



Centrum Informacyjne
Lasów Państwowych

ISSN 2083-6406

2012·2013

KALENDARZ z lasu





KALENDARZ

z lasu



Kalendarz należy do: _____

Adres/telefon: _____

Szkoła/klasa: _____

2012 · 2013

DRODZY LICEALIŚCI!

W roku ubiegłym po raz pierwszy trafił do Waszych rąk „Kalendarz z lasu”. Postanowiliśmy pójść za ciosem – w tym roku szkolnym poruszamy w drugim wydaniu kalendarza temat survivalu, pragnąc w ten sposób namówić Was do głębszego poznania lasu i przeżycia fascynującej przygody. Pamiętajcie jednak, że las to żywiol, a wszyscy jego mieszkańcy powinni być traktowani z należyтым respektem. Dopiero wtedy las ukaże Wam swoje nieznanne oblicze, pozwoli odkryć wiele tajemnic. Tak właśnie żyli nasi przodkowie – w zgodzie z naturą, czerpiąc z lasu wszelkie dobra niezbędne do życia: pożywienie, opał, budulec, surowiec na odzież.

Pamiętajcie również, że gospodarzami lasu są leśnicy, którzy zawsze służą radą i pomocą, chętnie dzielą się swoją wiedzą, szeroko więc przed Wami otworzą drzwi do lasu.

Wydano na zlecenie Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych
Warszawa 2012

© Centrum Informacyjne Lasów Państwowych
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 3
02-362 Warszawa
tel. 22 822 49 31, faks 22 823 96 79
e-mail: cilp@cilp.lasy.gov.pl
www.lasy.gov.pl

Koncepcja publikacji
Anna Pikus

Autorzy tekstów
Hanna Będkowska (H.B.), Witold Ciechanowicz (W.C.), Małgorzata Haze (M.H.), Przemysław Kapelan (P.K.), Antoni Kasprzak (A.K.), Krzysztof Kwiatkowski (K.K.), Rafał Śniegocki (R.Ś.); Marzena Ożarek (teksty archeologiczne)

Rysunki
Łukasz Wierzbicki

Rysunki do Klucza do rozpoznawania drzew
Robert Dzwonkowski

Redakcja
Magdalena Krzyżosiak, Wawrzyniec Milewski

Redakcja techniczna
Agnieszka Gąsior

Korekta
Bogusława Jędrasik

ISSN 2083-6406

Projekt graficzny
Monika Naturska – ICCA STUDIO – icca.pl

Druk i oprawa
Ośrodek Rozwojowo-Wdrożeniowy Lasów Państwowych w Bedoniu

 **czaswlas.pl**
leśny przewodnik turystyczny



Lasów Państwowe
zapraszamy



KALENDARZ 2013

STYCZEŃ

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31	1	2	3

LUTY

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
5	28	29	30	31	1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	1	2	3

MARZEC

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
9	25	26	27	28	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

KWIECIEŃ

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1	2	3	4	5

MAJ

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
18	29	30	1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	1	2

CZERWIEC

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
22	27	28	29	30	31	1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

LIPIEC

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4

SIERPIEŃ

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1

WRZESIEŃ

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
35	26	27	28	29	30	31	1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30	1	2	3	4	5	6

PAŹDZIERNIK

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
40	30	1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31	1	2	3

LISTOPAD

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
44	28	29	30	31	1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	1

GRUDZIEŃ

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
48	25	26	27	28	29	30	1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

LAS, WIECZNY LAS...

Jeśli to czytacie, to już wiem, że jesteście sobie bardzo bliscy. Całkiem możliwe, że łączy nas coś znacznie więcej, przede wszystkim jednak to, że las jest dla nas... magiczny.

W lesie zawsze można być sobą. Znikają wszystkie uwarunkowania cywilizacji. Las trwa niezmiennie. Może jedynie skurczył się trochę. Wszyscy, którzy wiedzą, czym jest przemijanie, liczą, że las przetrwa. Tymczasem możemy spotykać się z nim i czerpać z niego moc.

Tutaj żyje wszystko. Nawet po śmierci, a tymczasem martwy beton miejski jest zawsze martwy. Nie przechowuje zbyt długo nawet wspomnień. Tymczasem każdy nasz powrót do lasu jest powrotem nie tylko do drzew i zwierząt, ale także do tego, co las przechowuje z naszej własnej przeszłości. Spotykamy mrowisko, które obserwowaliśmy pilnie, mając cztery lata. Patrzymy na odbiegającą sarnę, która znika wśród pni sosen jak przed laty. Kucamy po poziomki, które są tam, gdzie być powinny, i czujemy ich czarodziejski zapach tak jak wtedy, gdy mama przesypywała garść poziomek do naszej malej rączki.

Łacha żółtego piasku nad rzeką... Wspomnienie po porcie i statkach z patyków. Dwa stare dęby, do których konarów jest tak samo wysoko jak wówczas, gdy budowało się pomiędzy nimi mosty linowe. Wszędzie gałęzie, które tak szybko dają się ustawić w dwuspadzisty dach szalasu... I motyle nad ukwieconą, słoneczną polaną, na którą wychodziło się zawsze po pospiesznym przebrnięciu przez ciemny, suchy i splątany „las czarnej wiedźmy” – to było jak wybawienie!

K.K.

Las trwa niezmiennie. Może jedynie skurczył się trochę. Wszyscy, którzy wiedzą, czym jest przemijanie, liczą, że las przetrwa.



SZTUKA PRZETRWANIA

Czym jest surwiwal?

1 Surwiwal jest rodzajem długoterminowej, konsekwentnej działalności, a nie jednorazowym udziałem w cudzej imprezie. Polega na gromadzeniu wiedzy o naturze i człowieku w naturze, a także o świecie zagrożeń i udzielaniu pomocy. Doświadczenie zdobywa się samemu od podstaw. Trzeba wiedzieć, że wszystko tu polega na stopniowym przeobrażaniu samego siebie w człowieka uważnego i spostrzegawczego, przewidującego, rozsądnego i samodzielnego, a przede wszystkim nie bezradnego.



2 Surwiwal nie polega na szukaniu własnej wyjątkowości w wyjątkowych okolicznościach. Inaczej mówiąc, surwiwalowiec nie powinien czuć się magikiem lepszym od innych, bo wtajemniczonym. Surwiwalowcy nie ścigają się ze sobą, aby udowodnić, kto jest lepszy. Surwiwal jest wiedzą złożoną z ogromnej liczby działów i specjalności. Szkolimy się podobnie jak strażacy – nie po to, by upajać się swoim obcowaniem z ogniem, ale by skuteczniej radzić sobie w opresji.



3 Podziały na surwiwale takie czy inne mają jedynie wskazać różnorodność form. Trudno jednak uważać je za odrębne rodzaje działalności.

4 Wszystko, co napisałem powyżej, umieścimy w jednej myśli, która w istocie jest punktem wyjścia do rozważań o sztuce przetrwania: ludzkie życie nie jest pojedynczym zdarzeniem, ale ciągłością, która wciąż nas czegoś uczy. Naszym środowiskiem jest natura, a nie cywilizacja, my zaś dążymy do własnej, osobistej autonomii oraz skuteczności funkcjonowania i nie trzeba dodawać sobie stresów...

K.K.

Surwiwal polega na gromadzeniu wiedzy o naturze i człowieku w naturze, a także o świecie zagrożeń i udzielaniu pomocy.

doświadczenie – *experience*
działalność – *activity*
impreza – *event*
udział – *participation*
natura – *nature*
wiedza – *knowledge*



spostrzegawczy – *observant*
rozsądny – *sensible*
przewidyjący – *far-sighted*
samodzielny – *independent*

SIERPIEŃ · WRZESIEŃ 2012

Poniedziałek

27

Cezarego, Józefa



Wtorek

28

Augustyna, Patrycji



Środa

29

Jana, Sabiny



Czwartek

30

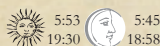
Róży, Szczęsnego



Piątek

31

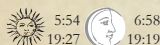
Bohdana, Rajmunda



Sobota

1

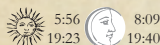
Bronisławy, Bronisława, Idziego



Niedziela

2

Juliana, Stefana



SIERPIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
31	29	30	1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31	1	2

WRZESIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
35	27	28	29	30	31	1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30



DOBRY PLAN TO PODSTAWA

Daję słowo, że zarówno przed wyprawą na Syberię trwającą miesiąc, jak i przed wypadem na dzień lub dwa do lasu bierze się pod uwagę te same sprawy.

W każdej sytuacji będziemy musieli na początku określić, dokąd się udamy oraz z kim. Potem dopiero zacznie się myślenie, kiedy i na jak długo. Następnie okaże się, że pytań trzeba postawić więcej. W jaki sposób zrealizować pomysł? Co ze sobą zabrać? Jakie fundusze będą potrzebne? W jaki sposób będzie się wędrować? Jakie formalności należy załatwić i jak długo będzie to trwało?

Decyzja o tym, dokąd się udać, jest kwestią upodobań i – w jakimś stopniu – losu. Na pewno trzeba się zastanowić, z kim chce się wyruszyć. Należy pamiętać, że będziemy musieli nieść coś ze sobą i nie może tego być za wiele. Trzeba więc przewidzieć sposoby zaopatrywania się po drodze.

Na nagłe zmiany sytuacji: choroby, zabłądzenie, chłód i opady albo upały oraz suszę trzeba mieć opracowane plany i modele działania oraz warianty zastępcze.



Trzeba też przewidzieć nagłe zmiany sytuacji: chorobę, zabłądzenie, chłód i opady albo upały oraz suszę. Na takie sytuacje trzeba mieć opracowane plany i modele działania oraz warianty zastępcze. Zachowanie całej grupy zmienia się, kiedy ktoś ma skręconą nogę, niestrawność albo też zagubiła się jedna osoba z zespołu. Trzeba być przygotowanym na zdarte buty, uszkodzony plecak, wyczerpanie akumulatorów w telefonach (lub brak zasięgu), brak zapasowych baterii do latarek...

Trzeba wiedzieć, kto w zespole jest dobrym nawigatorem, a kto ma skończony kurs ratowniczy; kto zna się na ogniskach, a kto zna dzikie rośliny jadalne; kto radzi sobie z pogodzeniem osób zwaśnionych, a kto dobrze dogada się z „tubylcami”.

K.K.

*pomysł – idea
zabrać – to take
decyzja – decision
formalności – formalities
nieść – to carry
choroba – illness*



*chłód – cold
opady – rain
upał – heat
susza – drought*





WRZESIEŃ 2012

Początek roku szkolnego 2012/2013

Poniedziałek

3



Szymona, Izabeli

 5:58 9:18
 19:23 20:02

Wtorek

4


Liliany, Rozalii, Róży

 5:59 10:26
 19:21 20:26

Środa

5



Doroty, Wawrzynca

 6:01 11:32
 19:18 20:54

Czwartek

6


Beaty, Eugeniusza

 6:03 12:35
 19:16 21:26

Piątek

7

Melchiora, Reginy

 6:04 13:33
 19:14 22:04

Sobota

8



Marii, Nestora, Radosława

 6:06 14:27
 19:11 22:50

Niedziela

9

Piotra, Sergiusza, Mikołaja

 6:07 15:13
 19:09 23:43

WRZESIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
35	27	28	29	30	31	1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30



ODZIEŻ NA WYPRAWĘ

Bez względu na porę roku na dłuższą wyprawę jestem ubrany tak, by mieć na sobie warstwy, które mogę zakładać i zdejmować w zależności od potrzeb.

Buty do wędrowki terenowej powinny opinać kostkę (ważne w wypadku skręcenia nogi), mieć też protektor nieślizgający się na mokrych kamieniach (należy to sprawdzić). Warto pamiętać, aby palce stóp miały odrobinę luzu, około pół centymetra. Nigdy nie należy ruszać na wyprawę w dopiero co kupionych butach, najpierw trzeba je przez kilka dni rozchodzić. Nie starajcie się suszyć mokrych butów tuż przy ogniu. Lepiej do trochę podsuszonych butów założyć suche skarpety, a mokre powiesić w pobliżu ognia.

Bardzo lubię bluzy polarowe, a na wypadki – najbardziej te z kapturem. Nawet kiedy lekko pada, polar nie przepuszcza zimna. Lepiej go jednak wtedy przykryć z wierzchu choćby lekką kurtką. Pamiętać należy, że polar łatwo się topi od żaru, iskry z ogniska potrafią mu więc zrobić sporo krzywdy.

Kurtka powinna dać się uszczelnić pod szyją, przy nadgarstkach, ale też i w pasie. Kieszenie przykrywane patkami sprawdzą się podczas deszczu; dzięki nim nie będziemy mieć małych, chlupiących zbiorniczków.

Zalamanie pogody, zwłaszcza w górach, skręcona noga lub zablądzenie – wszystko to może być powodem, że nie wrócimy z wyprawy zgodnie z planem. Nie wyobrażam więc sobie, abym nie wziął ze sobą w góry zapasowej odzieży na wypadek zimna lub deszczu, łącznie z rękawiczkami i czapką... nawet w lecie!

K.K.



Nie wyobrażam sobie, abym nie wziął ze sobą w góry zapasowej odzieży na wypadek zimna lub deszczu, łącznie z rękawiczkami i czapką... nawet w lecie!



rękawiczki – gloves
czapka – hat
mokry – wet
suchy – dry
skarpety – socks
bluza – sweatshirt



kaptur – hood
polar – fleece
kurtka – coat
kieszeń – pocket

WRZESIEŃ 2012

Poniedziałek

10

Aldona, Łukasza



Wtorek

11

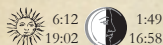
Piotra, Dagny, Jacka



Środa

12

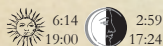
Gwidona, Marii



Czwartek

13

Eugenii, Filipa



Piątek

14

Bernarda, Cypriana



Sobota

15

Albina, Nikodema



Niedziela

16

Edyty, Kornela



WRZESIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
35	27	28	29	30	31	1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30



ŻYWNOSĆ NA WYPRAWE

Bierzemy ze sobą ilościowo tyle jedzenia, ile normalnie byśmy zjedli w czasie przewidzianym na wędrówkę (oczywiście wielodniowe eskapady mają zaplanowane zakupy po drodze). Oprócz tego zabieramy tzw. żelazną porcję, którą gotowi jesteśmy nawet przywieźć do domu z powrotem. Dodatkowo mamy nieco smakołyków energetyzujących lub dodających sił psychicznych – czekoladę, batony, miętówki, rodzynki...



Na pewno nie powinniśmy zabierać ze sobą pokarmów, które łatwo się psują. Jeżeli już wzięliśmy bułki z szynką, lepiej je zjeść w pierwszej kolejności i pierwszego dnia. Jajka ugotowane na twardo mogą trochę poczekać.

Ciekawym eksperymentem będzie przygotowanie sobie własnego suchego prowiantu składającego się z rodzaju müsli przygotowanego własnoręcznie. Potrzeba więc płatków zbożowych (kukurydzianych, owsianych), suszonych owoców (jabłek, rodzynek, pokrojonych w paski śliwek). Niektórzy dodają drobne plasterki dobrze obsuszonych kabanosów albo trochę mleka w proszku. Wszystko to nosimy w płóciennym woreczku zawiniętym w folię (dzięki temu nie zostają nam żadne puszkki). Można pojadać na sucho, ale można też zalać wodą i podgotować na ognisku.

Bardzo ważny jest zapas wody, o czym piszę w innym miejscu. Warto zwrócić uwagę, że dzięki temu, iż nie dźwiga się ciężkich konserw, można wziąć ze sobą więcej picia.

K.K.

zakupy – *shopping*

żelazna porcja – *emergency ration*

smakołyk – *delicacy*

prowiant – *provisions*

suszone owoce – *dried fruit*

mleko w proszku – *powdered milk*



zapas – *supply*

konserwa – *tinned food*

folia – *plastic foil*

woreczek – *small bag*

Bierzemy ze sobą ilościowo tyle jedzenia, ile normalnie zjedlibyśmy w czasie przewidzianym na wędrówkę. Oprócz tego zabieramy tzw. żelazną porcję, którą gotowi jesteśmy nawet przywieźć do domu z powrotem.

WRZESIEŃ 2012

Poniedziałek

17

Franciszka, Anastazji



Wtorek

18

Ireny, Irmę, Józefa



Środa

19

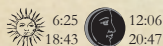
Januarego, Konstancji



Czwartek

20

Eustachego, Filipa



Piątek

21

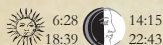
Mateusza, Hipolita



Sobota

22

Maurycego, Tomasza

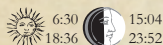


WAGA – osoby urodzone między 23 września a 22 października
Początek astronomicznej jesieni

Niedziela

23

Bogusława, Tekli



WRZESIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
35	27	28	29	30	31	1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30



PRZYDATNE DROBIAZGI

Bez względu na to, dokąd się wybieram i na jak długo, zawsze zabieram ze sobą:

- ◆ latarkę i zapasowe baterie,
- ◆ nóż (multitool),
- ◆ krzesiwo (zapalniczkę),
- ◆ kilka drobiazgów (igłę z owiniętą nitką, dwa spinacze biurowe, ostrze lancetu),
- ◆ coś do picia (ok. 0,5–1 litra, resztę uzupełniam w miarę potrzeby z natury),
- ◆ kilka batonów.



W mało znany teren zabieram mapę, kompas i ewentualnie GPS. Na pewno mam telefon komórkowy. Jeśli wybieram się w góry, postępuję tak, jakby miała mnie tam zastać zima.



W mało znany teren zabieram mapę, kompas i ewentualnie GPS. Na pewno mam telefon komórkowy. Prócz tego coś cieplejszego do ubrania (bluzę polarową) i przeciwdeszczowego (kurtkę gore-texową lub płaszcz foliowy). Wybieram buty wysokie, które pomogą mi iść w razie skręcenia nogi w kostce. Liczę się z tym, że noc może zatrzymać mnie poza domem, zatem niektóre elementy mego ekwipunku mogą się przydać, ale biorę dodatkowo: metalowy kubek, ekspresową zupkę (czy dwie), herbatę i cukier.

Jeśli wybieram się w góry, postępuję tak, jakby miała mnie tam zastać zima (góry są naprawdę nieprzewidywalne). Zabieram zatem dodatkowo coś ciepłego, czapkę, nawet rękawiczki. Przyjęte jest, aby powiadamiać kogoś, w jakie miejsca gór się idzie i o której planuje się powrót. Takie postępowanie uratowało już wielu.

Wszystko niosę w niewielkim plecaczku – ręce lepiej mieć wolne.

K.K.



*krzesiwo – lighter
drobiazg – small thing
spinacz – paper-clip
ostrze – blade
baton – chocolate bar
ekwipunek – equipment*



*kubek – mug
plecak – rucksack
herbata – tea
cukier – sugar*

WRZESIEŃ 2012

Poniedziałek

24

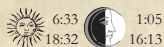
Gerarda, Teodora



Wtorek

25

Aurelii, Władysława



Środa

26

Justyny, Cypriana



Czwartek

27

Damiana, Kosmy



Piątek

28

Marka, Wacława



Sobota

29

Gabriela, Michała, Michalina



Dzień Chłopaka

Niedziela

30

Zofii, Wery, Hieronima

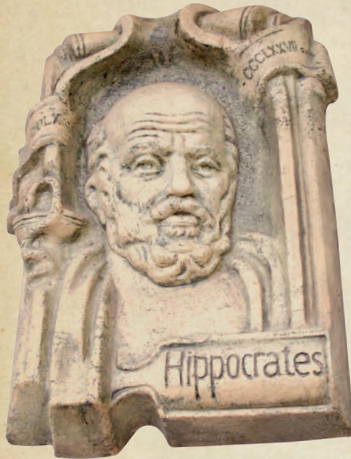


WRZESIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Sr	Cz	Pi	Sb	N
35	27	28	29	30	31	1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30



JAK KIEDYŚ LECZONO



Za ojca współczesnej medycyny powszechnie uważa się żyjącego w latach 460–370 p.n.e. greckiego lekarza Hipokratesa. Jego wkład jest istotnie nieoceniony. Hipokrates dał wskazówki, jak stawiać diagnozę, opracował metody stosowane w chirurgii, a także zwrócił uwagę na higienę jako profilaktykę oraz na etykę lekarską. Do dziś absolwenci medycyny przed rozpoczęciem praktyki składają przysięgę Hipokratesa. Jednak prekursorzy medycyny pojawili się już tysiące lat przed zdolnym uczonym.

Bardzo trudno ustalić, jak ludzie się kiedyś leczyli. Zapewne od dawna znali i używali różnych leczniczych ziół, okładów z błota czy startej ochry. Najdawniejsze praktyki medyczne, które możemy dziś poznać, zapisały się jedynie na kościach naszych przodków. Jeden z najwcześniejszych przykładów świadczących o tym, że udzielano pierwszej pomocy, pochodzi sprzed 46 000 lat – jest to szkielet neandertalczyka, który stracił rękę. Ślady zagojenia widoczne na kościach dowodzą, że przeżył, co nie byłoby możliwe bez odpowiedniego opatrzenia rany. Wczesna medycyna była powiązana z magią i zapomnianymi dziś rytuałami.



Jednym z najciekawszych zabiegów wykonywanych od ponad 8000 lat do dziś jest trepanacja czaszki, polegająca na wywierceniu lub wycięciu w czaszce różnej wielkości otworów. Był to bardzo popularny zabieg stosowany przy wielu dolegliwościach, włącznie z uwalnianiem od złych myśli. Niektórym osobom trepanację wykonywano po kilka razy w życiu. Trudno dziś sobie wyobrazić, jak taka prehistoryczna operacja mogła wyglądać, zwłaszcza że przeprowadzano ją przy użyciu krzemienianych narzędzi, w jaskini, prymitywnej chacie lub po prostu na świeżym powietrzu. Z czasem ludzie opanowali również umiejętność składania połamanych kości i nastawiania stawów. W okresie neolitu pojawili się też pierwsi dentyści. Najpopularniejszą metodą postępowania z bólem zębów było ich usunięcie. Ubytki w uzębieniu uzupełniano dobrze dopasowanymi, małymi kamykami.



WZYWANIE POMOCY

Wzywanie pomocy musi być skierowane do kogoś, kto nas usłyszy. W głuchym, gęstym lesie dźwięk jest tłumiony. Trzeba więc wydostać się do miejsca, gdzie bywają ludzie. Jeśli sytuacja jest dramatyczna, można zapalić silnie dymiące ognisko (trzeba zadbać o bezpieczeństwo pożarowe!). Powinno to zaalarmować służby leśne.

W górach wszelkie krzyki traktowane są jak wołanie o pomoc. W związku z tym nie należy hałasować. Na nasze okrzyki może nagle ruszyć akcja ratownicza (kosztowna), może też się zdarzyć, że zagłuszymy cudze, prawdziwe wzywanie pomocy.

Sygnalem wzywającym pomoc jest sześć dźwięków na minutę. Potem minuta przerwy i powtórzenie. Potwierdzeniem odbioru jest sygnał trzech dźwięków na minutę. Nocą nadaje się sygnały świetlną latarką z częstotliwością jak wyżej – sześć razy na minutę.

Jeśli mamy telefon, należy oczywiście z niego skorzystać. Problem polega na tym, że możemy mieć kłopot z ustaleniem, gdzie się właśnie znajdujemy. W takiej sytuacji GPS będzie prawdziwym wybawieniem.

Wzywając pomoc można, nadając sześć dźwięków lub sygnałów świetlnych na minutę. Potem minuta przerwy i powtórzenie. Potwierdzeniem odbioru są trzy dźwięki lub sygnały na minutę. Nocą nadaje się sygnały świetlne latarką z częstotliwością jak wyżej – sześć razy na minutę.



Jeśli mamy słabą baterię, najlepiej wysłać SMS-y jednocześnie do kilku osób, co do których mamy przekonanie, że nam uwierzą i powiadomią odpowiednie służby. Nie zapomnijmy napisać, gdzie jesteśmy i co się stało (ile jest osób poszkodowanych, a ile łącznie). Dobrze jest rozpałcić trzy dymiące ogniska w trójkącie, na wypadek gdyby szukano nas z powietrza.

K.K

999 • POGOTOWIE
998 • STRAŻ POŻARNA
997 • POLICJA

pomoc – help
gesty – thick
dym – smoke
krzyk – scream
hałasować – to make noise
odbiór – receipt



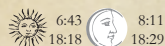
akcja ratownicza –
rescue operation
sygnał – signal
częstotliwość – frequency

PAŹDZIERNIK 2012

Poniedziałek

1

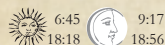
Danuty, Remigiusza



Wtorek

2

Dionizego, Teofila



Środa

3

Gerarda, Teresy



Czwartek

4

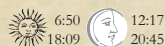
Edwina, Franciszka, Rozalii



Piątek

5

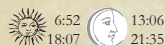
Apolinarego, Igora



Sobota

6

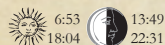
Artura, Brunona



Niedziela

7

Marii, Marka



PAŹDZIERNIK 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31	1	2	3	4



PIERWSZA POMOC

Oto kilka najważniejszych wskazówek przydatnych w razie wypadków:

- ◆ Każde niezbyt wielkie uszkodzenie ciała powinniśmy schłodzić, jeśli jest taka możliwość. Dotyczy to prawie wszystkich typów uszkodzeń: skręceń, zwichnięć, zranień, oparzeń, ukąszeń.
- ◆ Ran nie polewamy wodą utlenioną, ani spirytusem, bo się gorzej goją. Możemy nimi obmyć jedynie skórę dookoła zranienia. Ranę należy wypłukać strumieniem czystej wody, zwłaszcza gdy mogą w niej tkwić drobiny szkła (wówczas nie przecieramy!).
- ◆ Nie wyciągamy z rany większych, obcych ciał – za pomocą opatrunku unieruchamiamy je w ranie i dopilnowujemy, by nie było dalszych urazów.
- ◆ Krwotoki tamujemy przez położenie na ranie tamponu i zabandażowanie. Tamponem i bandażem mogą być w terenie kawałki odzieży, ale należącej jedynie do osoby zranionej. Obca flora bakteryjna może zaszkodzić.
- ◆ Poważnie uszkodzone kończyny unieruchamiamy przez podwiązanie ich do ciała w pozycji naturalnej: obie nogi razem, rękę do tułowia z przedramieniem opartym na brzuchu. Przy złamaniach niczego nie nastawiamy ani nie prostujemy. Przy skręceniu (np. wybiciu palca, skręceniu stopy) nie nacągamy – to przyczyna wtórnych uszkodzeń.
- ◆ Przy nieustających krwotokach, skręceniach dużych stawów (np. łokciowego), złamaniach, uszkodzeniach oka, przebicjach klatki piersiowej – bardzo szybko szukamy pomocy medycznej (telefon alarmowy 112).

- ◆ Po ugryzieniu przez zwierzę zgłaszamy się do lekarza. Użądlenie osy schładzamy; do okładu możemy użyć naturalnego kwasu (soku cytryny, szczawiu); w zasadzie powinno się przyjąć środek przeciwuczuleniowy. Po ukąszeniu przez żmiję unikamy ruchu (poszkodowanego lepiej nieść); miejsce ukąszenia należy w miarę możliwości schłodzić, a powyżej rany założyć opaskę uciskową. Szybko transportujemy chorego do lekarza...

K.K.

wskazówka – *hint*
uszkodzenie ciała – *injury*
skręcenie – *sprain*
zwichnięcie – *dislocation*
zranienie – *wound*
oparzenie – *burn*

ukąszenie – *sting*
krwotok – *bleeding*
telefon alarmowy –
emergency telephone
pomoc medyczna – *medical help*



Każde niezbyt wielkie uszkodzenie ciała powinniśmy schłodzić. Dotyczy to prawie wszystkich typów uszkodzeń: skręceń, zwichnięć, zranień, oparzeń, ukąszeń.

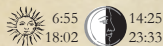


PAŹDZIERNIK 2012

Poniedziałek

8

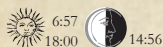
Brygidy, Pelagii



Wtorek

9

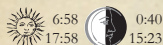
Ludwika, Dionizego



Środa

10

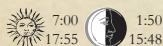
Franciszka, Pauliny



Czwartek

11

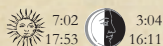
Aldony, Emila



Piątek

12

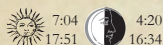
Eustachego, Maksymiliana



Sobota

13

Edwarda, Teofila



Dzień Edukacji Narodowej (Dzień Nauczyciela)

Niedziela

14

Bernarda, Dominika



PAŹDZIERNIK 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31	1	2	3	4



BURZA W LESIE

Burza, która zastała nas w lesie, nie jest tak samo groźna jak na otwartej przestrzeni. Uważa się, że wyładowania atmosferyczne łatwiej i szybciej docierają do ziemi, gdy napotykają wystające ku niebu przedmioty – budynki, słupy, maszty (szczególnie dobrym przewodnikiem są metale). Ma tu znaczenie ponadprzeciętne wyrastanie ponad poziom gruntu – takim właśnie przypadkiem jest samotne drzewo na polu. Już od dziecka jesteśmy przestrzegani, że pod takim drzewem nie wolno się chronić.

Niebezpiecznie może zrobić się także, gdy skryjemy się w górach pod nawisem skalnym, a obok nas (lub na nas) kapie woda deszczowa, która jest dobrym przewodnikiem prądu.

Najważniejsze jednak wiedzieć, że:

- ♦ nie chowamy się pod sterczącym, samotnym drzewem ani nawet w kępie drzew (w lesie najbezpieczniej jest na terenie obniżonym, wśród niskiego zadrzewienia);
- ♦ staramy się nie biec;
- ♦ pozostajemy w samochodzie, bo w nim jest bezpieczniej;
- ♦ jeśli już musimy wędrować, idźmy powoli, stawiając małe kroki;
- ♦ zamiast stać w pozycji wyprostowanej, lepiej przykucnąć;
- ♦ nie trzymajmy się za ręce ani nie przytulajmy (im większe odległości między punktami „wejścia” i „wyjścia”, tym większa różnica potencjałów – sprawdźcie to w podręczniku fizyki);

- ♦ po trafieniu piorunem (nawet jeśli uderzy w pobliżu) głównym zagrożeniem będzie dla nas zatrzymanie akcji serca i oddychania – konieczne jest wówczas wykonanie zespołu zabiegów podtrzymujących życie (schemat na stronie 139).

K.K.

burza – storm

*wyładowanie atmosferyczne –
atmospheric discharge*

piorun – lightning

budynek – building

słup – pole

maszt – mast

grunt – ground

drzewo – tree

woda deszczowa – rain water

otwarta przestrzeń – open space



Wyładowania atmosferyczne łatwiej i szybciej docierają do ziemi, gdy napotykają wystające ku niebu przedmioty – budynki, słupy, maszty (szczególnie dobrym przewodnikiem są metale).



PAŹDZIERNIK 2012

Poniedziałek

15

Jadwigi, Teresy



Wtorek

16

Ambrożego, Gawła, Florentyny



Środa

17

Małgorzaty, Wiktora



Czwartek

18

Juliana, Łukasza



Piątek

19

Piotra, Ziemowita



Sobota

20

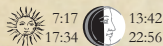
Ireny, Jana, Kleopatry



Niedziela

21

Hilarego, Urszuli



PAŹDZIERNIK 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31	1	2	3	4



GRZYBY TRUJĄCE

Grzyby, wbrew obiegowym opiniom, mogą stanowić doskonale uzupełnienie diety. Należy jednak zbierać wyłącznie te gatunki, co do których mamy pewność, że są jadalne. Naukę rozpoznawania grzybów warto odbyć pod okiem doświadczonego grzybiarza.



Śmiertelnie trujące gatunki grzybów spotykane w Polsce:



Muchomor sromotnikowy (*Amanita phalloides*) – kapelusz oliwkowozielony lub brunatnozielony, czasem jaśniejący na brzegach, blaszki w kolorze żółtozielonkawym. Toksyny muchomora sromotnikowego powodują uszkodzenie narządów wewnętrznych człowieka i w konsekwencji śmierć.



Muchomor jadowity (*Amanita virosa*) – kapelusz biały, żółciejący w centralnej części, czasem z nieregularnymi plamami, blaszki białe. Muchomor jadowity ma identyczne toksyny jak muchomor sromotnikowy (*Amanita phalloides*).



Piestrzenica kasztanowata (*Gyromitra esculenta*) – ze względu na silnie pofalowaną, ciemnobrązową powierzchnię kapelusza (przypominającą zwoje mózgowe) często mylona z jadalnymi smardzami. Jej trzon jest krótki. Toksyna, którą zawiera, powoduje uszkodzenia wątroby, nerek i śledziony.

Zasłonak rudy (*Cortinarius orellanus*) – kapelusz cynamonowy, pokryty drobnymi łuskami, blaszki żółtopomarańczowe, z czasem ciemniejące, trzon żółtawy do żółtobrazowego. Toksyna zasłonaka rudego powoduje uszkodzenia nerek.



Powyższych grzybów nie należy spożywać nawet w najmniejszej ilości!

P.K

trujący – poisonous

toksyny – toxins

śmierć – death

narządy wewnętrzne
– internal organs

plama – spot

trzon – stem



wątroba – liver

nerki – kidneys

śledziona – spleen

uszkodzenie – damage

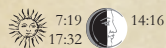
Należy zbierać wyłącznie te gatunki grzybów, co do których mamy pewność, że nie są trujące. Naukę rozpoznawania grzybów warto odbyć pod okiem doświadczonego grzybiarza.


PAŹDZIERNIK 2012

Poniedziałek

22

Filipa, Korduli



 **SKORPION** – osoby urodzone między 23 października a 21 listopada

Wtorek

23

Teodora, Seweryna, Marleny



Środa

24

Marcina, Rafała



Czwartek

25

Darii, Ingi, Krystiana



Piątek

26

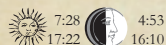
Ewarysta, Lucjana



Sobota

27

Iwony, Sabiny



Zmiana czasu letniego na zimowy

Niedziela

28

Szymona, Tadeusza



PAŹDZIERNIK 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31	1	2	3	4



GRZYBY JADALNE

Słowianie nazywali grzyby leśnym mięsem. Im dalej na Zachód, tym więcej sceptycyzmu co do wartości odżywczej grzybów, która ma związek z budową owocnika na poziomie komórkowym. Ściana komórkowa zbudowana jest z chityny, nietrawionej przez układ pokarmowy człowieka. Jednocześnie grzyby zawierają od 15 do 40% białka, od 3 do 28% cukrów i witaminy z grupy B (B₂, B₃, B₅). Najlepiej przyswajalne przez człowieka są gęste sosy grzybowe.



Często spotykane w Polsce grzyby jadalne to:



Podgrzybek brunatny (*Xerocomus badius*) – występuje od lata do jesieni, ma brunatny kapelusz, białawe pory. Rośnie głównie w lasach sosnowych.

Koźlarze (*Leccinum*), m.in. **koźlarz grabowy**

(*L. carpini*) – występuje od lata do wczesnej jesieni głównie pod grabami, brzożami, topolami, ma kapelusz jasnobrązowy do brązowego, rurki białe; **koźlarz**

czerwony (*L. aurantiacum*) – występuje pod osikami i wierzbami, ma kapelusz czerwonopomarańczowy, rurki białe.



Boczniak ostrygowaty (*Pleurotus ostreatus*) – występuje od lata do zimy na konarach drzew liściastych. Rośnie w mniejszych lub większych grupach. Kapelusz od ciemnoszarego po brunatny, pod spodem blaszki. Jest to jeden z trzech głównych gatunków grzybów, które można zbierać zimą (pozostałe to zimówka aksamitnotrzonowa i ucho bżowe).

Warto wiedzieć, że gdy po grzybiarzach nie zostaną już w lesie najchętniej zbierane przez nas grzyby, możemy posilić się na przykład **purchawką chropowatą** (*Lycoperdon perlatum*). Jej gruszkowate owocniki pojawiają się od lata do jesieni, na szczycie mają nieduże kolce, a na całej kulistej powierzchni brodaweczki. Występują w lasach iglastych i liściastych.



P.K.

Stawianie nazywali grzyby leśnym mięsem. Zawierają one od 15 do 40% białka, od 3 do 28% cukrów i witaminy z grupy B.

grzyb – mushroom
owocnik – fruiting body
ściana komórkowa – cell wall
jadalny – edible
kapelusz – cap
pory – pores



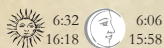
blaszki – gills
gatunek – species
kolce – spike

PAŹDZIERNIK · LISTOPAD 2012

Poniedziałek

29

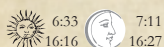
Enzebii, Narcyza, Wioletty



Wtorek

30

Edmunda, Zenobii

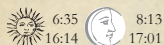


Halloween

Środa

31

Augusta, Urbana

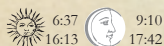


WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH

Czwartek

1

Seweryna, Konrada

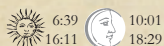


DZIEŃ ZADUSZNY (ZADUSZKI)

Piątek

2

Bobdana, Tobiasz



Sobota

3

Huberta, Sylwii



Niedziela

4

Karola, Olgierda



PAŹDZIERNIK 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pr	Sb	N
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31	1	2	3	4

LISTOPAD 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pr	Sb	N
44	29	30	31	1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30	1	2



JAK KIEDYŚ PODRÓŻOWANO

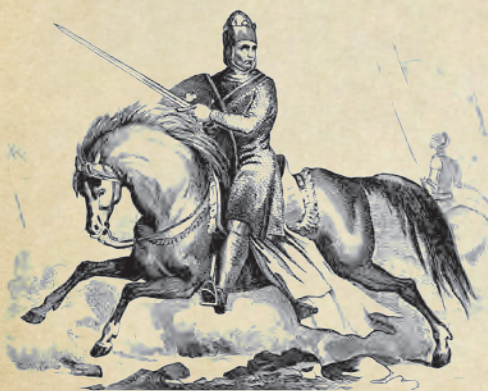


Kiedy pierwsi ludzie przemierzali Europę, duży jej obszar pokrywały lodowce i tundra. Łowiecko-zbieracki sposób zdobywania pokarmu wymagał częstej zmiany miejsca pobytu. Na drodze stawali wędrowcom jeziora i rwące rzeki, które trzeba było w jakiś sposób przekroczyć. Paleolityczne narzędzia i artefakty pozostałe po pierwszych ludziach sugerują, że mogli oni budować proste łodzie. Początkowo były to tratwy z drewna lub powiązanej trzciny albo proste łodzie z wydrążonych pni drzew, tzw. dłubanki.



Prawdopodobnie około 15000 lat temu zaczęto budować łodzie z żaglami z pozszywanych skór, rozpiętych na drewnianych stelażach. Takie łodzie umożliwiały wygodne podróżowanie rzekami, co było łatwiejsze od pieszego przedzierania się przez dzikie puszcze. Niestety, łodzie z tego okresu nie zachowały się, a najstarsze odkryte w Europie przez archeologów dłubanki pochodzą dopiero z siódmego tysiąclecia p.n.e. W okresie neolitu, około 4000 lat p.n.e., potrafiiono już budować łodzie z burtami z desek powiązanych na zakładkę. Były mocniejsze od łodzi skórzanych i mogły być dużo większe od dłubanek, których wielkość ograniczał rozmiar pnia drzewa.

W piątym tysiącleciu p.n.e. na terenie Europy Środkowej do transportu używano również ciągniętych przez woły czterokołowych wozów. Rysunki pierwszych zaprzęgów tego typu zachowały się na glinianych naczyniach z tamtego okresu. Na terenie obecnych Węgier odkryto również małe, gliniane modele wozów. Zimą zamiast wozów używano włóków (związanych ze sobą dwu drągów lub małych drzewek szczepionych gałęziami) lub sań. Po zamrzniętych rzekach można było też przemieszczać się na łyżwach. Takie prądziejowe łyżwy robiono z kości, które przywiązywano rzemieniami do nóg. Kiedy na przełomie piątego i czwartego tysiąclecia p.n.e. w Europie Wschodniej udomowiono konia, stał się on na kolejne tysiąclecia najwygodniejszym i najszybszym lądowym środkiem transportu. Konne przemieszczanie się umożliwiało lepszą wymianę informacji pomiędzy osadami, co niewątpliwie wpłynęło na przyspieszenie rozwoju cywilizacyjnego.



PIES W LESIE, QUADY

Psy biegające luzem w lesie oraz quady (samochody terenowe, motocykle też) to oprócz śmieci jedna z największych plag w lesie, której winni są sami ludzie. Na blogu www.pieswlesie.blogspot.com można zobaczyć, jak bardzo tragiczne mogą być skutki spotkania miejskich kanapowców ze zwierzętami leśnymi. Te drastyczne przypadki to jednak tylko wierzchołek góry lodowej. Zwłaszcza w sąsiedztwie dużych aglomeracji miejskich zwierzyna leśna nie ma chwili spokoju. Wyczuwa biegające psy już z daleka i ucieka na oślep, często dotkliwie raniąc się o ogrodzenia.



Pamiętaj: z psem w lesie można spacerować, prowadząc go tylko na smyczy. Wyjątkiem są sytuacje, gdy pies pracuje, np. legalne polowanie.

Zgodnie z prawem po wszystkich leśnych ścieżkach i drogach możemy jeździć tylko rowerem. Pojazdami silnikowymi po lesie można poruszać się wyłącznie wtedy, gdy droga jest wyraźnie oznakowana, np. drogowszkaszem. Straż leśna zwykle nie jest pobłażliwa dla kierowców zapuszczających się nielegalnie w leśne ostępy, a mandaty za tego typu wykroczenia sięgają tysiąca złotych. Quady w lesie płoszą zwierzynę, stanowią realne zagrożenie dla życia i zdrowia innych turystów czy spacerowiczów. Prędkość, z jaką się poruszają, oraz hałas silników zakłócają spokój i ciszę.

Jeśli spotkamy się z niebezpiecznymi sytuacjami w lesie, warto zareagować i zadzwonić na policję. Nasza reakcja ma szansę spowodować ograniczenie takich szkodliwych zachowań.

W.C.

wierzchołek – tip
sąsiedztwo – neighbourhood
miejski – urban
zranić się – to get injured
smycz – leash
pojazd – vehicle

 
oznakowany – marked
drogowszkasz – signpost
mandat – fine
płoszyć – to frighten
zagrożenie – threat

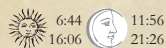
Z psem w lesie można spacerować, prowadząc go tylko na smyczy.
Zgodnie z prawem po leśnych ścieżkach i drogach możemy jeździć tylko rowerem.

LISTOPAD 2012

Poniedziałek

5

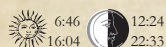
Elżbiety, Sławomira



Wtorek

6

Feliksa, Leonarda



Środa

7

Antoniego, Florentyna



Czwartek

8

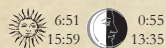
Gotfryda, Seweryna



Piątek

9

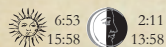
Teodora, Ursyna



Sobota

10

Andrzeja, Leny, Ludomira

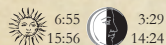


NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Niedziela

11

Bartłomieja, Marcina



LISTOPAD 2012

Nr	Pn	Wt	Sr	Cz	Pi	Sb	N
44	29	30	31	1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30	1	2



SZTUKA CZYTANIA MAPY

Słowa te czyta ktoś, kto już kiedyś zapewne Strzymał mapę w rękę i potrafi na niej odróżnić oznaczenie drogi, rzeki czy linii kolejowej. Wie również, co to są poziomicie i że góra mapy oznacza w przybliżeniu kierunek północny.

Kiedy jesteśmy w terenie, to zazwyczaj na początku wędrowki musimy określić punkt, w którym się znajdujemy. Najczęściej łatwo go oznaczyć na mapie, bo na nasze leśne wypady ruszamy albo z jakiejś konkretnej miejscowości, albo schodzimy z konkretnej drogi. Jak się do tego zabrać?

Ustawiamy się z mapą tak, żeby droga na mapie i odpowiadająca jej droga, na której właśnie stoimy, były względem siebie równoległe. Skrzyżowanie, skąd przyszliśmy (za plecami), powinno być u dołu mapy.

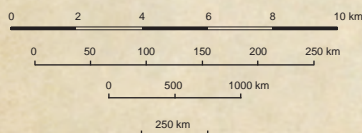


1. Ustawiamy się z mapą tak, żeby droga na mapie i odpowiadająca jej droga, na której właśnie stoimy, były względem siebie równoległe. Skrzyżowanie, skąd przyszliśmy (za plecami), powinno być u dołu mapy. Gdybyśmy przyłożyli do mapy kompas, wskazówka pokazująca północ powinna wskazywać górną krawędź mapy.

2. Możemy teraz stwierdzić, że idąc ścieżką leśną, np. w prawo, dojdziemy do rzeczki płynącej w poprzek ścieżki. Za rzeczką znajduje się wysoki brzeg, na co wskazują gęsto ułożone linie poziomic. Podziałka mówi nam, że 1 cm na mapie o skali 1:50 000 równa się rzeczywistemu odcinkowi 50 000 cm, czyli 500 metrów. Jeżeli na naszej mapie od szosy do rzeczki jest 2,5 cm, to będziemy mieli do przejścia 1,25 km. Jeśli pójdziemy wzdłuż niej w prawo, dotrzemy do dużego wzniesienia, które według mapy nie jest zalesione – będzie szansa rozejrzenia się po okolicy...



K.K.



droga – road

rzeka – river

linia kolejowa – railway line

poziomicie – contour lines

mapa – map

miejscowość – locality



skrzyżowanie – crossroad

wzniesienie – hill

okolica – surrounding area

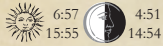
kierunek – direction

LISTOPAD 2012

Poniedziałek

12

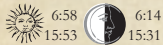
Renaty, Witolda



Wtorek

13

Mikołaja, Stanisława



Środa

14

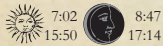
Serafina, Emilia



Czwartek

15

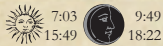
Alberta, Leopolda



Piątek

16

Gertrudy, Edmunda



Sobota

17

Grzegorza, Salomei



Niedziela

18

Anieli, Romana



LISTOPAD 2012

Nr	Pn	Wt	Sr	Cz	Pi	Sb	N
44	29	30	31	1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30	1	2



NIEOCENIONY KOMPAS

Kompas na pewno jest potrzebny do szybkiego określenia kierunków świata. Zaznaczam, że użyłem zwrotu „szybkiego określania”, w naszych bowiem swobodnych wędrownkach po niezbyt dużych obszarach nie jest potrzebna wielka precyzja. Odchylenie rzędu 1° po przejściu 10 kilometrów na pewno nie równa się odchyleniu po przelecieciu



Wskaźniczka kompasu zawsze ustawi się na linii północ-południe. Czerwona część wskaźniczki kieruje się ku północy. Zgrywanie mapy z kompasem polega na takim ułożeniu mapy pod lub obok kompasu, aby brzeg mapy leżał równoległe do wskaźniczki, a czerwony koniec wskaźniczki górze mapy.

samolotem 1000 kilometrów. Jeśli potrzebna nam jest jednak precyzja w biegu na orientację, będziemy musieli się jeszcze zaopatrzyć raczej w dobre mapy i busolę, a nie w kompas. Często wystarczy wiedzieć, że np. wyjście z naszego lasu w kierunku północnym znajdziemy na leśnej drodze, a idąc na południe, wyjdziemy na rzeczkę; że ze wschodniej strony mamy pola i wioskę z kościołem, od zachodu zaś biegnie szosa z szeregiem wsi wzdłuż niej. A więc... rzut oka na kompas.

Przypomnijmy sobie, że wskaźniczka kompasu zawsze ustawia się na linii północ-południe. Czerwona część wskaźniczki kieruje się ku północy. Zgrywanie mapy z kompasem polega na takim ułożeniu mapy pod lub obok kompasu, aby brzeg mapy leżał równoległe do wskaźniczki, a czerwony koniec wskaźniczki górze mapy.

K.K.



*kompas – compass
kierunki świata – directions
określić – to determine
wędrownka – travel
odchylenie – deviation
samolot – aircraft*



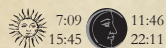
*linia – line
busola – magnetic compass
wskaźniczka – pointer
pole – field*

LISTOPAD 2012

Poniedziałek

19

Elżbiety, Seweryna



Wtorek

20

Anatola, Feliksa




Środa

21

Janusza, Konrada



 **STRZELEC** – osoby urodzone między 22 listopada a 21 grudnia

Czwartek

22

Cecylii, Marka



Piątek

23

Adeli, Felicjty, Klemensa



Sobota

24

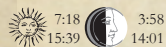
Flory, Jana



Niedziela

25

Erazma, Katarzyny



LISTOPAD 2012

Nr	Pn	Wt	Sr	Cz	Pi	Sb	N
44	29	30	31	1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30	1	2



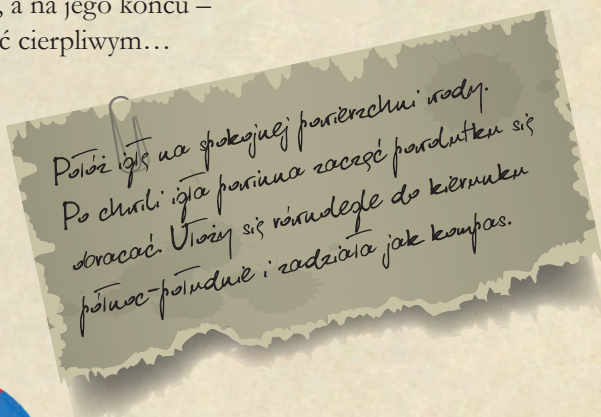
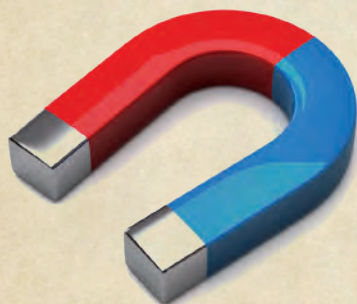
IGŁA ZAMIAST KOMPASU

Często bywa konieczne użycie kompasu wtedy, gdy go... nie mamy. Jeśli chcemy być przezorni, nośmy w portfelu igłę z nitką. Igła stanie się kompasem. Musimy jednak spowodować polaryzację ładunków w stali przez cierpliwe pocieranie w jednym kierunku igły welną (lub czymś innym, podobnym). Można też użyć baterii i druczika miedzianego owiniętego węzowym splotem wokół igły jak w elektromagniesie. A w zasadzie to już wcześniej można było o tym pomyśleć i jeszcze w domu posłużyć się magnesem.

Jednym ze sposobów posłużenia się igłą niczym kompasem jest położenie igły na spokojnej powierzchni wody (kałuża, woda zebrana w pieńku). Można położyć ją bezpośrednio na wodzie, powolutku zanurzając palce, ale można też położyć na niedużym, suchym listku. Po chwili igła powinna zacząć powolutku się obracać. Ułoży się równoległe do kierunku północ–południe.

Można też poczekać na piękną, bezchmurną noc i poszukać dyszla Małego Wozu, a na jego końcu – Gwiazdy Polarnej. Wystarczy być cierpliwym...

K.K.



Poloż igłę na spokojnej powierzchni wody.
Po chwili igła powinna zacząć powolutku się obracać. Ułoży się równoległe do kierunku północ-południe i zadziała jak kompas.

igła – needle

drut – wire

pocierać – to rub

magnes – magnet

powierzchnia – surface

kałuża – puddle



pieńek – trunk

obracać się – to turn

polaryzacja – polarization

ładunek – charge

LISTOPAD · GRUDZIEŃ 2012

Poniedziałek

26

Konrada, Sylwestra



Wtorek

27

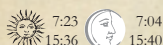
Waleriana, Wirgiliusza



Środa

28

Grzegorza, Zdzisława



Czwartek

29

Błażeja, Saturnina

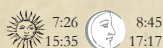


Andrzejki

Piątek

30

Andrzeja, Justyny



Sobota

1

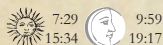
Natalii, Eligiusza



Niedziela

2

Balbiny, Pauliny



LISTOPAD 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pr	Sb	N
44	29	30	31	1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30	1	2

GRUDZIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pr	Sb	N
48	26	27	28	29	30	1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						



JAK KIEDYŚ MIESZKANO



Zanim ludzie nauczyli się hodować zwierzęta i uprawiać rośliny, często zmieniali miejsce zamieszkania. Szukali terenów o sprzyjającym klimacie, zasobnych w zwierzynę, na którą mogliby polować. Wędrowny tryb życia nie sprzyjał budowaniu wielosezonowych osad. Łowcom wystarczyły proste szalasy z patyków i trawy lub schronienia stworzone przez naturę (groty i jaskinie) o stałej temperaturze od 12 do 15°C. W jaskiniach można było rozpalić ogień, a wejście zabezpieczyć prostymi konstrukcjami z gałęzi i kamieni, żeby spokoju mieszkańców nie naruszali nieproszeni goście. Pod koniec paleolitu zaczęto wznosić proste szalasy z kości mamutów i skór. Tego typu konstrukcje naukowcy odkryli na terenie obecnego Krakowa. Czasami szalasy wkopywano częściowo w ziemię, co jeszcze lepiej zabezpieczało mieszkańców przed wiatrem, deszczem i chłodem.



Ponad 7000 lat temu, gdy ludzie opanowali umiejętność hodowli zwierząt i uprawy roślin, ich styl życia radykalnie się zmienił. Rozpoczęła się nowa epoka w naszych dziejach – neolit. Zaczęto wówczas budować pierwsze solidne domy. Dzięki badaniom archeologicznym odtworzono ich konstrukcję. Były to duże, długie, nawet do 50 m, prostokątne budowle. Konstruowano je z drewnianych pali, które jeden przy drugim wkopywano w ziemię. Drewniane ściany dodatkowo oblepiano gliną. Konstrukcję taką nazywa się palisadą lub słupową. Domy zamieszkiwały wielopokoleniowe rodziny, liczące nawet po dwadzieścia osób. Tymczasem osady były wówczas małe, składały się przeważnie z dwóch, najwyżej pięciu domów.



W epoce brązu domostwa zaczęto fortyfikować kamiennie-ziemnymi wałami, a grody zakładano w trudno dostępnych miejscach. Najlepszym przykładem jest gród wybudowany na wyspie Biskupin w VIII w. p.n.e. przez ludność kultury łużyckiej, w którym w ponad 100 domach mieszkało 1000–1200 osób. Architektura drewniana dominowała w Polsce do średniowiecza, kiedy to zaczęto budować również z kamieni i cegieł.



CZYTANIE Z GWIAZD



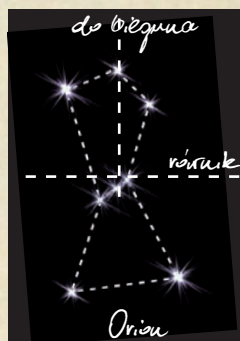
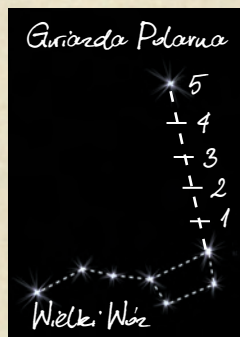
Wraz z obrotami kuli ziemskiej gwiazdy przesuwały się nad nami, by wreszcie zejść za horyzont jak Księżyc. Przechył osi naszej planety powoduje, że gwiazdozbiory zamieniają się miejscami, a niektóre całkowicie znikają na zimę. Z kolei te, które pojawiły się zimą, odchodzą latem. Jak wędrowne ptaki.

Jedna gwiazda nad naszym polskim niebem jest zawsze wiarygodna. To Gwiazda Polarna, wskazująca kierunek północny. Jest dla nas ważna, bo kiedy staniemy do niej twarzą, możemy być pewni, że po prawej stronie będziemy mieli wschód, po lewej zaś – zachód.

Jak znaleźć Gwiazdę Polarną wśród tak wielu gwiazd na niebie? Kiedy widzi się tysiące świecących punktów, faktycznie może to być trudne zadanie. Spróbujmy jednak odszukać gwiazdozbiór Wielkiego Wozu (zwany też Wielką Niedźwiedzicą), dość charakterystyczny dla północnego nieba, i zmierzyć odcinek równy odległości pomiędzy znajdującymi się jedna nad drugą gwiazdami tyłu „wozu” (np. za pomocą palców całkowicie wyciągniętej ręki). Następnie odcinek ten pięciokrotnie odłożymy na niebie, zaczynając od górnej gwiazdy. Tak znajdziemy Gwiazdę Polarną. Jest ona końcem dyszla innego gwiazdozbioru – Małego Wozu.

Również „głowa” gwiazdozbioru Oriona wskazuje północ. Gwiazdozbiór ten najłatwiej rozpoznać po trzech jasnych gwiazdach ułożonych w jednej linii, w podobnej od siebie odległości. Prowadząc linię prostą od środkowej gwiazdy „pasa” przez „głowę” Oriona, znajdziemy koniec dyszla gwiazdozbioru Małego Wozu...

K.K.



kula ziemiska – *terrestrial globe*
Gwiazda Polarna – *North Star*

horyzont – *horizon*

północ – *north*

południe – *south*

wschód – *east*



zachód – *west*

gwiazdozbiór – *constellation*

Mały Wóz – *Little Dipper*

Wielki Wóz – *Big Dipper*



Jedna gwiazda nad naszym polskim niebem jest zawsze wiarygodna. To Gwiazda Polarna, wskazująca kierunek północny. Jest dla nas ważna, bo kiedy staniemy do niej twarzą, możemy być pewni, że po prawej stronie będziemy mieli wschód, po lewej zaś – zachód.

GRUDZIEŃ 2012

Poniedziałek

3

Franciszka, Ksawerego

 7:30  10:28
15:33 20:23

Barbórka

Wtorek

4



Piotra, Barbary

 7:31  10:53
15:33 21:30

Środa

5

Kryszpina, Krystyny


 7:32  11:16
15:32 22:40

Mikołajki

Czwartek

6

Mikołaja, Emiliana

 7:34  11:38
15:32 23:51

Piątek

7

Ambrożego, Marcina

 7:35  12:00
15:32

Sobota

8



Świętożara, Marii

 7:36  1:05
15:31 12:24

Niedziela

9

Leokadii, Wiesława

 7:37  2:23
15:31 12:51

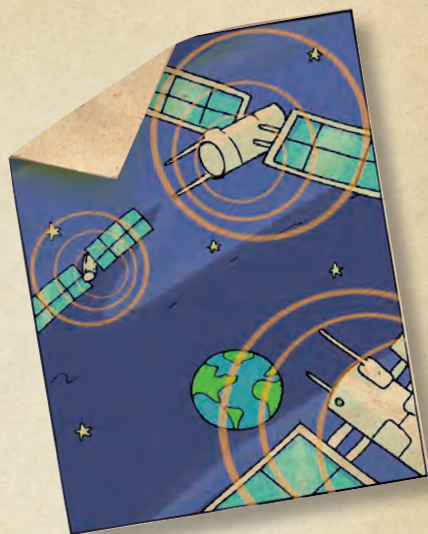
GRUDZIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
48	26	27	28	29	30	1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						



PRZYDATNY GPS

GPS odczytuje z satelitów nasze położenie na Ziemi. Robi to z dokładnością do około 5 metrów. Musi jednak być ustawiony na ten system pomiaru, którym się posługujemy, i uwzględnić system, którym posłużono się, drukując mapę trzymaną właśnie przez nas w dłoniach. Jeśli jesteśmy u siebie, we własnym kraju, w zasadzie nie powinno być problemu. Ale już w innych szerokościach geograficznych możemy mieć kłopot. Nie trzeba daleko jechać, bo niektóre mapy rosyjskie różnią się od naszych.



W naszych GPS-ach musimy zadbać, by był ustawiony układ odniesienia WGS 84.

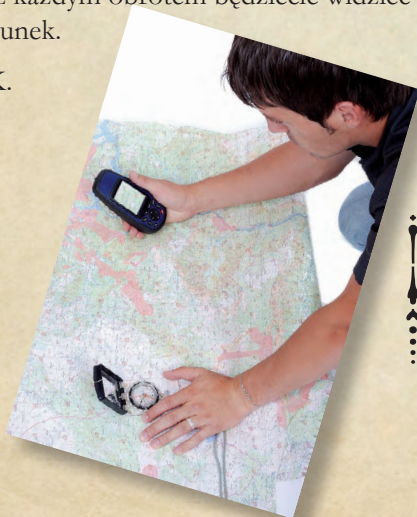
Najczęściej używane u nas zapisy układu współrzędnych mogą pokazywać umiejscowienie jednego nieruchomego punktu na różne sposoby:

	hddd° mm' mm.m''	hddd° mm.mmm'	hddd.ddddd°
N	51° 43' 55.5''	51° 43,925'	51.73208°
E	19° 28' 37.0''	19° 28,617'	19.47694°

Wyobraźmy sobie, że kolega wysłał nam SMS-a ze współrzędnymi punktu, w którym na nas czeka. W jego GPS ustawienie było hddd.ddddd°. Namiar wyglądał tak: N 50.33421° E 18.00512° (naprawdę nie wiem, gdzie to może być). Teraz wyciągamy nasz sprzęt i wpisujemy te dane. Zapis wygląda następująco: N 50° 33' 42,1" E 18° 00' 51,2". Przecież nie będziemy sobie zawracali głowy jakimiś przecinkami i znaczkami... Szukalibyśmy się z kolegą długo, bardzo długo...

Jeśli w nawigatorze wybierzeć funkcję „GO TO”, poczekajcie chwilę, aż strzałka kierunkowa się ustawi – nie kręćcie się w koło, bo z każdym obrotem będziecie widzieć inny kierunek.

K.K.



GPS odczytuje z satelitów nasze położenie na Ziemi. Robi to z dokładnością do ok. 5 metrów. Musi jednak być ustawiony na ten system pomiaru, którym się posługujemy, i uwzględnić system, którym posłużono się, drukując mapę trzymaną właśnie przez nas w dłoniach.

Ziemia – the Earth
współrzędne – coordinates
sprzęt – equipment
satelita – satellite
położenie – position
szerokość geograficzna – latitude



jechać – to go
punkt – point
dane – data
szukać – to search

GRUDZIEŃ 2012

Poniedziałek

10

Daniela, Julii



Wtorek

11

Damażego, Waldemara



Środa

12

Adelajdy, Aleksandra



Czwartek

13

Łucji, Otylii



Piątek

14

Alfreda, Izydora



Sobota

15

Cecylii, Niny, Waleriana



Niedziela

16

Albiny, Zdzisławy

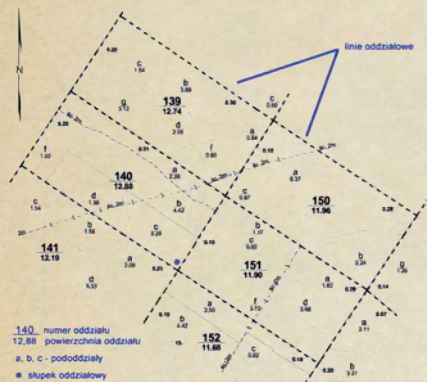


GRUDZIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
48	26	27	28	29	30	1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						



LEŚNE DROGOWSKAZY



Wyprawa do lasu wymaga starannego przygotowania – należy między innymi zaopatrzyć się w dobrą mapę. Warto wiedzieć, że orientację w lesie ułatwiają szczególnie mapy z zaznaczonymi numerami oddziałów.

Na oddziały podzielony jest każdy zwarty kompleks leśny. Najczęściej mają one kształt prostokątów, a na mapach są opisane liczbami (np. 135, 136). Granice oddziałów stanowią bezdrzewne pasy, czyli tzw. linie oddziałowe. W miejscach przecięcia się linii oddziałowych i przy skrzyżowaniu tych linii z ważniejszymi drogami umieszczone są

znaki podziału powierzchniowego, czyli słupki oddziałowe. Znajdują się one zazwyczaj w północno-wschodnim narożniku każdego oddziału. Na słupku oddziałowym wypisane są: numer oddziału, w którym słupek jest ustawiony, oraz numery oddziałów sąsiednich.

Jeśli mamy odpowiednią mapę i odnajdziemy słupek oddziałowy, łatwo będziemy się mogli zorientować w lesie. Słupki służą nie tylko zabłąkanym turystom, ale także leśnikom i robotnikom leśnym.

Nadleśnictwa Lasów Państwowych są już wyposażone w leśne mapy numeryczne, na których naniesiono numery oddziałów. Przed wyprawą do lasu, jeśli pojawi się problem z nabyciem odpowiedniej mapy, można zwrócić się do nadleśnictwa z prośbą o wydruk fragmentu mapy terenu, gdzie chcemy się udać.

H.B.

Na oddziały podzielony jest każdy zwarty kompleks leśny. Najczęściej mają one kształt prostokątów, a na mapach są opisane liczbami.



leśna mapa numeryczna – numerical
forest map (forest chart)

orientacja – orientation

linia oddziałowa – boundary line
granica – boundary

numer oddziału – section number

oddział – section

wydruk – printout

robotnik leśny – forestry worker

słupek oddziałowy – boundary post

wyprawa – excursion



GRUDZIEŃ 2012

Poniedziałek

17

Łazarza, Olimpii



Wtorek

18

Bogusława, Grajana



Środa

19

Dariusza, Gabrieli



Czwartek

20

Bogumiły, Dominika



KOZIOROŻEC – osoby urodzone między 22 grudnia a 19 stycznia
Początek astronomicznej zimy

Piątek

21

Seweryna, Tomaszę



Sobota

22

Honoraty, Zenona



Niedziela

23

Sławomiry, Wiktorii



GRUDZIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
48	26	27	28	29	30	1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						



ZABŁĄDZILIŚMY

Mam ochotę odpowiedzieć:
„No to co?”.

Polskie lasy nie są aż tak wielkie, abym szedł nimi tygodniami. Bez jedzenia mogę się spokojnie obyć jakieś trzy, cztery dni. Nie ma zatem wielkiego problemu. Możliwe też, że nie będę spał w domu. To też żaden kłopot. Jak urządzić nocleg w lesie – można znaleźć w surwiwalu.

Wiem też, że idąc wciąż prosto, zwykle dojdę do jakiejś drogi i miejscowości. Jeśli jestem w górach, wędrownka wzdłuż strumienia zawsze poprowadzi mnie w dół. Strumień wpadnie do jakiejś rzeczki, a przy rzeczkach zazwyczaj znajdują się wioski.

Problemem dla mnie będzie jedynie to, czy wyposażylem się wystarczająco na wypadek zabłądzenia. O tym można przeczytać tam, gdzie piszę o sprzęcie... Jeśli jednak nie zrobiłem tego w sposób dostateczny, wówczas obserwuję drogę i:

- ♦ nie wdaję się z kolegą w gorącą dyskusję na każdy temat, tylko komentuję szczegóły, aby w razie czego kolega też coś zapamiętał;
- ♦ nie idę bezmyślnie za kimś, kto zna drogę, tylko staram się zapamiętać charakterystyczne punkty trasy;
- ♦ od czasu do czasu spoglądam za siebie (zwłaszcza przy skrzyżowaniach, rozwidleniach i nagłych zmianach kierunku), bo wtedy podczas drogi powrotnej rozpoznam te miejsca;
- ♦ nieustannie staram się ustalać kierunek, położenie punktu, z którego wyruszyłem, zwłaszcza gdy skręcam.

K.K.



Idąc wciąż prosto, zwykle dojdę do jakiejś drogi i miejscowości. Jeśli jestem w górach, wędrownka wzdłuż strumienia zawsze poprowadzi mnie w dół. Strumień wpadnie do jakiejś rzeczki, a przy rzeczkach zazwyczaj znajdują się wioski.



jedzenie – food
nocleg – place to sleep
iść – to go

zapamiętać – to remember
góry – mountains
wędrownka – wandering



strumień – stream
zabłądzić – to get lost
dyskusja – discussion
trasa – route

GRUDZIEŃ 2012

WIGILIA BOŻEGO NARODZENIA

Poniedziałek

24

Adama, Enry



BOŻE NARODZENIE

Wtorek

25

Eugenii, Piotra



ŚWIĘTEGO SZCZEPANA

Środa

26

Dionizego, Szczepana



Czwartek

27

Jana, Maksyma



Piątek

28

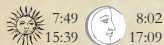
Teofili, Antoniego, Cezarego



Sobota

29

Tomasza, Dominika, Damiana



Niedziela

30

Sewryna, Eugeniusza



GRUDZIEŃ 2012

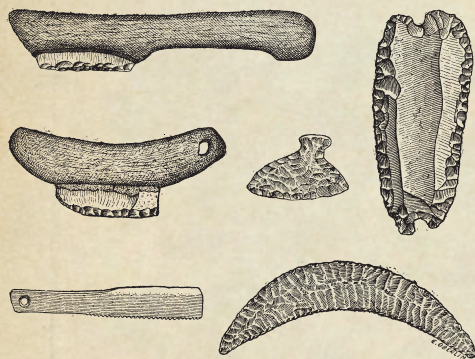
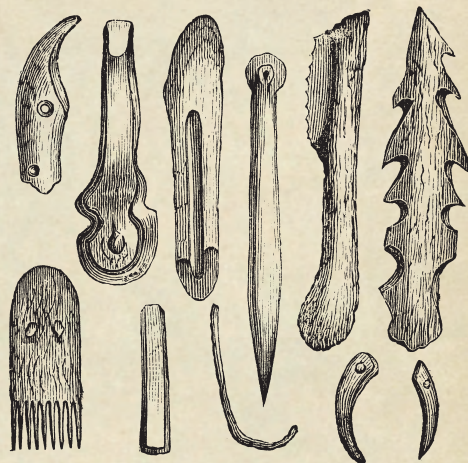
Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
48	26	27	28	29	30	1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						



JAKIMI NARZĘDZIAMI SIĘ POSŁUGIWANO

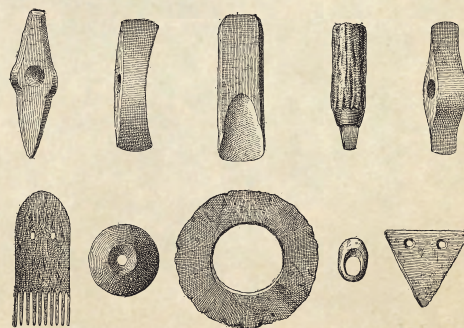


Nasi przodkowie, żyjący ponad pięć milionów lat temu na terenie Afryki, nie potrafili jeszcze wytwarzać narzędzi. W zdobywaniu pożywienia pomagali sobie, podobnie jak szympansy, kamieniami i patykami, którymi udawało się wydłubywać pożywne larwy z pni drzew albo rozbijać twarde orzechy. Z czasem jednak pierwsi ludzie zaczęli przystosowywać kamienie do konkretnych celów. Zauważyli też, że uderzając jednym o drugi, można je rozkawałkować i uzyskiwać w ten sposób ostre krawędzie, ułatwiające oddzielanie mięsa od kości. Powszechnie się uważa, że „narzędzie stworzyło człowieka”. Faktycznie, umiejętność tworzenia narzędzi odróżniała naszych przodków od zwierząt.

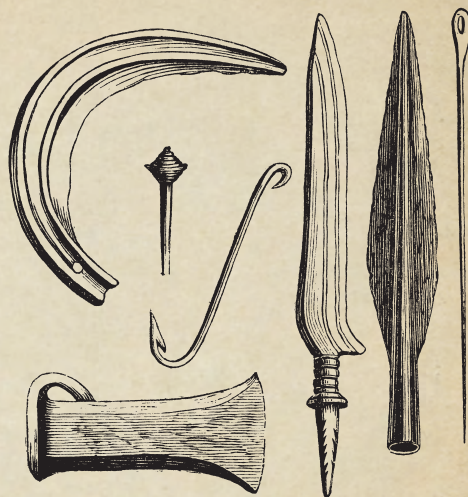


Epokę narzędzi kamiennych nazwano paleolitem. Przez cztery miliony lat narzędzia zmieniały swoją formę i kształt. Pojawiły się pierwsze „warsztaty” specjalizujące się w obróbce krzemieni. Zaczęto masowo produkować różnego rodzaju ostrza, ryłce, drapacze i przekłuwacze. Z czasem spróbowano umieszczać krzemienne ostrza na tyczkach, uzyskując w ten sposób dzidy na polowanie, a także osadzać ostrza w solidnych, drewnianych trzonkach, tworząc pierwsze siekierki.

Ponad 25 000 lat temu ludzie wynaleźli luk niezwykle przydatny do polowań. Człowiek bezustannie udoskonalał narzędzia do swoich potrzeb. Około 15 000 lat temu ludzie kultury magdaleńskiej potrafili już wytwarzać kościane igły, harpuny i haczyki do łowienia ryb. Musiało jednak upłynąć dużo czasu, zanim człowiek nauczył się wytwarzać narzędzia z metalu. Pierwsze, znalezione na terenach Polski



i wykonane z miedzi, pochodzą sprzed 6000 lat. Z czasem do stopionej miedzi zaczęto dodawać cynę, uzyskując w ten sposób brąz – metal twardszy od miedzi. Na naszych ziemiach ludzie używali narzędzi brązowych już około 4000 lat temu. Umiejętność pozyskiwania żelaza z dostępnych rud opanowano na terenie Europy Środkowej najpóźniej, bo dopiero w połowie VIII wieku p.n.e.



ZOSTAŃ TROPICIELEM

Przebywając w lesie, można dostrzec rozmaite ślady pozostawione przez zwierzęta. Umiejętności ich odnajdywania, obserwacja oraz właściwa interpretacja umożliwiają zorientowanie się, jakie zwierzęta żyją w lesie, a także pomagają poznać ich różnorodne zachowania.



Ślady to wszelkie znaki pozostawione przez zwierzęta, zapis rozmaitych form aktywności, np. poruszania się. Takim śladem są np. tropy, czyli odciski łap zwierzęcia pozostawione na podłożu. Doświadczeni tropiciele potrafią na podstawie tropów określić nie tylko gatunek zwierzęcia, lecz także jego chód, pleć, wagę, kondycję fizyczną. Do śladów pozostawianych przez zwierzęta należą też: ślady żerowania, niestrawione resztki pokarmu (wypluwki), pióra, nory, gniazda i kryjówki, odchody.

Obserwując ślady, można wiele się dowiedzieć o zwyczajach zwierząt. Na przykład obok miejsca, w którym dziki tarzają się w błocie, można zaobserwować drzewa, o które się wycierają, aby pozbyć się pasożytów skóry. W lesie takich miejsc, opowiadających niezwykle historie, jest bardzo dużo.

Dla naszych przodków umiejętność czytania śladów była warunkiem przetrwania. Współcześnie nie jest to konieczne. Warto jednak nauczyć się je interpretować, ponieważ zwiększy to radość obcowania z przyrodą oraz pozwoli uniknąć grożącego nam niebezpieczeństwa.

H.B.

Dla naszych przodków umiejętność czytania śladów była warunkiem przetrwania. Warto jednak nauczyć się je interpretować, ponieważ zwiększy to radość obcowania z przyrodą oraz pozwoli uniknąć grożącego nam niebezpieczeństwa.



*tropić – to track
podłoże – forest floor
nora – burrow
odchody – excrements
pasożyt – parasite
pióro – feather*

*odcisk – footprint
tarzać się – to roll about
wypluwka – undigested
food remnants
żerowanie – feeding*



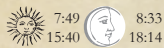
GRUDZIEŃ 2012 · STYCZEŃ 2013

Sylwester

Poniedziałek

31

Melanii, Sylwestra

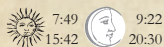


NOWY ROK

Wtorek

1

Mieczysława, Mieszka



Środa

2

Izydora, Grzegorza



Czwartek

3

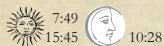
Danuty, Zdzisława



Piątek

4

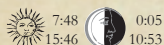
Elżbiety, Anieli



Sobota

5

Hanny, Edwarda, Szymona

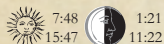


Święto Trzech Króli

Niedziela

6

Kacpra, Melchiora, Baltazara



GRUDZIEŃ 2012

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
48	26	27	28	29	30	1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31	1	2	3	4	5	6

STYCZEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31	1	2	3



WRAŻLIWE POROSTY

Znając reakcję żywych organizmów na zmiany zachodzące w środowisku, można od nich zdobyć wiarygodne informacje na temat. Takimi biowskaźnikami mogą być całe ekosystemy, populacje lub pojedyncze organizmy. Teoretycznie może nim być każdy organizm, lecz w rzeczywistości tylko nieliczne są miarodajne.



Do biowskaźników należą porosty. Są pospolite, a więc łatwo je zaobserwować i poprawnie oznaczyć. W krótkim czasie dają możliwość oceny poziomu zanieczyszczenia; reakcja, którą wykazują w zetknięciu się z substancjami toksycznymi, jest jednoznaczna, szybka i wyraźna.

Porosty to zadziwiające organizmy. Powstają w wyniku współżycia glonów z grzybami. Glony dostarczają grzybom substancji pokarmowych wytwarzanych w procesie fotosyntezy, natomiast grzyby zaopatrują glony w wodę i sole mineralne.

Największy walor bioindykacyjny mają porosty nadrzewne i tylko je należy wykorzystywać do oceny stopnia zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego. Jedną z metod, którą można się łatwo posłużyć, jest metoda oceny udziału form morfologicznych. Nie wymaga ona znajomości gatunków porostów, lecz umiejętności odróżniania kształtów plech. Metoda opiera się na założeniu, że największą wrażliwość na zanieczyszczenia wykazują gatunki o plechach najsilniej rozbudowanych i odstających od podłoża.

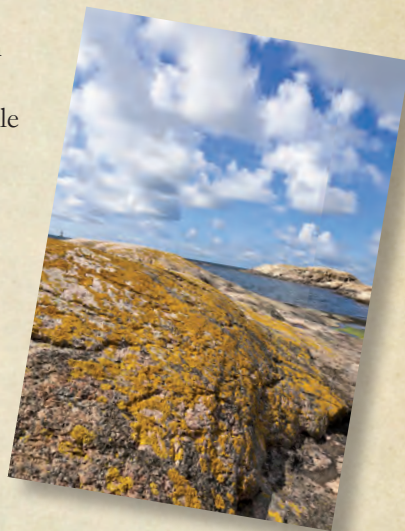
H.B.



bioindykacja – bioindication
biowskaźnik – biological indicator
zanieczyszczenie – pollution
substancja toksyczna – toxic substance
sole mineralne – mineral salts
substancja pokarmowa – nutrient

plecha – thallus
populacja – population
porost – lichen
glon – alga

Porosty umożliwiają ocenę poziomu zanieczyszczenia; reakcja, którą wykazują w zetknięciu się z substancjami toksycznymi, jest jednoznaczna, szybka i wyraźna.



STYCZEŃ 2013

Poniedziałek

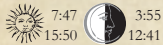
7



Lucjana, Juliana

Wtorek

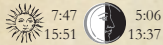
8



Seweryna, Juliusza

Środa

9



Adriana, Marceliny

Czwartek

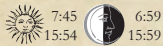
10



Danuty, Wilhelma

Piątek

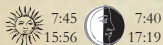
11



Honoraty, Matyldy

Sobota

12



Ady, Benedykta, Arkadiusza

Niedziela

13



Bogumily, Weroniki

STYCZEŃ 2013

Nr	Pn	Wz	Sr	Cz	Pi	Sb	N
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31	1	2	3



LASY W POLSCE

Warto wiedzieć, że Polska rozwijała się rolniczo i gospodarczo w dużym stopniu kosztem lasów – jeszcze pod koniec XVIII wieku lesistość kraju wynosiła około 40%. Po kataklizmie obu wojen światowych zmalała do niecałych 21%. W wyniku intensywnej zalesień – trwających do lat 70. minionego stulecia – lesistość Polski ponownie wzrosła do niemal obecnego poziomu.



Szukasz miejsca na leśny biwak lub ognisko? Najczęściej znajdziesz je na terenie Lasów Państwowych, ponieważ to one, reprezentowane przez nadleśnictwa, zarządzają niemal 80% lasów w Polsce. Pamiętaj, że wspaniałe miejsce może też należeć do osoby prywatnej lub, zwłaszcza w sąsiedztwie większych aglomeracji, do miasta.

Aż 40% Lasów Państwowych jest objęte ochroną jako obszary sieci Natura 2000. Leśnicy chronią siedliska tak znanych gatunków jak wilk, ryś czy żubr. Warto wiedzieć, że żubr, symbol dzikiej przyrody, żyje nie tylko w Puszczy Białowieskiej, ale również w Bieszczadach czy też Puszczy Boreckiej na Mazurach. Z kolei rysia spotkamy w Polsce nie tylko w niedostępnych lasach karpackich, ale również w Puszczy Augustowskiej i Knyszyńskiej na Podlasiu.

Ochronie podlegają też siedliska przyrodnicze. Warto zobaczyć coraz radsze w Europie, a ciągle często spotykane w Polsce torfowiska wysokie albo żyzne lasy łąkowe. Warte obejrzenia są również śródleśne jeziora lobeliowe z relikwią lobelią jeziorną.

W.C.

Szukasz miejsca na leśny biwak lub ognisko? Najczęściej znajdziesz je na terenie Lasów Państwowych, ponieważ to one reprezentowane przez nadleśnictwa, zarządzają niemal 80% lasów w Polsce.

las – forest

maleć – to decrease

kataklizm – disaster

wojna – war

zalesienie – afforestation

nadleśnictwo – forest district



ochrona – protection

siedlisko – habitat

jezioro – lake

aglomeracja – conurbation



STYCZEŃ 2013

14 – 27 stycznia – ferie w województwach: kujawsko-pomorskim, lubuskim, małopolskim, świętokrzyskim, wielkopolskim

Poniedziałek

14

Feliksa, Niny



Wtorek

15

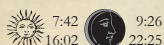
Pawła, Arnolda, Izydora



Środa

16

Marcelego, Włodzimierza



Czwartek

17

Antoniego, Jana



Piątek

18

Małgorzaty, Piotra




Sobota

19

Henryka, Marty



 **WODNIK** – osoby urodzone między 20 stycznia a 18 lutego

Niedziela

20

Fabiana, Sebastiana



STYCZEŃ 2013

Nr	Pn	Wz	Sr	Cz	Pr	Sb	N
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31	1	2	3



LUDZIE W ZIELENI

Leśniczy opiekuje się leśnictwem – fragmentem lasu od około 1000 do 2000 ha. Czasami nadzoruje też gospodarkę leśną w lasach prywatnych.

Zwykle mieszka z rodziną w leśniczówce, na terenie swojego leśnictwa. Kancelaria leśnictwa mieści się w wydzielonym pokoju leśniczówki, ma na ogół osobne wejście. Kilkanaście leśnictw tworzy nadleśnictwo, które ma duże biuro i własną stronę internetową.



Leśniczego spotkasz najczęściej w terenie. Ze względu na wielkość leśnictwa, porusza się zazwyczaj samochodem prywatnym, wykorzystywanym również do celów służbowych. O tym, że jest to samochód pracownika Lasów Państwowych, świadczy plakietka wielkości dłoni umieszczona za szybą (dobrze oznakowanymi służbowymi samochodami terenowymi poruszają się także patrole Straży Leśnej, które pełnią funkcję „leśnej policji”).

Leśniczy zajmuje się przede wszystkim szczegółowym planowaniem oraz bezpośrednim nadzorowaniem gospodarki leśnej i robotników leśnych. Przez cały rok kontroluje pozyskanie drewna. Wiosną skupia się na sadzeniu młodego

lasu (w miejscach, gdzie wcześniej drzewa zostały wycięte), a od wczesnej wiosny do lata zmagają z plagami nękającymi lasy: gradacjami szkodliwych owadów (wielki i nagły wzrost ich liczebności) i pożarami.

Jeśli chcesz cokolwiek zorganizować w lesie, np. wycieczkę lub biwak, sprawdź na stronie <http://www.lasy.gov.pl> mapę, które nadleśnictwo zarządza interesującym Cię terenem. Napisz do nadleśniczego, aby uzyskać zgodę na to, co chcesz w lesie robić.

W.C.

leśniczy – forester
gospodarka – management
leśnictwo (obszar) – forest subdistrict
leśniczówka – forester's lodge
samochód – car
plakietka – badge

sadzić – to plant
wycinać – to cut
pozyskiwanie drewna – timber harvest
organizować – to organize

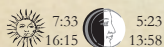
STYCZEŃ 2013

21 stycznia – 3 lutego – ferie w województwach: podlaskim, warmińsko-mazurskim

Dzień Babci



Dzień Dziadka



Poniedziałek

21

Agnieszki, Jaroslawa

Wtorek

22

Anastazego, Wincentego

Środa

23

Ildefonsa, Rajmunda

Czwartek

24

Rafala, Felicji, Franciszka

Piątek

25

Pawła, Miłosza

Sobota

26

Tymoteusza, Michała

Niedziela

27

Anieli, Jerzego

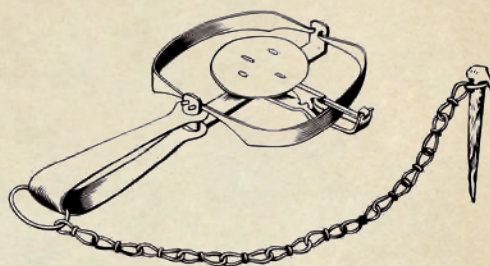
STYCZEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Sr	Cz	Pi	Sb	N
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31	1	2	3



UWAGA, PUŁAPKI!

O bok pożarów lasów i ich zaśmiecania najpoważniejszym problemem leśników jest kłusownictwo, które polega na pozyskiwaniu zwierzyny poza polowaniem. Kłusownictwem jest także polowanie z naruszeniem warunków dopuszczalności, np. bez zezwolenia dzierżawcy obwodu, w okresie ochronnym lub w sposób niezgodny z przepisami prawa łowieckiego.



Myśliwi oraz gospodarze lasów bezwzględnie zwalczają kłusownictwo. Podejmowane działania polegają między innymi na penetracji miejsc bytowania zwierzyny i zdejmowaniu napotkanych pułapek. Problem związany z kłusownictwem dotyczy nie tylko leśników i funkcjonowania ekosystemu leśnego. Stwarza także bezpośrednie niebezpieczeństwo dla gości lasu.

Najbardziej rozpowszechnionym sposobem wylapywania i uśmiercania zwierząt jest wnykarstwo. Wnyki bywają różne, począwszy od pętli na ptactwo i zające, aż po solidne liny na losie. Zastawiane są także paści (żelaza) na różnej wielkości drapieżniki.

Kłusownicy doskonale znają ścieżki zwierząt i to na nich zastawiają pułapki. Ani wnyków, ani paści nie widać w terenie, ponieważ są maskowane. Dlatego zdarzają się sytuacje, gdy łapią się w nie psy, a nawet ludzie. Podczas pobytu w lesie najbezpieczniejsze jest poruszanie się po wyznaczonych przez leśników trasach, ścieżkach i liniach oddziałowych.

W wypadku napotkania w lesie pułapki należy zapamiętać miejsce, w którym została zastawiona (numer oddziału lub współrzędne), a następnie zawiadomić gospodarza lasu (mail, telefon lub osobiście).

H.B.

O bok pożarów lasów i ich zaśmiecania najpoważniejszym problemem leśników jest kłusownictwo, które polega na pozyskiwaniu zwierzyny poza polowaniem.

kłusownik – poacher
gospodarz lasu – forest manager
okres ochronny – close season
pętla – noose
polowanie – hunting
prawo łowieckie – hunting law



pułapka – trap
sidło – net trap
wnyk – rope trap
zwierzyna – animals

STYCZEŃ · LUTY 2013

28 stycznia – 10 lutego – ferie w województwach: dolnośląskim, mazowieckim, opolskim, zachodniopomorskim

Poniedziałek

28

Walerego, Karola



Wtorek

29

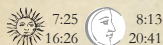
Franciszka, Józefa



Środa

30

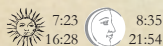
Macieja, Martyny



Czwartek

31

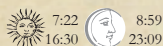
Jana, Marceli, Ludwika



Piątek

1

Brygidy, Ignacego

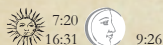


Ofiarowanie Pańskie (Matki Boskiej Gromnicznej)

Sobota

2

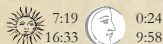
Marii, Mirosława



Niedziela

3

Błażeja, Oskara



STYCZEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Sr	Cz	Pi	Sb	N
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31	1	2	3

LUTY 2013

Nr	Pn	Wt	Sr	Cz	Pi	Sb	N
5	28	29	30	31	1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	1	2	3



JAK SIĘ KIEDYŚ UBIERANO



Kiedy z biegiem czasu ciała naszych dalekich przodków stawały się coraz mniej owłosione, trzeba je było zabezpieczyć przed słońcem lub chłodem. Pierwsze ubrania były prawdopodobnie bardzo podobne do tych, które współcześnie noszą członkowie plemion afrykańskich czy też amazońskich. Robiono je ze splecionych roślin lub związanych rzemieniami skór, w których uprzednio, za pomocą krzemienych przekłuwaczy, wykonywano dziurki.



Okolo 15000 lat temu ludzie kultury magdaleńskiej wynaleźli kościaną igłę – coś, co na zawsze miało zmienić światową modę. Używając kościanej igły, można było uszyć ze skóry pierwsze prawdziwe ubrania. Najpierw należało wyciąć krzemieniem nożem pożądane kawałki wyprawionej skóry, a później pozszywać je cienkim rzemieniem.

W neolicie ludzie nauczyli się prążyć nici z bawełny, lnu lub wełny w zależności od rejonu. Włókna skręcano w palcach, a z powstałych w ten sposób nici tkano pierwsze tkaniny na prostych, drewnianych krosnach. Konstrukcja pradziejowych krosien była bardzo prosta. Składały się z poziomej belki wspartej na dwóch pionowych słupach. Do belki przywiązane były nici lub rzemień stanowiące osnowę, obciążone u dołu glinianymi lub kamiennymi kulkami. Pomiędzy osnową przeplatano naprzemiennie nić, czyli wątek. Z uzyskanych w ten sposób tkanin można było uszyć proste ubranie, które przewiązywano w pasie skórzanym rzemieniem.



Nasi przodkowie znali też kilka rodzajów barwników, a najpopularniejszym była niewątpliwie ciemnopomarańczowa ochra. Wywarem z ochry, ziół i sproszkowanych minerałów można było barwić tkaniny lub nici. Noszono również biżuterię z muszli, kości, bursztynu, a w późniejszych czasach z metalu.



CZY BÓR TO LAS

Esquimosi mają ponoć osobne nazwy na kilkanaście rodzajów śniegu. Nie pamiętamy, że jeszcze nasi dziadkowie znali kilka, a nawet kilkanaście nazw na określenie różnych rodzajów lasu. Dzisiaj wers ze znanej niegdyś piosenki „Idzie żołnierz borem, lasem” brzmi nieco dziwnie.

Lasy, wypierane przez rozwijające się rolnictwo, zajmują najslabsze gleby, ale spotyka się ich nadal dużo (w odróżnieniu od borów) na stosunkowo żyznych ziemiach. W Polsce to niemal 50%.



Dopiero po chwili domyślimy się, że bór to las iglasty, a las – liściasty. Nazwy używane dzisiaj przez leśników i botaników na różne rodzaje lasów to dawne staropolskie określenia. Ols to las liściasty – las, gdzie rosną olchy – olszyna. Łęg oznaczał niegdyś podmokłą łąkę, nizinny brzeg rzeki, ale również las, najczęściej jesionowy, olchowy, który rósł nad rzeką i był przez nią okresowo zalewany. Grąd to pierwotnie suche wyniesienie wśród błot – dzisiaj mówimy tak na las, którego górne piętro tworzy lipa z dębem, dolne zaś grab.

Fachowcy poszczególne typy lasów rozróżniają po charakterystycznych dla nich roślinach runa. I tak dla grądów typowa może być tworząca luźną darń gwiazdnica wielokwiatowa o licznych, drobnych kwiatach, dla łęgów zaś np. pokrzywa.



Lasy, wypierane przez rozwijające się rolnictwo, zajmują najslabsze gleby, ale spotyka się ich nadal dużo (w odróżnieniu od borów) na stosunkowo żyznych ziemiach. W Polsce to niemal 50%. Z kolei żyzne lasy łęgowe, rosnące w dolinach rzek, wykarczowano pod uprawy najszybciej, a ich udział w całkowitej powierzchni lasów nie przekracza dziś kilku procent.

W.C.



śnieg – snow
 olszyna – alder forest
 łąka – meadow
 bór – coniferous forest
 las liściasty – broadleaved forest



runo – undergrowth
 błota – marshes
 dolina rzeki – river valley
 żyzny – fertile

LUTY 2013

Poniedziałek

4

Andrzeja, Józefa, Tytusa



Wtorek

5

Agaty, Adelajdy



Środa

6

Doroty, Bogdana, Pawła



Tłusty Czwartek

Czwartek

7

Ryszarda, Teodora



Piątek

8

Hieronima, Sebastiana



Ostatnia sobota karnawału

Sobota

9

Apoliny, Eryki, Cyryla



Niedziela

10

Ełwiry, Jacka



LUTY 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
5	28	29	30	31	1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	1	2	3



CZYTANIE Z PNIA

Ułożone na przemian jasne i ciemne kręgi, widoczne na ściętym pniu drzewa, to słoje roczne. Drzewo, przyrastając wiosną na grubość, tworzy naczynia o dużej przepustowości, które służą do transportu wody; u drzew iglastych jest to wyraźnie jaśniejszy pierścień. Ciemny przyrost jesienny tworzą naczynia o grubych ściankach, które decydują o wytrzymałości pnia drzewa. Grubość słojów zależy od wielu czynników: zasobności gleby,



warunków klimatycznych, nasłonecznienia. Odnaleźć można na nich ślady klęsk żywiołowych, takich jak susze czy pożary. Zdarza się, że słoje drzew rosnących w bardzo niekorzystnych warunkach (np. na torfowisku wysokim) są tak wąskie, że wiek drzewa trzeba określać pod mikroskopem! Na podstawie grubości słojów tworzy się rozbudowane kalendarze, które pozwalają datować drewniane znaleziska archeologiczne z dokładnością do roku, a nawet sezonu. Nauka zajmująca się tym zjawiskiem to dendrochronologia.

Za najstarsze drzewo w Polsce uchodzi cis pospolity rosnący w Henrykowie Lubańskim; jego wiek oszacowano na 1260 lat. Warto jednak wiedzieć, że wysokie szacowanie wieku cisów budzi kontrowersje. U badanych egzemplarzy zwykle żywe są jedynie fragmenty pni. Wiek drzewa określa się zazwyczaj na podstawie takiego fragmentu, ekstrapolując do maksymalnej średnicy, jaką miało drzewo. Nie bierz się pod uwagę, że cisy mają zdolność zrastania kilku równowiekowych i rosnących równolegle pni. Czyżby więc to dęby były najstarszymi drzewami w Polsce?

W.C.



Ułożone na przemian jasne i ciemne kręgi, widoczne na ściętym pniu drzewa, to słoje roczne. Drzewo, przyrastając wiosną na grubość, tworzy naczynia o dużej przepustowości, które służą do transportu wody.

gleba – soil
słoje roczne – annual rings
naczynia – vessels
wytrzymałość – strength
wiek – age
ślady – traces



klęska żywiołowa – disaster
nasłonecznienie – insolation
pierścień – ring
średnica – diameter

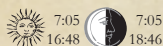
LUTY 2013

11 lutego – 24 lutego – ferie w województwach: lubelskim, łódzkim, podkarpackim, pomorskim, śląskim

Poniedziałek

11

Grzegorza, Lucjana

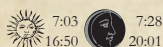


Ostatki

Wtorek

12

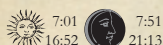
Radosława, Damiana



Środa

13

Albina, Antoniego

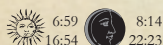


Dzień Zakochanych (Walentynki)

Czwartek

14

Grzegorza, Katarzyny



Piątek

15

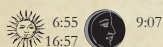
Jowity, Faustyna



Sobota

16

Danuty, Juliana



Niedziela

17

Alekszego, Łukasza



LUTY 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
5	28	29	30	31	1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	1	2	3



UWAGA, ŚCINKA!

Większość lasów w Polsce to lasy gospodarcze. Nawet w na pozór najdzikszych leśnych ostępach można spotkać pracujących leśników lub drwali. Jeśli chcemy zorganizować bieg na orientację dla kilku osób, warto uzgodnić trasę i termin z miejscowym nadleśnictwem. Mogłoby się zrobić niebezpiecznie, gdyby okazało się, że w tym samym czasie i miejscu odbywa się np. polowanie.

W lesie najczęściej jednak można natknąć się nie na myśliwych, lecz na drwali i ciężki sprzęt używany do transportu i tzw. zrywki drewna (transport od miejsca ścinki do drogi wywozowej, często w trudnym terenie). Najbardziej niebezpieczna jest oczywiście ścinka drzew. Leśne drogi są w trakcie takich prac oznakowane tablicami ostrzegawczymi i zakazu wstępu. Poruszając się jednak poza drogami, możemy je ominąć. Gdy słyszymy w lesie pracujące pilarki, nie zbliżajmy się do miejsc ścinki.



Drzewa często mają nawet czterdziestometrową wysokość. Za w miarę bezpieczną odległość od pracującego drwala uważa się dopiero wysokość dwóch drzew (przewracając się, drzewo może obsunąć się na kolejne i również je powalić). Padające sosny i świerki to śmiertelne niebezpieczeństwo. Nawet stosunkowo cienkie gałęzie, oblamane przypadkowo, spadając z wysoka, mogą zabić człowieka.

Poruszając się po lesie, np. rowerem pamiętajmy, że nie musimy być na niej sami: piesi turyści, jeźdźcy, służba leśna, ciężki sprzęt do transportu i zrywki drewna, wozy bojowe straży pożarnej też mogą się na niej znajdować.

W.C.



drwal – feller
pilarka – sawing machine
polowanie – hunting
zrywka drewna – logging
ścinka – felling
zakaz wstępu – no entry



tablica ostrzegawcza –
danger notice-board
turysta – tourist
służba leśna – forestry service
straż pożarna – fire brigade

Poruszając się po lesie, np. rowerem pamiętajmy, że nie musimy być na niej sami: piesi turyści, jeźdźcy, służba leśna, ciężki sprzęt do transportu i zrywki drewna, wozy bojowe straży pożarnej też mogą się na niej znajdować.



LUTY 2013

Poniedziałek

18

Szymona, Konstancji



RYBY – osoby urodzone między 19 lutego a 20 marca

Wtorek

19

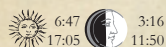
Arnolda, Józefa, Konrada



Środa

20

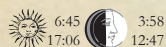
Leona, Ludomira



Czwartek

21

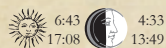
Roberta, Eleonory



Piątek

22

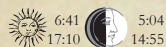
Marty, Małgorzaty



Sobota

23

Romany, Damiana



Niedziela

24

Macieja, Marka



LUTY 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
5	28	29	30	31	1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	1	2	3



„OBCY” W LESIE

Las jest funkcjonującym jako całość systemem, którego składnikami są wszystkie żyjące organizmy, martwe szczątki oraz środowisko nieożywione. Wszystkie te elementy są ze sobą powiązane różnymi zależnościami. W tym niezwykle skomplikowanym systemie występują też zwierzęta, a ich liczebność podlega zmianom z przyczyn naturalnych. Na przykład urodzaj nasion wpływa na zwiększenie populacji zwierząt, które się nimi odżywiają. To z kolei powoduje, że w następnym roku wzrasta liczebność polujących na nie drapieżników.

Ważniejsze się psy i koty wpływają na zmniejszenie się liczebności niektórych gatunków zwierząt, w tym chronionych. Zagrożone także turystom. Na pogryzienie przez psy narażeni są zwłaszcza rowerzyści.



W ten naturalny układ ingerują psy i koty, zwierzęta związane z siedzibami ludzkimi. Po lesie wążają się nie tylko dziczące osobniki, lecz także te, które mają właścicieli. W ciągu dnia przebywają w domu lub na podwórku, a z nadejściem nocy często są wypuszczane przez swoich właścicieli poza teren posesji. Zdarza się również, że same, bez wiedzy człowieka, wychodzą poza ogrodzenie.

Wążające się psy i koty wpływają na zmniejszenie się liczebności niektórych gatunków zwierząt, w tym chronionych. Zagrożają także turystom. Na pogryzienie przez psy narażeni są zwłaszcza rowerzyści. Ugryzienie niesie ze sobą niebezpieczeństwo zarażenia się chorobą odzwierzęcą, należy się zatem zaszczepić. Trzeba mieć świadomość, że za puszczenie psa luzem w lesie grozi kara nawet do 5000 zł.

W wypadku spotkania w lesie psa należy zachować się cicho i spokojnie. Najlepiej się wycofać bez wykonywania gwałtownych ruchów.

H.B.



choroba – disease
 ekosystem – ecosystem
 kot – cat
 martwe szczątki –
 dead remains
 liczebność – abundance

pies – dog
 pogryzienie – bites
 środowisko – environment
 zwierzę – animal
 zaszczepić – to vaccinate



LUTY · MARZEC 2013

Poniedziałek

25

Cezarego, Donata



Wtorek

26

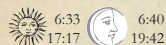
Mirosława, Aleksandra



Środa

27

Gabriela, Anastazji



Czwartek

28

Romana, Ludomira



Piątek

1

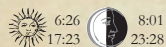
Albina, Kunegundy



Sobota

2

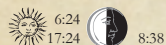
Heleny, Halszki



Niedziela

3

Maryny, Kunegundy



LUTY 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
5	28	29	30	31	1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28	1	2	3

MARZEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
9	25	26	27	28	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31



JAK LUDZIE UDOMOWILI ZWIERZĘTA



Życie ludzi paleolitu nie było łatwe. Każdego dnia nasi przodkowie borykali się z koniecznością zdobycia jedzenia – nieustannie zagrażał im głód. Rozwiązaniem mogło być jedynie takie podporządkowanie sobie natury, żeby pożywienie stało się dostępne przez cały czas i na wyciągnięcie ręki. Na żyznych terenach współczesnej Syrii i Iraku około 11 500–8500 lat temu ludzie zaczęli zbierać nasiona dziko rosnących zbóż i siać je w wybranych przez siebie miejscach. Ten prehistoryczny „eksperyment” zapoczątkował tak ważne do dziś rolnictwo. Pierwsi rolnicy zaczęli prowadzić bardziej ustabilizowany i osiadły tryb życia, podporządkowany konieczności doglądania upraw. Stabilizacja ta była ważnym etapem prowadzącym do udomowienia zwierząt. Przez lata ludzie bacznie je obserwowali. Zauważyli, że niektóre dziko żyjące obok nich gatunki, na przykład wilk, podchodziły blisko, by się żywić pozostawionymi przez człowieka resztkami.





Ponad 15 000 lat temu u boku człowieka pojawił się pies – jego najlepszy przyjaciel, wierny towarzysz polowań i stróż. Może właśnie narodziny tej trwającej po dziś dzień przyjaźni stały się bodźcem do podjęcia prób osławiania zwierząt innych gatunków, będących dla człowieka źródłem pożywienia i surowców (skór, rogów, kości). Ludzie znali zwyczaje zwierząt i wiedzieli, że młode są bardziej ufne, można je oddzielić od stada i oswoić. Najpierw udomowiono mniejsze gatunki: owce i kozy, nieco później bydło i świnie. Zaobserwowano, że wybierając i rozmnażając zwierzęta większe, z których można było mieć więcej mięsa, wełny lub mleka, udaje się tworzyć bardziej wydajne hodowle. Ludzie przestali już być tak zależni od kaprysów natury jak dawniej. Wraz z udomowieniem zwierząt i rozwojem rolnictwa ich życie uległo radykalnym zmianom. Rozpoczął się nowy okres w naszych dziejach zwany neolitem. To on stał się początkiem narodzin wielkich cywilizacji.



PORADNIK FOTOGRAFA

Fotografowanie dziko żyjących zwierząt w ich naturalnym środowisku nie jest proste. Aby wykonać dobre, ciekawe zdjęcie, musimy zbliżyć się do fotografowanego zwierzęcia na minimum kilka, kilkanaście metrów. Tylko jak to zrobić?

Większość dzikich zwierząt w naszych lasach boi się człowieka i zachowuje bezpieczny dystans ucieczki, co uniemożliwia wykonanie satysfakcjonujących



ujęć. Najlepiej ukryć się tak, by nie być widocznym dla fotografowanego obiektu. Możemy założyć na siebie maskujący strój, upodabniający nas do otoczenia, w którym planujemy fotografować. Możemy też korzystać z kryjówek i czatowni, które – umiejscowione na stałe lub chwilowo – wtapiają się w otoczenie w miejscach, gdzie możemy spodziewać się zwierząt.

Każda z metod ma zarówno wady, jak i zalety. Strój maskujący pozwala nam być mobilnym, minusem jest jednak to, że zwierzęta, zwłaszcza ptaki, widząc nowy element w środowisku, traktują go nieufnie. Z kolei czatownia stała daje nam szansę, że zwierzęta z czasem przyzwyczajają się do nowego obiektu i przestaną zwracać na niego uwagę. Wtedy możemy być świadkami wyjątkowych, naturalnych zachowań.

Najważniejsze w fotografii przyrodniczej jest to, aby nie szkodzić zwierzętom i pozostawić miejsce, w którym fotografowaliśmy, w takim stanie, w jakim je zastaliśmy. Pamiętać także należy, że fotografowanie wielu gatunków zwierząt jest obwarowane przepisami zawartymi w Ustawie o ochronie przyrody, którą warto przejrzeć, aby uniknąć kłopotów.

A.K.



Najważniejsze w fotografii przyrodniczej jest to, aby nie szkodzić zwierzętom i pozostawić miejsce, w którym fotografowaliśmy, w takim stanie, w jakim je zastaliśmy.



fotografować – to photograph

zdjęcie – photo

zbliżyć się – to get closer

bać się – to be afraid

ucieczka – escape

kryjówka – hiding place



czatownia – hide

zachowanie – behaviour

szkodzić – to harm

przepis – regulation

MARZEC 2013

Poniedziałek

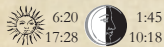
4



Arkadiusza, Eugeniusza, Kazimierza

Wtorek

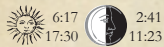
5



Adriana, Fryderyka

Środa

6



Róży, Wiktora

Czwartek

7



Tomasza, Felicjy

Dzień Kobiet

Piątek

8



Beaty, Wincentego

Sobota

9



Franciszki, Dominiki

Dzień Mężczyzn

Niedziela

10



Cypriana, Aleksandra

MARZEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
9	25	26	27	28	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31



CZYTANIE Z CHMUR

Pogorszenie się pogody można rozpoznać już kilka dni wcześniej. Czyściutkie, bezchmurne niebo nie jest żadnym gwarantem dobrej pogody na wyprawę. Cumulusy – pojedyncze chmury kłębiaste, wyglądające jak bita śmietana, pojawiające się rano i zanikające wieczorem – wróżą ładną pogodę przez wiele dni. Potwierdzają to wschodni wiatr oraz poranna i wieczorna rosa (noc jest wilgotniejsza od dnia). W nocy las wydaje się zdecydowanie cieplejszy, a wiatr cichnie. Słońce wschodzi i zachodzi białe, świetliste. Wschodzący Księżyc też jest jasny, białawy.



Najwcześniej długotrwałą zmianę pogody rozpoznamy po zapodzieniu się gdzieś chmur kłębiastych – niebo wydaje się gładkie, ale jest jakby zamglone. Chmury wysokie, takie jak cirrus oraz cirrostratus, wyglądające jak włókna i pióra, tworzą aureolę wokół Słońca. Jego wschód i zachód ma kolor czerwony. Wieczorem robi się ciepłej, pojawia się wiatr, który nie cichnie nocą. Wkrótce nasunie się deszczonośny stratus, z którego może śiać przez wiele dni. Może też wystąpić siny, spiętrzony kłęb chmur nazywanych nimbostratusami.

Niekiedy zmiany są szybkie. Kiedy powietrze robi się parne i brak wiatru, cumulusy zaczynają się przemieniać: rosną ku górze i jako cumulonimbusy zapowiadają gwałtowną burzę, nawet gradową, zwłaszcza gdy przypominają przewężone pośrodku kowadło, ciemne i groźne na dole. Zniemacka pojawia się coraz bardziej porywisty wiatr. Trzeba myśleć o tym, gdzie by się ukryć...

K.K.



pogoda – weather

niebo – sky

rosa – dew

słońce – sun

wschodzić – to rise

zachodzić – to set



zamglony – foggy

księżyc – moon

chmura – cloud

wiatr – wind

Czyściutkie, bezchmurne niebo nie jest żadnym gwarantem dobrej pogody na wyprawę. Cumulusy – pojedyncze chmury kłębiaste, wyglądające jak bita śmietana, pojawiające się rano i zanikające wieczorem – wróżą ładną pogodę przez wiele dni.

MARZEC 2013

Poniedziałek

11

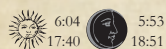
Benedykta, Konstantego



Wtorek

12

Alojzego, Bernarda



Środa

13

Bożeny, Krystyny



Czwartek

14

Leona, Martyny



Piątek

15

Longina, Klemensa



Sobota

16

Izabeli, Oktawii



Niedziela

17

Patryka, Zbigniewa



MARZEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
9	25	26	27	28	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31



PRAWA NATURY

Maj i czerwiec to czas kocenia się saren. Spacerując po lesie, możemy natknąć się na młode sarenki, przy których nie ma ich matki. Koźląt nie należy ruszać, lecz pozostawić w spokoju. Nasza „pomoc” zazwyczaj zwierzętom tylko zaszkodzi.

Leśnicy z całego kraju otrzymują sygnały o rzekomo pozostawionych młodych sarnach. Radzą jednak, by nie zbliżać się do zwierząt, nie dotykać ich i nie zabierać z gniazda. Potwierdzają, że sarenkom nic nie grozi.



Zostawianie młodych przez matkę jest naturalnym zachowaniem tego gatunku. Nie oznacza wcale braku troski o własne dzieci, wręcz przeciwnie – jest strategią przetrwania, wypracowaną przez wiele gatunków zwierząt. Młode sarenki, w odróżnieniu od dorosłych, wydzielają mało intensywny zapach, niewyczuwalny przez drapieżniki. Są w dodatku mało ruchliwe, nie zostaną więc zauważone. Matka celowo opuszcza gniazdo i wraca do niego tylko na czas karmienia. Jej stała obecność naraziłaby młode na niebezpieczeństwo – mogłaby zwabić wilka czy lisa.

Kontakt młodych zwierząt z człowiekiem może mieć zgubne skutki, ponieważ dotykając sierści saren, pozostawiamy na niej swój zapach. Jest on obcy dla matki i może ją odstraszyć od młodych. A młode sarenki są tak wrażliwe, że opuszczenie choćby jednego karmienia może grozić im śmiercią.

M.H.

Zostawianie młodych saren przez matkę jest naturalnym zachowaniem tego gatunku. Nie oznacza wcale braku troski o własne dzieci, wręcz przeciwnie – jest strategią przetrwania, wypracowaną przez wiele gatunków zwierząt.

lis – fox
wilk – wolf
koźle – kid
sierść – hair
troska – care
zapach – scent



skutek – result
spacerować – to walk
karmić – to feed
drapieżnik – predator

MARZEC 2013

Poniedziałek

18

Cyryla, Edvarda



Wtorek

19

Józefa, Bogdana

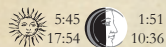



Początek astronomicznej wiosny

Środa

20

Klaudii, Eufemii

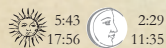


 **BARAN** – osoby urodzone między 21 marca a 19 kwietnia

Czwartek

21

Lubomira, Benedykta



Piątek

22

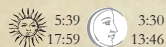
Katarzyny, Bogusława



Sobota

23

Pelagii, Feliksa



NIEDZIELA PALMOWA

Niedziela

24

Marka, Gabriela



MARZEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
9	25	26	27	28	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31



OBSERWUJEMY PTAKI

Wybierając się do lasu na obserwację ptaków, przede wszystkim powinniśmy zadbać o nierzucający się w oczy strój. Ubrania nie mogą krępować ruchów, szeleścić, powinniśmy się w nich czuć komfortowo. Nie może też zabraknąć kurtki przeciwdeszczowej, wygodnych trekkingowych butów z membranami nieprzemakalnymi, a nawet gumowców na zmianę, gdy wybieramy się w teren podmokły.

Gdy jesteśmy już ubrani od stóp do głów, pora pomyśleć o najważniejszej rzeczy dla miłośnika obserwacji ptaków – lornetce.



Niezbędny miłośnikowi ptaków jest też notes. Każdą naszą obserwację powinniśmy zapisywać w zeszycie, podając nazwę gatunku, miejsce i godzinę obserwacji oraz datę.

Bardzo często podczas obserwacji terenowych natkniemy się na pióra lub wypluwki. To doskonale i bardzo cenne źródło informacji o wieku, płci, a nawet przyczynie odnalezienia ptasiej zguby. Znalezione pióra powinniśmy opisywać dokładnie tak jak prowadzone obserwacje, uwzględniając przede wszystkim datę i miejsce znalezienia.

Większość leśnych gatunków niepokoi się na widok człowieka, dlatego obserwując ptaki, powinniśmy mieć na uwadze przede wszystkim ich bezpieczeństwo. W stosunku do niektórych, bardzo rzadkich i płochliwych gatunków, takich jak bielik, puchacz czy bocian czarny wyznacza się

dotatkowo strefy ochronne wokół gniazd, w których nie wolno przebywać bez specjalnego zezwolenia. Gdy zauważymy rzadki gatunek, warto naszą obserwację opisać i zgłosić na specjalnym formularzu do Komisji Faunistycznej Sekcji Ornitologicznej PTZool.

R.Ś.



obserwować – *to watch*
ptak – *bird*
lornetka – *binoculars*
pióro – *feather*
strefa ochronna –
protective zone



gniazdo – *nest*
zezwolenie – *permission*
zapisywać – *to write down*
bezpieczeństwo – *safety*
formularz – *form*

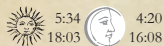
Większość leśnych gatunków niepokoi się na widok człowieka, dlatego obserwując ptaki, powinniśmy mieć na uwadze przede wszystkim ich bezpieczeństwo. W strefach ochronnych niektórych gatunków chronionych nie wolno przebywać bez specjalnego zezwolenia.

MARZEC 2013

Poniedziałek

25

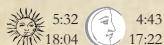
Marioli, Wienieżyława



Wtorek

26

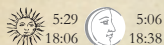
Emanuela, Larysy, Teodora



Środa

27

Lidii, Ernesta

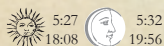


WIELKI CZWARTEK

Czwartek

28

Anieli, Jana

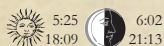


WIELKI PIĄTEK

Piątek

29

Wiktoryna, Helmuta

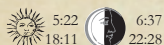


WIELKA SOBOTA

Sobota

30

Anieli, Leonarda



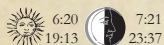
Zmiana czasu z zimowego na letni

WIELKANOC

Niedziela

31

Beniamina, Balbiny



MARZEC 2013

Nr	Pn	Wt	Sr	Cz	Pt	Sb	N
9	25	26	27	28	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31



JAK LUDZIE OSWOILI OGIEŃ



Dzisiaj trudno sobie wyobrazić ciemność i chłód, które panowałyby w nocy, gdyby nie było światła elektrycznego i ogrzewania. Jednak miliony lat temu przodek ludzi – australopitek, żyjący na terenie Afryki Środkowej – nie potrafił jeszcze rozpałać ognisk. Prawdopodobnie bał się ognia, siejącego zniszczenie na sawannach, podobnie jak boją się go żyjące tam zwierzęta. Nasi przodkowie musieli najpierw opanować pierwotny lęk przed ogniem, żeby później poznać jego pozytywne właściwości. Ogień dawał ciepło, światło, dzięki niemu można było upiec mięso, odstraszał również groźne zwierzęta. Prawdopodobnie dzięki temu, że ogień zapewniał bezpieczeństwo, człowiek pierwotny przelamał lęk i zaczął poszukiwać sposobów jego zdobycia.

Pierwszy ogień dostarczyła natura. Pożary wywołane uderzeniem pioruna lub samozapłonem traw były pierwotnie jedynym źródłem ognia. Zdobyty ogień musiał płonąć bezustannie, niełatwe też było jego przenoszenie. Większą swobodę dała ludziom dopiero umiejętność samodzielnego rozpalania ognia. Opanowanie tej sztuki nastąpiło 700–400 tysięcy lat temu; przypisuje się to *Homo erectusowi*. Pierwszym sposobem było prawdopodobnie krzesanie – aby uzyskać iskrę zapłonową, uderzano o siebie dwoma krzemieniami. Inną, zapewne późniejszą metodą, stało się szybkie pocieranie o siebie dwóch kawałków drewna. Ostro zakończony patyk opierano na kawałku drewna i bardzo szybko obracano nim między dłońmi.





Z czasem sposób ten udoskonalono poprzez wynalezienie specjalnego łuku ogniowego, który ułatwił obracanie patyka i skrócił czas potrzebny do rozpalenia ognia.



Nowo zdobyta umiejętność pozwoliła *Homo erectusowi* opuścić Afrykę i zasiedlić umiarkowaną strefę klimatyczną Eurazji. Życie człowieka, który „oswoił” ogień, zmieniło się radykalnie – ani chłód, ani ciemność nie stanowiły już dla niego problemu.

ZŁOWIESZCZY JAD



Sam fakt, że mam o tym pisać, wywołuje u mnie dreszcze. Gdy jednak uwalniam myśli i emocje od opowieści i filmów z adrenaliną, wracam do rzeczywistości.



Mamy w Polsce jedyne przedstawiciela gadów jadowitych – żmiję. Może mój wzrok jest upośledzony, ale przez ćwierć wieku jeżdżenia w Bieszczady (według legend najbardziej „użmijowionego” rejonu naszego kraju) natknąłem się tylko pięć razy na wijące się ciało z zygzakiem na grzbiecie. A chodzę wszędzie. Ludzie tam mieszkający doskonale wiedzą, gdzie żmije przebywają. Kiedy na przykład wyjdą z domu i poruszą starą stertę chrustu, na pewno coś z niej wypelznie (takie drewno na opał należy brać ostrożnie). Wiedzą też, że drgania wywołane głośnym stąpaniem człowieka ziemia przenosi na odległość, co ostrzeża, że się zbliżamy. A gady nas unikają...

Osa (też ma jad) jest nieustanną zwiadowczynią i bardzo pragnie nas zbadać. Najgorsze, co można zrobić, to machać rękami, żeby ją odpędzić. Osy – jak wielu przedstawicieli świata zwierzęcego – odbierają szybki, gwałtowny ruch jako atak. Tymczasem wystarczy powolnym ruchem ręki odsunąć osy od twarzy lub całym ciałem „nurknąć w dół z unikiem w lewo lub prawo”, jak zalecał jeden ze znawców os.

K.K.



Osy - jak wielu przedstawicieli świata zwierzęcego - odbierają szybki, gwałtowny ruch jako atak. Tymczasem wystarczy powolnym ruchem ręki odsunąć osy od twarzy.

żmija - viper
zygzak - zigzag
grzbiet - back
drewno - wood
opał - fuel
gad - reptile



osa - wasp
jad - venom
atak - attack
ruch - movement

KWIECIEŃ 2013

Prima Aprilis

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

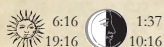
Poniedziałek



1

Grażyny, Ireny

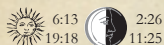
Wtorek



2

Władysława, Franciszka

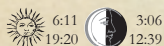
Środa



3

Ryszarda, Ireny

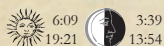
Czwartek



4

Benedykta, Izydora

Piątek



5

Katarzyny, Wincentego

Sobota



6

Izoldy, Ireneusza

Niedziela



7

Rufina, Donata

KWIECIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1	2	3	4	5



LEŚNE SPOTKANIA

Mam swoje własne, sprawdzone podejście do przyrody. Świat zwierząt uznaję za równoprawny ludzkiemu. Kiedy idę do lasu, uważam, że wchodzę do cudzego domu. Przypomina mi to opisaną na jednym z forów historię o tym, jak to turyści zażądali usunięcia pasterzy wraz z owcami i psami z miejsc, gdzie lubią sobie pochodzić. Bali się psów. To tak, jak by ktoś nas wyrzucał z naszego domu, bo ma ochotę posiedzieć na naszym balkonie...

Wyjście do lasu w samotności to sposobność by podejść do sarny lub sójki możliwie blisko, bez płoszenia zwierzęcia. Dużą rolę odgrywa tu nasz sposób sygnalizowania swych intencji, przecież ciche skradanie się może być interpretowane jednoznacznie: skrada się jedynie wróg! Ćwiczyłem takie leśne spotkania, trzymając się określonych zasad leśnych: jestem w lesie na równych prawach, zatem zachowuję się cicho, ale też nie skradam się ukradkiem; wydaję rozmaite dźwięki, jakie mogłaby wydawać żerująca spokojnie zwierzyna: sapnięcia, mlaskania, chrząknięcia (być może mam na myśli dzika); wykonuję ruchy czującego się bezpiecznie, rozluźnionego



Wyjście do lasu w samotności to sposobność, by podejść do sarny lub sójki możliwie blisko, bez płoszenia zwierzęcia. Dużą rolę odgrywa tu nasz sposób sygnalizowania swych intencji, przecież ciche skradanie się może być interpretowane jednoznacznie: skrada się jedynie wróg! Ćwiczyłem takie leśne spotkania, trzymając się określonych zasad leśnych: jestem w lesie na równych prawach, zatem zachowuję się cicho, ale też nie skradam się ukradkiem; wydaję rozmaite dźwięki, jakie mogłaby wydawać żerująca spokojnie zwierzyna: sapnięcia, mlaskania, chrząknięcia (być może mam na myśli dzika); wykonuję ruchy czującego się bezpiecznie, rozluźnionego

zwierzęcia (małpy?); drapię się, zrywam listek, coś przeżuwam...

Sarna na mój widok chce początkowo umknąć, ale uspokojona moimi dźwiękami i ruchami dalej spokojnie się pasie.

A ja – obok niej!

K.K.



owca – sheep
pasterz – shepherd

sarna – deer
sójka – jay
skradać się – to sneak
chrząkać – to grunt





przeżuć – to chew
mlaskać – to slurp
drapać się – to scratch
zrywać – to pick

KWIECIEŃ 2013

Poniedziałek

8


Dionizego, Julii

 6:02  4:56
19:26 17:34

Wtorek

9

Marii, Dymitra

 6:00  5:19
19:28 18:45

Środa

10


Michała, Makarego

 5:57  5:43
19:30 19:54

Czwartek

11

Filipa, Leona

 5:55  6:09
19:31 21:01

Piątek

12



Damiana, Juliusza

 5:53  6:38
19:33 22:05

Sobota

13

Przemysława, Idy

 5:51  7:12
19:35 23:05

Niedziela

14

Bereniki, Waleriana

 5:49  7:51
19:37 23:58

KWIECIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1	2	3	4	5



POŻAR W LESIE

Będąc „człowiekiem lasu”, uzyskuje od służb leśnych specjalne zgody na biwakowanie. Każdy szczegół związany z rozpaleniem ognia jest dokładnie określony. Wilgotność lasu może się zmienić w ciągu kilku godzin, a ogień potrafi wymknąć się spod kontroli dość łatwo. Może odpelznąć po nieopatrnie pozostawionym szeniu koło ogniska. Może odfrunąć z płonącym liściem albo strzelić z iskrą. Może odnowić się z ogniska, które uznaliśmy za zgaszone.



Póki ogień jest niewielki, należy utrudniać mu rozprzestrzenianie się – tłumić, zasypywać piaskiem, usuwać szenia na drodze wędrówki płomieni. Jeśli niewiele możemy pomóc, konieczna jest szybka ewakuacja. Podczas pożaru nie można uciekać na oślep. Wiatr wskazuje, czy jesteśmy na linii ognia. Jeśli tak, trzeba z niej schodzić. Najlepiej znaleźć się w obszernym zagłębieniu terenu, przy zbiorniku wodnym lub w miejscu naturalnie wilgotnym. Duży pożar to nie tylko wysokie temperatury, to również wysysanie tlenu przez ogień, co może grozić uduszeniem. Uważajcie!

Jedną z najważniejszych rzeczy, **nawet gdy ogień jest niewielki**, jest powiadomienia straży pożarnej i służb leśnych. Dzwoniąc pod numer **998** lub **112**, musimy podać jego lokalizację (a przynajmniej opis cech charakterystycznych terenu), wyjaśnić, co się pali (ściółka, wierzchołki, las liściasty czy iglasty), czy występuje zagrożenie dla ludzi...

K.K.



pożar – fire
ogień – fire
biwakowanie – camping
wilgotność – moisture
iskra – spark
tlen – oxygen



uduszenie – suffocation
ewakuacja – evacuation
zagłębienie terenu – hollow
temperatura – temperature

Jedną z najważniejszych rzeczy, **nawet gdy ogień jest niewielki**, jest powiadomienie straży pożarnej i służb leśnych. Dzwoniąc pod numer **998** lub **112**, musimy podać jego lokalizację, wyjaśnić, co się pali czy występuje zagrożenie dla ludzi.

KWIECIEŃ 2013

Poniedziałek

15

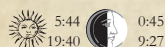
Ludwiny, Wacławy



Wtorek

16

Cecyliana, Bernadety



Środa

17

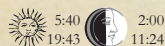
Roberta, Rudolfa



Czwartek

18

Alicji, Bogustawy




Piątek

19

Adolfą, Tymona



 **BYK** – osoby urodzone między 20 kwietnia a 20 maja

Sobota

20

Czesława, Agnieszki



Niedziela

21

Bartosza, Feliksa



KWIECIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1	2	3	4	5



UWAGA, KLESZCZ!

Nie zamierzam nikogo straszyć tym, czego możemy się nabawić po wkręceniu się kleszcza w naszą skórę. Każdemu całkowicie wystarczy myśl, że jest to niemile, a przede wszystkim, że narusza naszą cielesność.



Jeśli mamy w naszym zestawie turystycznym specjalne urządzenie do wyciągnięcia kleszczy, warto się nim posłużyć. Można więc patyczka zakończony lassem lub podważacza, jak do gwoździ.

Problem w tym, że nasza niechęć do kleszczy nie przeszkadza im nas atakować. Zaleca się oczywiście nosić odzież dokładnie chroniącą nasze ciała, zwłaszcza tam, gdzie kleszcze licznie występują. Ważna jest zatem długość rękawów i nogawek oraz jakaś tam ich przyzwoita szczelność. Kleszcz, jak już się podczepi do naszego polaru, wędruje sobie powolutku, wędruje, aż znajdzie dostęp do skóry. A wybiera sobie najdelikatniejszą. Warto więc dobrze siebie obejrzeć, a nawet poprosić kogoś, by nam w tym pomógł.

Jeśli przeszukiwanie zakończy się sukcesem, trzeba będzie się z naszym kleszczem pożegnać. Nie wolno jednak przy tym wykonywać kilku popularnych zaleceń:

- ♦ nie powinno się kleszcza smarować masłem i zwilżać spirytusem,
- ♦ nie wolno go zgniatać,
- ♦ nie należy przypalać żarzącym się patyczkiem.

W przeciwnym razie kleszcz swoją zawartość wciśnie w nasze ciało wraz z ewentualną boreliozą czy odkleszczowym zapaleniem opon mózgowych.

Jeśli mamy w naszym zestawie turystycznym specjalne urządzenie do wyciągania kleszczy (zawsze je mam), warto się nim posłużyć. Najchętniej używam patyczka zakończony lassem lub... „podważacza”, jak do gwoździ. Coś podobnego jest do kupienia w aptekach.

K.K.



*kleszcz – tick
skóra – skin
atakować – to attack
chronić – to protect
długość – length
smarować – to spread*



*zgniatać – to squash
przypalać – to burn
zawartość – contents
wyciągać – to pull out*



KWIECIEŃ 2013

Międzynarodowy Dzień Ziemi

Poniedziałek

22


Kai, Łukasza

 5:31  3:43
19:50 15:58

Wtorek

23



Jerzego, Wojciecha, Idziego

 5:29  4:07
19:52 17:13

Środa

24



Alekszego, Horacego

 5:27  4:32
19:53 18:31

Czwartek

25



Marka, Jaroslawa

 5:25  5:00
19:55 19:50

Piątek

26



Marżeny, Marii, Klandiusza

 5:23  5:33
19:57 21:08

Sobota

27


Ludwika, Piotra

 5:21  6:14
19:58 22:23

Niedziela

28

Pawła, Walerii

 5:19  7:04
20:00 23:28

KWIECIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1	2	3	4	5



KOMARY, MESZKI, GZY

Mam własne, może nieco szalone powiedzenie: wolę, aby mnie ugryzł pies niż komar. Znam ludzi, którzy z lekkim uśmiechem na twarzy potrafią długie godziny spędzać na wędkowaniu w otoczeniu chmary komarów. Im one nie przeszkadzają. Ale mnie tak! Bąbla nie należy drapać. Dobrze jest zaraz po ugryzieniu posmarować go własną śliną.

Wzruszanie się, że komarzyca potrzebuje krwi (mojej własnej krwi!) do wytworzenia jaj, nie jest w stanie mnie zmięknąć. Meszki przynajmniej gryzą po cichu. Choć za to je szanuję. Gorzej, że ich ugryzienia nie znikają jak bąbel po komarach, ale stają się coraz bardziej bolesne i się sączą. Miejsc, gdzie są meszki (lubią miejsca wilgotne), trzeba unikać – nie ma rady.

Końskie muchy, czyli jusznice, bąki oraz ślepaki, działają jak meserszmity. Człowiek naprawdę czuje się atakowany. Pojawiają się zawsze tam, gdzie w pobliżu są krowy albo sarny. Opanowałem jednak technikę radzenia sobie z meszkami. Trzymaną w rękę ulistnioną gałązką odpędzam je, omiatając całe swe ciało wypracowanym, niemal baletowym ruchem.

Środkiem, który działa na owady odstrasżająco, jest piołun. Nieco słabiej działa, ale jest łatwiejsza do znalezienia, bylica pospolita, krewniaczka piołunu. Roztartym zielskiem smarujemy się po odkrytych częściach ciała. Owady nie lubią zapachu piołunu i bylicy. Warto przejrzeć Internet, aby przyjrzeć się tym roślinom. Łatwiej je będzie potem rozpoznać. Stawka jest wysoka!

K.K.



Środkiem odstrasżającym owady jest piołun. Nieco słabiej działa, ale jest łatwiejsza do znalezienia, bylica pospolita. Roztartym zielskiem smarujemy się po odkrytych częściach ciała.



*mucha końska – horse-fly
komar – mosquito
meszka – midge
bąk – bumble-bee
bąbel – blister
drapać – scratch*



*ślina – saliva
ciało – body
odpędzać – to chase away
odstrasżać – to repel*

KWIECIEŃ·MAJ 2013

Poniedziałek

29

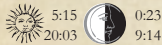
Rity, Danuty



Wtorek

30

Mariana, Katarzyny

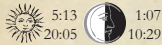


ŚWIĘTO PRACY

Środa

1

Józefa, Jeremiasza



DZIEŃ FLAGI

Czwartek

2

Zygmunta, Atanazego



ŚWIĘTO KONSTITUCJI 3 MAJA

Piątek

3

Marii, Marioli



Sobota

4

Moniki, Floriana



Niedziela

5

Ireny, Waldemara



KWIECIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1	2	3	4	5

MAJ 2013

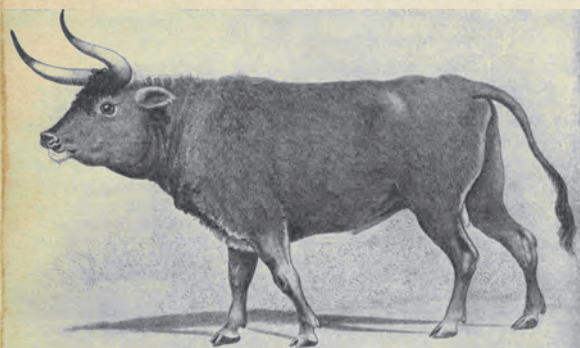
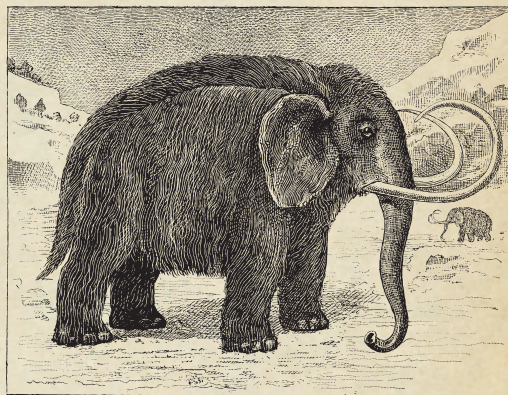
Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
18	29	30	1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	1	2



JAK KIEDYŚ ZDOBYWANO JEDZENIE



Uzrania dzieciów podstawę pożywienia człowieka stanowiły owoce i dzikie zwierzęta. Do neolitu, końcowego okresu epoki kamienia, kiedy to ludzie zdobyli umiejętność uprawy roślin i hodowli zwierząt, każdego dnia musieli pozyskiwać pożywienie, prowadząc nielatwy zbieracko-łowiecki tryb życia. Początkowo polowano zapewne na małe zwierzęta, rzucając w nie kamieniami lub ogłuszając kijem. Z czasem opanowano umiejętność wytwarzania narzędzi, a myśliwi zyskali dzidy, harpuny, proce, bumerangi i luki. Dzięki paleolitycznym artystom, którzy ponad 17 000 lat temu na ścianach jaskiń Hiszpanii



i Francji utrwalili na malowidłach sceny polowań oraz ówczesną faunę, możemy zrozumieć, że polowanie było niebezpieczne i trudne. Brało w nim udział kilku myśliwych naraz. Często sami stawali się zdobyczą, byli też narażeni na stratowanie przez ranne i przestraszone zwierzę. Na ścianach jaskiń przedstawiono wiele gatunków zwierząt, na które polowano: tury, żubry, jelenie, małe konie oraz mamuty. Nasi przodkowie potrafili też zakładać proste pułapki, na przykład głębokie doły zamaskowane gałęziami.





Pożywienia ludziom pierwotnym dostarczały również rzeki i morza. Na pływaczach można było zbierać pożywne skorupiaki oraz łowić ryby za pomocą dzid i harpunów. Pod koniec paleolitu, w kulturze magdaleńskiej, do łowienia ryb używano już haczyków wykonanych z kości oraz plecionych zapór i klatek. Dobrze zachowane szczątki dwóch ostatnich rodzajów pułapek, pochodzące sprzed 12 000 lat, odkryto na torfowiskach Maglemose w Danii. Dietę mięsną łowców uzupełniały zbierane dziko rosnące rośliny i ich owoce.



CZAS W LAS

Leśnicy przygotowali bogatą ofertę miejsc, gdzie można spędzić noc. Są to ośrodki szkoleniowo-wypoczynkowe, kwatery myśliwskie, pokoje gościnne i miejsca biwakowania. Zaprezentowano je w „Leśnym



przewodniku turystycznym” na stronie <http://www.czaswlas.pl>. Często w sąsiedztwie takich ośrodków znajdują się obiekty edukacyjne i muzealne, ścieżki edukacyjne, szlaki, obozowiska i parkingi leśne. Są tam także miejsca wyznaczone na ognisko. Należy pamiętać, że poza miejscami wyznaczonymi przez leśników ognisk nie wolno rozpalać bliżej niż 100 metrów od lasu, a w lesie korzystać z otwartego płomienia.

W „Leśnym przewodniku turystycznym” opisano ponad 1500 leśnych obiektów. Można je odnaleźć w wyszukiwarce, gdzie zostały zestawione według województw. Oprócz tego dane miejsce można znaleźć, wpisując nazwę miejscowości. Umożliwiono także wyszukiwanie zaawansowane, a wyszukiwarka jest zintegrowana ze szczegółową mapą.

Strona www „Leśnego przewodnika turystycznego” jest niezwykle przyjazna. To elastyczne i wygodne narzędzie, dzięki któremu można zaplanować pobyt w lesie dostosowany do potrzeb. Na stronie można też wyrazić opinię o miejscu, w którym się przebywało, oraz dodać własną wycieczkę i zaprosić do udziału w niej znajomych.

H.B.

Leśnicy przygotowali bogatą ofertę miejsc, gdzie można spędzić noc. Są to ośrodki szkoleniowo-wypoczynkowe, kwatery myśliwskie, pokoje gościnne i miejsca biwakowania.

kwatery myśliwskie – *hunter's lodgings*
 oferta – *offer*
 obiekt edukacyjny – *educational centre*
 obiekt muzealny – *museum complex*
 obozowisko – *camping site*
 noc – *night*



parking leśny – *(forest) car park*
 pokój gościnny – *guest room*
 wycieczka – *excursion*
 wyszukiwarka – *search engine*

MAJ 2013

Poniedziałek

6

Filipa, Judyty

 5:04  3:23
20:13 16:34

Wtorek

7

Benedykta, Gizeli

 5:02  3:46
20:15 17:42

Środa

8

Ilzy, Stanisława, Wiktora

 5:01  4:11
20:17 18:49

Czwartek

9

Bożydara, Grzegorz

 4:59  4:39
20:18 19:54

Piątek

10

Izydora, Antoniny

 4:57  5:11
20:20 20:55

Sobota

11

Igi, Ignacego

 4:55  5:48
20:21 21:51

Niedziela

12

Joanny, Achillesa

 4:54  6:31
20:23 22:41

MAJ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
18	29	30	1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	1	2



ODGŁOSY LASU

Przekraczając bramy leśnego królestwa, z pewnością zostaniemy dostrzeżeni przez najczujniejszego ze strażników – sójkę, która pierwsza o obecności intruza alarmuje wszystkich mieszkańców lasu.



Gdy już oswoimy się z nawoływaniem sójki, do naszych uszu dobiegnie bębnienie całej sekcji dzięciołów. Do bębnienia wybierają zwykle największe martwe drzewo, a potężny, słyszalny z dwóch kilometrów werbel osiąga częstotliwość 17 uderzeń na sekundę.



Gdy znajdziemy się w pobliżu stawów, bagienek i leśnych oczek wodnych, z pewnością naszą czujność pobudzi niezwykle odgłos przypominający źle naoliwioną huśtawkę. To kumak niziny. Królową pieśni, choć niekoniecznie wpadającej w ucho, jest rzekotka drzewna, najgłośniejszy płaz w Polsce. Podczas godów głos samców, przypominający grzechotkę, może być słyszany nawet z odległości jednego kilometra.

Późnym wieczorem w lesie do głosu dochodzą sowy i lelki.

W nocy nie wszystko wydaje się tym, czym jest. Za szczekanie psa uznalibyśmy odgłos wydawany przez kozła i kozę sarny. Z kolei samce jeleni, nazywane w języku łowieckim bykami, udają się jesiennymi wieczorami na rykowisko, gdzie rycząc donośnym głosem, oznajmiają swoją obecność samicom.

Po nocnych koncertach nastanie świtu zasygnalizuje nam hejnał wytrąbiony przez niezwykłych muzyków, łączących sztukę tańca z miłosną poezją. Żuraw, gdyż o nim mowa, uosabia wierność małżeńską i miłość, a trąbiący głos, zwany klangorem, wydaje nie tylko o poranku, lecz również podczas lotu i wędrówki. Dlatego może sygnalizować zarówno nadejście wiosny, jak i zimy.



R.Ś.

Przekraczając bramy leśnego królestwa, z pewnością zostaniemy dostrzeżeni przez najczujniejszego ze strażników – sójkę, która pierwsza o obecności intruza alarmuje wszystkich mieszkańców lasu.

dzięciół – woodpecker
 staw – pond
 bagno – swamp
 sowa – owl
 odgłos – sound
 szczekanie – barking



ryczć – to roar
 lot – flight
 żuraw – crane
 płaz – amphibian

MAJ 2013

Poniedziałek

13

Glorii, Gerwazego



Wtorek

14

Bonifacego, Dobiesława



Dzień Polskiej Niezapominajki

Środa

15

Zofii, Nadziei



Czwartek

16

Andrzeja, Jędrzeja



Piątek

17

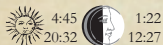
Brunona, Paschalisa



Sobota

18

Eryka, Feliksa



ZESŁANIE DUCHA ŚWIĘTEGO (ZIELONE ŚWIĄTKI)

Niedziela

19

Piotra, Ina



MAJ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
18	29	30	1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	1	2



MAKROOBSERWACJE



Spacerując po leśnych ścieżkach, często nie zdajemy sobie sprawy, że pod naszymi nogami toczy się życie małych organizmów. Przygodę z makroobserwacją warto rozpocząć od żuków.

Żuki odgrywają bardzo ważną rolę sanitarną w obiegu materii w ekosystemach leśnych. Należą do gatunków koprofagicznych (odżywiających się odchodami zwierząt), potocznie zwanych również gnojarkami.

W Polsce występuje 6 gatunków chrząszczy należących do rodziny żukowatych. Najliczniejszym ich przedstawicielem jest żuk leśny. Mniej licznie reprezentowane są żuk gnojowy oraz żuk wiosenny. Najbardziej okazałym jest bycznik. Żuki możemy rozpoznać po ich budowie: dość krępej, zwartej sylwetce i charakterystycznych czułkach zakończonych wachlarzowatą buławką. Uwagę przyciągają przede wszystkim ich błyszczące pokrywy skrzydłowe, dzięki którym żuki są dobrze widoczne na tle ściółki leśnej.

Żuki wykazują dużą troskę o potomstwo. Ich zachowanie jest jednym z najbardziej interesujących zjawisk w świecie owadów. Składają jaja do tzw. zlepków lęgowych w kształcie kuli, którą tworzą z nawozu. Następnie toczą ją przed sobą, aż wpełzną do tunelu i zakopią.

Żuki odgrywają zatem bardzo ważną rolę sanitarną w obiegu materii w ekosystemach leśnych. Należą do gatunków koprofagicznych (odżywiających się odchodami zwierząt), potocznie zwanych również gnojarkami. Żuki przyczyniają się do nawożenia, użyźnienia i spulchnienia gleby, poprawiając jakość i strukturę gleb leśnych. Ich tunele zwiększają również przewiewność i przesiąkliwość podłoża. Pod tym względem funkcja żuków podobna jest do roli, jaką odgrywa dżdżownica.

R.Ś.



żuk – beetle
jaja – eggs
pokrywa – cover
skrzydła – wings
widoczny – visible
potomstwo – offspring



nawóz – fertilizer
zakopać – to bury
materia – matter

MAJ 2013

Poniedziałek

20

Aleksandra, Bazylego



BLIŹNIĘTA – osoby urodzone między 21 maja a 21 czerwca

Wtorek

21

Jana, Wiktora



Środa

22

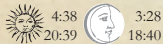
Heleny, Wiesławy



Czwartek

23

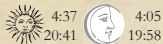
Emilii, Iwony



Piątek

24

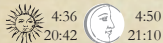
Joanny, Zuzanny



Sobota

25

Borysława, Grzegorza

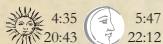


Dzień Matki

Niedziela

26

Filipa, Pauliny



MAJ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
18	29	30	1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	1	2



JAK ROZPALIĆ OGIEŃ

Nocowanie w terenie to wspaniała sprawa, każdy powinien tego spróbować. Gdy jesteśmy poza domem i zaczyna zapadać zmrok, czujemy się jednak nieswojo, a nasz nastrój szybko się pogarsza. Ognisko to wspaniały sposób na jego poprawę, o ile rozpalimy je z zachowaniem warunków bezpieczeństwa, w miejscu do tego przeznaczonym, wskazanym przez nadleśniczego.



Do rozniecenia ognia przygotujmy się wcześniej, trzeba bowiem zgromadzić rozpalkę i drewno do podtrzymania płomieni. Przy cieplej, utrzymującej się od kilku dni pogodzie, rozpalenie ogniska nie powinno być problemem. Znacznie trudniej będzie, gdy od wielu dni pada deszcz. Wtedy musimy mieć pod ręką naprawdę sprawdzone materiały i sposoby.

Najbardziej znana (i niezawodna) jest kora brzoza. Przypominająca papier kora brzozy zapala się łatwo i pali się intensywnym płomieniem. Teraz musimy podtrzymać ogień. Bardzo dobrze się sprawdzają drobne, suche gałązki świerkowe. Znajdziemy je w dole pnia niemal każdego, nieco większego świerka. Są bardzo drobne i trzeba zgromadzić ich naprawdę sporo, by ognisko miało tyle żaru, żeby można było zacząć dokładać nieco grubsze (np. grubości palca) i nieco wilgotniejsze. Nigdy nie łamiemy żywych gałęzi! Wyszukujemy natomiast uschnięte, np. w kępie leszczyny. Także pod sosnami znajdziemy zwykle trochę drobnych gałązek.

Nigdy nie zostawiamy palącego się ogniska doзору! Nawet popiół należy obsypać ziemią dookoła niego rowek. Ognisko pozbawione powietrza szybko zgaśnie, rowek zaś będzie zabezpieczeniem, by od żaru nie zapaliła się ściółka leśna.

W.C.



rozpalka – *kindling*
rozpalić – *to light*
gromadzić – *to gather*
dozór – *supervision*
dokładać – *to add*
rowek – *ditch*



uschnięty – *dried*
rozniecać – *to kindle*
gasnąć – *to extinguish*
zabezpieczenie – *protection*

MAJ · CZERWIEC 2013

Poniedziałek

27

Augustyna, Juliana



Wtorek

28

Jaromira, Justa



Środa

29

Magdaleny, Bogumiły



BOŻE CIAŁO

Czwartek

30

Karola, Ferdynanda



Piątek

31

Anieli, Petroneli

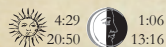


Dzień Dziecka

Sobota

1

Jakuba, Justyna



Niedziela

2

Erazma, Marianny



MAJ 2013						
Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb
18	29	30	1	2	3	4
19	6	7	8	9	10	11
20	13	14	15	16	17	18
21	20	21	22	23	24	25
22	27	28	29	30	31	1

CZERWIEC 2013						
Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb
22	27	28	29	30	31	1
23	3	4	5	6	7	8
24	10	11	12	13	14	15
25	17	18	19	20	21	22
26	24	25	26	27	28	29



JAK KIEDYŚ PRZECHOWYWANO JEDZENIE



Gdy otwieramy lodówkę i sięgamy po różne produkty, nie zastanawiamy się, jak z przechowywaniem jedzenia radzili sobie tysiące lat temu nasi przodkowie. Kiedy paleolityczni myśliwi upolowali duże zwierzę, na przykład mamuta, zdobywali mięso na wiele tygodni. Problem polegał na tym, że mięso szybko się psuło, żeby więc korzystać ze zdobyczy była długotrwała, trzeba je było jakoś zabezpieczyć. Najprostszym sposobem było suszenie na słońcu i wietrze (tak postępowano również z rybami), a także pieczenie lub wędzenie nad ogniem. W późniejszych czasach do konserwowania mięsa i ryb zaczęto stosować sól.



Z kolei pierwsi rolnicy stanęli przed problemem przechowywania oraz przetwarzania zboża i innych płodów rolnych. To właśnie w neolicie zaczęto lepić pierwsze gliniane naczynia do gotowania i przechowywania mniejszych ilości jedzenia. W celu zabezpieczenia większych zapasów zboża nasi przodkowie budowali spichlerze. Początkowo były to proste, lejkowate lub gruszkowate jamy wykopane w ziemi. Przed wsypaniem ziarna wykładano



je słomą lub korą brzozy. Później zaczęto budować spichlerze naziemne. Owoce i warzywa najpierw suszono lub wędzono podobnie jak mięso, później zaczęto je kwasić, tak jak teraz kwasi się kapustę czy ogórki. Żywność świeżą lub po zasoleniu, uwędzeniu, ususzeniu lub zakwaszeniu przechowywano w prostych ziemiankach, w których podobnie jak w naszych lodówkach panował chłód.



JADALNE BEZKRĘGOWCE

Jedzenie bezkręgowców, potocznie zwanych robakami, które dziś napawa nas obrzydzeniem, dawniej było na porządku dziennym łowcy-zbieracza. Z odległym echem konsumowania owadów, skorupiaków, małży i ślimaków można się spotkać prawie we wszystkich kuchniach świata, zwłaszcza w krajach Orientu. Nawet u nas jedną z tradycyjnych, staropolskich potraw była niegdyś zupa rakowa.

Bezkręgowce mogą być źródłem białka, należy jednak pamiętać, że niektóre owady i ich larwy wykształciły metody obronne w postaci toksyn, które mogą być szkodliwe dla organizmu człowieka.



Warto wiedzieć, gdy znajdziemy się w sytuacji krytycznej, że do jedzenia nadają się:

- ♦ **konik polny** (krótkie czułki) i **pasikonik** (długie czułki) – należą do rzędu prostoskrzydłych (*Orthoptera*). Jadalne są bezpośrednio po uprażeniu; można też je wysuszyć i sproszkować jako dodatek do zup;
- ♦ **wij drewniak** (*Lithobius forficatus*) – często błędnie nazywany stonogą. Jadalny po uprażeniu. Jego nieco słony smak z nutką raka lub homara potrafi zaskoczyć każdego, kto pierwszy raz się przelamie i spróbuje tego delikatesu...



Jadalnym bezkręgowcem jest także **ślimak winniczek** (*Helix pomatia*). Jest on częściowo chroniony, ale można go zbierać w maju. Gustują w nim Francuzi – z chłopskiej stawy głodowej wyewoluował do dania wykwintnego. Mięso winniczków sprawdza się znakomicie w duszonych potrawach z dzikich roślin jadalnych. Zamiennikiem winniczka może być **wstężyk gajowy** (*Cepaea nemoralis*).



P.K.

Owady, skorupiaci i małże i ślimaki wzięły się do przegrywania potraw prawie we wszystkich kuchniach świata, zwłaszcza w krajach Orientu.

robak – worm

owad – insect

larwa – larva

skorupiak – crustacean

małż – clam

ślimak – snail



rak – crayfish

źródło – source

białko – protein

mięso – meat

CZERWIEC 2013

Poniedziałek

3

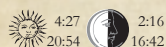
Leszka, Tamary



Wtorek

4

Franciszka, Karola



Środa

5

Bonifacego, Waltera



Czwartek

6

Norberta, Laurentego



Piątek

7

Roberta, Wiesława



Sobota

8

Maksyma, Medarda



Niedziela

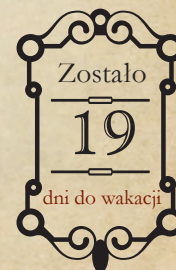
9

Anny, Felicjana



CZERWIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
22	27	28	29	30	31	1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30



OWOCE JADALNE

Owoce są szczególnym rodzajem pokarmu, ponieważ mają dużo przyswajalnych cukrów i witamin. Większość z nich nadaje się do spożycia bez wstępnego przygotowania.

Spośród owoców runa leśnego do jedzenia nadają się:

Borówka brusznica (*Vaccinium vitis-idaea*) – białokremowe, kuliste owoce, czerwieniejące w czasie dojrzewania, jadalne na surowo. Zawierają kwas benzoesowy – naturalny konserwant, którego pozwala jagodom utrzymać się nawet do początku lutego. Można je wykorzystać przy robieniu sosów do mięs zamiast żurawiny.



Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*) – czarne, kuliste owoce pokryte szaroniebieskim nalotem. W miarę dojrzewania smak zmienia się od kwaskowatego do słodkiego. Nadają się doskonale na nadzienie do pierogów i podplomyków lub rozarte z odrobiną cukru – na sos do makaronu.



Dzika róża (*Rosa canina*) – jej czerwone owoce pozorne zawierają dużo witaminy C. Miąższ można jeść na surowo, ale trzeba uważać na klujące włoski otaczające nasiona. Rozgotowane i przetarte przez sito dadzą dziki keczup lub leśny zamiennik przecieru pomidorowego.



Śliwa tarnina (*Prunus spinosa*) – tak jak wszystkie rośliny z rodzaju *Prunus* wykształca jadalne, pestkowe owoce; dojrzałe pokrywa niebieskoszary nalot. W smaku owoce są kwaśne i cierpkie, ponieważ zawierają dużo tanin. Zebrane po pierwszych przymrozkach robią się słodsze, można je wtedy wykorzystać na domowe przetwory lub nadzienie do pierogów.



P.K.

owoc – fruit
pokarm – food
dojrzewać – to ripen
surowy – raw
smak – taste
słodki – sweet



kwaśny – sour
nadzienie – stuffing
witaminy – vitamins
przetwory – preserves

Owoce są szczególnym rodzajem pokarmu, ponieważ mają dużo przyswajalnych cukrów i witamin. Większość z nich nadaje się do spożycia bez wstępnego przygotowania.

CZERWIEC 2013

Poniedziałek

10

Bogumila, Małgorzaty



Wtorek

11

Barnaby, Radomila



Środa

12

Janiny, Jana



Czwartek

13

Lucjana, Antoniego



Piątek

14

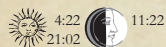
Bazylego, Eliży



Sobota

15

Wita, Jolanty



Niedziela

16

Aliny, Benona



CZERWIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
22	27	28	29	30	31	1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30



OGNIKO W LESIE

To przyjemne zajęcie – posiedzieć przy ogniu. I wciągające – ludzie nie są nawet w stanie spuścić zeń oczu... Tak... w lesie można rozpalić ogień, bywają bowiem miejsca wyznaczone na ten cel przez leśników. O tym, że nie wolno robić tego nigdzie indziej, mówi art. 30 §1 pkt 3 Ustawy o lasach: „W lasach oraz na terenach śródlęsnych, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu, zabrania się działań i czynności mogących wywołać niebezpieczeństwo, a w szczególności: rozniecania ognia poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego (...)”.

Ludzie często nawet nie wyobrażają sobie, jak szybko mogą się znaleźć w otoczeniu żaru i płomieni. W lesie, w którym niekiedy rozpalam ogień w miejscach wyznaczonych przez leśników, wilgotność potrafi się zmienić w ciągu paru godzin.

Na pewno nie rozpalę ogniska wśród łatwopalnej ściółki, wśród igliwia pomiędzy sosenkami rosnącymi na suchym piachu, na wyschniętym torfowisku. Zakazują mi tego zarówno prawo, jak i zdrowy rozsądek (koniecznie dowiedzcie się, jak pali się torf pod ziemią, w sposób niewidoczny, jak nagle wybucha ogniem w zupełnie nowym miejscu, gdzie by się tego nikt nie spodziewał).



Miejsce wyznaczone na ognisko oczyszczam ze wszystkiego, co jest palne (czasem ścinam też warstewkę gleby wraz z trawą, by po zgaszeniu ognia ułożyć ją na dawne miejsce). Gdyby ogień chciał mnie oszukać i nagle wymknął się spod kontroli, mam przygotowaną ziemię do przysypania płomieni. Nie oddalam się i nie zostawiam ognia samemu sobie. To sprytna i niebezpieczna bestia!

K.K.

W lesie można rozpalić ognisko w miejscach wyznaczonych na ten cel przez leśników. Nie wolno się oddalać i zostawić ognia samemu sobie.

ściółka – forest duff
ognisko – fire
ustawa – law
igliwie – pine needles
sosna – pine
odległość – distance



torfowisko – peat bog
miejsce – place
płomień – flames
gasić – to extinguish

CZERWIEC 2013

Poniedziałek

17

Alberta, Ignacego



Wtorek

18

Marka, Elżbiety



Środa

19

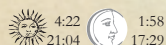
Gerwazego, Prokazy



Czwartek

20

Diny, Bogry



RAK – osoby urodzone między 22 czerwca a 22 lipca

Pierwszy dzień lata – najdłuższy dzień roku

Piątek

21

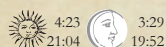
Aliji, Alojzego



Sobota

22

Pauliny, Tomasz

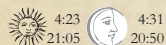


Dzień Ojca

Niedziela

23

Wandy, Zenona



CZERWIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
22	27	28	29	30	31	1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30



ROŚLINY LECZNICZE

W sztuce przetrwania ważną rolę odgrywa stan zdrowia. Im bardziej osłabiony organizm, tym mniejsze szanse na przeżycie. Od czasów prehistorycznych rodzaj ludzki pogłębia wiedzę o ziołach leczniczych. Nadal wiele cennych dla przemysłu farmaceutycznego gatunków czeka na odkrycie w lasach deszczowych Amazonii. Również nasze rodzime pola, łąki i lasy zasiedlają rośliny zielne, których zastosowanie może pomóc w leczeniu typowych chorób nękających leśnego wędrowca.

krwawnik pospolity



babka zwyczajna



szalwia lekarska



dziewanna pospolita



Przeciwkrwotocznie można stosować krwawnik pospolitego (*Achillea millefolium*), tasznika pospolitego (*Capsella bursa pastoris*) i babkę zwyczajną (*Plantago maior*).

Przeciwbiegunkowo: rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*), szalwię lekarską (*Salvia officinalis*) i mięcie pieprzową (*Mentha piperita*). Awaryjnie używa się też rozartatego i rozpuszczonego w wodzie węgla drzewnego (bez popiołu), uzyskanego z drzew liściastych.

Przeciwgorączkowo: rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*), owoce i pędy maliny właściwej (*Rubus idaeus*), kwiatostany lipy (*Tilia*), korę wierzby (*Salix*), a także kwiatostany i dojrzałe owoce bzu czarnego (*Sambucus nigra*).

Na nieżyty krtani i oskrzeli można stosować babkę lancetowatą (*Plantago lanceolata*), kwiaty dziewanny pospolitej (*Verbascum nigrum*), szalwię lekarską (*Salvia officinalis*) i prawoślaz lekarski (*Althaea officinalis*).

P.K.

Nasze rodzime pola, łąki i lasy zasiedlają rośliny zielne, których zastosowanie może pomóc w leczeniu typowych chorób nękających leśnego wędrowca.

właściwości – *properties*

zioło – *herb*

leczniczy – *medicinal*

las deszczowy – *rain forest*

rozcierać – *to crush*

używać – *to use*



stan zdrowia – *state of health*

leczenie – *treatment*

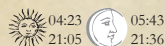
odkryć – *to discover*

CZERWIEC 2013

Poniedziałek

24

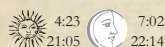
Jana, Danuty



Wtorek

25

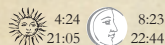
Łucji, Wilhelma



Środa

26

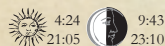
Jana, Pawła



Czwartek

27

Maryli, Władysława



Zakończenie roku szkolnego

Piątek

28

Leona, Irenuszą

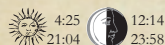


Wakacje

Sobota

29

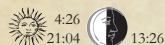
Piotra, Pawła



Niedziela

30

Emilii, Lucyny



CZERWIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
22	27	28	29	30	31	1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30



JAK KIEDYŚ GOTOWANO



W niemal każdej księgarni możemy odnaleźć półkę, na której znajdują się książki kucharskie z przepisami z różnych stron świata. Różnorodność przepisów to wynik kulinarnych eksperymentów z użyciem regionalnych przypraw, owoców i innych produktów. Trudno zakładać, że wszystkie kuchnie świata miały początek 700–400 tysięcy lat temu, kiedy to nasz odległy przodek *Homo erectus* oswoił ogień i mógł odtąd delektować się smakiem pieczonych potraw.

Przez tysiąclecia pieczenie nad ogniem, na rożnie albo w prehistorycznych „piekarnikach” było najprostszym sposobem przygotowywania posiłku. Funkcję pieca pełniła zwykła jama wykopana w ziemi. Rozpalano w niej ognisko lub wrzucano do niej gorące kamienie. Do tak przygotowanej jamy wkładano mięso, a czasami nawet całe zabite zwierzę, po czym zasypywano je popiołem i ziemią. Po około 2–3 godzinach pieczeń była gotowa. Jamy wygrzebywano niekiedy w pochyłym gruncie, tak aby dało się zrobić komin do odprowadzenia dymu. W takich neolitycznych piecach można już było upiec chleb. Z kolei do upieczenia prostego placka mógł posłużyć zwykły płaski kamień rozgrzany w ogniu. Ciasto można było wypiekać również pod kloszami piekarskimi. Były to proste gliniane miski, którymi przykrywano zaczyn ułożony na liściach babki lub kapusty, na gorącym popiele. Natomiast w samym popiele pieczono rzepę i inne warzywa albo kaszę zawiniętą w mokrą, płócienną szmatkę.





Dzięki wynalezionym w neolicie naczyniom lepionym z gliny, które początkowo suszono na słońcu, a później wypalano, ludzie mogli poszerzyć swój jadłospis o dania gotowane. Podstawą tych dań były różnego rodzaju kasze z dodatkiem mięsa, ryb, grzybów, warzyw, ziół lub orzechów i miodu. Udomowione zwierzęta dostarczały dodatkowo pożywnego mleka, z którego już we wczesnym neolicie ludzie nauczyli się wyrabiać sery. Pradziejowa kuchnia była nie mniej urozmaicona od współczesnej, a wiele przepisów naszych przodków przetrwało do dziś.



KUCHNIA SURWIVALOWA

Wiosenna zupa „na gwoździu”



Role gwoźdza odegra kostka rosolowa, kawałek kielbasy, kurczaka, złowiona ryba lub tylko jej leb i ogon (wylawiane później z wywaru). Podstawę zupy wrzucamy do kociołka z osoloną wodą i umieszczamy go nad ogniskiem. Po około 20 minutach od zagotowania należy do kociołka dodać posiekane podziemne części dzikich roślin (np. pasternaku zwyczajnego, marchwi zwyczajnej, wiesiolka dwuletniego, barszczu zwyczajnego, słonecznika bulwiastego, ziarnopłonu wiosennego, palki wodnej lub sitowia leśnego).



Po dalszych 15 minutach wrzucamy posiekane liście i pędy marchwi zwyczajnej, wiesiolka dwuletniego, palki szerokolistnej, chmielu zwyczajnego, sitowia leśnego lub pokrzywy zwyczajnej. Gdy korzenie i bulwy zaczną mięknąć, dodajemy rośliny, które spełnią funkcję przypraw: bluszczyk kurdybanek, biedrzyca mniejszy, czosnaczek pospolity, macierzankę piaskową lub lebiodkę pospolitą. Gotujemy jeszcze od 3 do 5 minut.



Frytki z korzeni oraz chipsy z bulw



Na rozgrzany olej wrzucamy posiekane „na zapalki” korzenie lopianu większego i smażymy na ciemnobrązowy kolor. Z kolei pokrojone w plasterki bulwy słonecznika bulwiastego smażymy na kolor złotobrązowy.

Duszone winniczki (zbierane tylko w maju!)

Na maśle podsmażamy oczyszczone ślimaki winniczki, dodajemy młode pędy palki wodnej i odrobinę wody. Dusimy około 20 minut, co jakiś czas mieszając i uzupełniając wodę. Następnie dodajemy drobno posiekane liście czosnku niedźwiedziego lub czosnaczku pospolitego oraz lebiodki pospolitej. Doprawiamy solą i pieprzem.

P.K.



Gdy chcemy ugotować zupę na gwoździu, rolę gwoźdza odegra kostka rosolowa, kawałek kielbasy, kurczaka, złowiona ryba lub tylko jej leb i ogon.

zupa – soup
wywar – stock
kociołek – pot
liść – leaf
pęd – sprout
przyprawa – spice



smażyć – to fry
kroić – to cut
dusić – to simmer
siekać – to chop

LIPIEC 2013

Poniedziałek

1

Haliny, Mariana



Wtorek

2

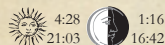
Jagody, Urbana



Środa

3

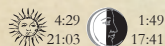
Jacka, Anatola



Czwartek

4

Malwiny, Odoła



Piątek

5

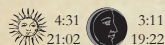
Marii, Antoniego



Sobota

6

Dominiki, Gotarda



Niedziela

7

Benedykta, Cyryla



LIPIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4



ŻOŁĄDEK W TARAPATACH

W razie podejrzenia, że zjedzona właśnie roślina mogła nam zaszkodzić, najlepiej jak najszybciej wymusić wymioty. „Zrzucenie” pozostałości szkodliwych substancji to pierwszy etap postępowania. Bywa, że organizm broni się sam. Wymioty lub biegunka to objawy, których nie powinno się lekceważyć, ponieważ mogą prowadzić do odwodnienia. Należy wówczas pić jak najwięcej przegotowanej wody. Gdy pojawi się biegunka, problem powinna rozwiązać uderzeniowa dawka kilkunastu tabletek węgla lub wmuszenie sobie „zupki” ze sproszkowanego węgla drzewnego. Należy uważać, żeby nie zanieczyścić jej popiołem, który zamieni płyn w żrący lug.



Ryzyko zarażenia się pasożytami najlepiej eliminować, zanim ono nastąpi. Dlatego szczególną uwagę trzeba poświęcić higienie osobistej oraz myciu spożywanych dzikich roślin. W miejscach wilgotnych oraz często odwiedzanych przez dzikie zwierzęta łatwo o złapanie niechcianych lokatorów. Dobrą metodą, aby tego uniknąć, jest blanszowanie liści przed zjedzeniem.

Co jakiś czas dobrze jest wykonać badanie kału na obecność pasożytów przewodu pokarmowego. Dzięki wczesnej prewencji można uniknąć długotrwałego leczenia.

Podczas nauki survivalu oprócz otwartego umysłu dobrze jest mieć przy sobie naładowany telefon. Gdy tylko wpadniemy w tarapaty, będziemy mogli w każdej chwili wezwać pomoc.

P.K.



Wymioty lub biegunka to objawy, których nie powinno się lekceważyć, ponieważ mogą prowadzić do odwodnienia.

wymiotować – to vomit
szkodliwy – harmful
badanie – test
biegunka – diarrhoea
objaw – symptom
odwodnienie – dehydration



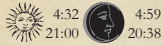
węgiel drzewny – charcoal
pasożyt – parasite
płyn – liquid
dzikie zwierzę – wild animal

LIPIEC 2013

Poniedziałek

8

Adriany, Eugeniusza



Wtorek

9

Lukrecji, Weroniki



Środa

10

Olafa, Witalisa



Czwartek

11

Olgi, Kaliny



Piątek

12

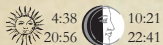
Jana, Brunona



Sobota

13

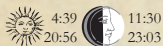
Ernesta, Małgorzaty



Niedziela

14

Bonawentury, Stelli



LIPIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4



ŻYCIODAJNA WODA

Znamy różne zagrożenia: przegrzanie, przechłodzenie, uszkodzenia ciała oraz inne. Mało kto wie, że organizm człowieka ma duże zdolności przystosowawcze i może dość łatwo zaadaptować się do nowych warunków. Jedną z cech organizmu człowieka nie ma żadnych możliwości adaptacyjnych. To zapotrzebowanie na wodę. Jeżeli utracimy około 15% wody organicznej, nie ma zmiłuj. Żadna kroplówka już tego nie nadrobi.

Możemy zapominać o jedzeniu, ale musimy pić wodę, zwłaszcza gdy jest gorąco, gdy ciężko pracujemy fizycznie. W takich warunkach nasz pot jest bardzo słony, a mocz skąpy i mocno żółty lub żółtobrazowy. My sami czujemy zmęczenie i osłabienie, podenerwowanie, popełniamy błędy, mamy nieco niezborne ruchy, często się potykamy.

Dziennie nasz organizm potrzebuje około 1,5 litra wody, a w upale i przy dużym wysiłku nawet dwa razy tyle i więcej. Podczas wędrowki zalecam picie jednego łyka wody co 15 minut. Dlaczego?

Kiedy człowiek mocno się wypoci i czuje silne pragnienie, wówczas wypicie duszkiem całego litra wody niewiele da – zdolność wchłaniania wypitej wody przez nasz układ trawienny jest określona.

Jeszcze jedno: nie zapominajmy o dostarczaniu soli organizmowi. Z moczem i potem wydaliśmy nie tylko wodę, ale i organiczną sól. Jej obecność w naszym ciele potrzebna jest do przewodzenia bioprądów. Pijąc w upał czystą wodę bez minerałów, coraz bardziej rozgadniamy nasz wewnętrzny roztwór soli fizjologicznej. W zachowaniu pojawiają się identyczne objawy jak przy odwodnieniu.

K.K.

Delikatnie nasz organizm potrzebuje ok. 1,5 litra wody, a w upale i przy dużym wysiłku nawet dwa razy tyle.



pić – to drink

jeść – to eat

organizm – organism

warunki – conditions

adaptować się – to adapt

zapotrzebowanie – demand



kroplówka – drip

pot – sweat

mocz – urine

zmęczenie – tiredness

LIPIEC 2013

Poniedziałek

15

Davidy, Henryka



Wtorek

16

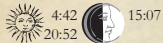
Eustachego, Marii



Środa

17

Anety, Bogdana



Czwartek

18

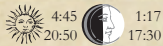
Emila, Erwina



Piątek

19

Wincentego, Wodzisława



Sobota

20

Czesława, Fryderyka



Niedziela

21

Daniela, Dawidy



LIPIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4



BUDOWA SZALAŚU

Na takie przyjemności jak szalas zawsze trzeba uzyskać błogosławieństwo nadleśniczego, który wyznaczy miejsce biwakowania. Wtedy sumienie mam czyste.

Tam, gdzie las został przerzedzony, materiał na szalas czeka już w gotowości. Nie wolno ścinać dodatkowych gałęzi, bo budulec i tak jest sporo.

Najpierw wybieram dogodne miejsce. Na pewno nie w dolku – padający deszcz zmieniłby moje legowisko w zgrabny basenik. Sprawdzam, czy nie ma szkieł z rozbitej butelki. Usuwa także leżące szyszki, patyki i inne uwierające w czasie snu rzeczy. Z reguły wolę, żeby wokół wybranego miejsca była jakaś naturalna osłona od wiatru, np. gęste zarośla. Jeżeli taką osłoną jest urwisko czy wał ziemny, zastanawiam się, czy w razie deszczu nie popłynie na mnie stamtąd woda, przed którą i tak się zabezpieczam. Legowisko jest warstwą miękkich gałązek świerkowych, zebranych w miejscu przerzedzenia lasu (gałązek nie ścinamy z rosnących drzew!), które umieszczam na kratownicy z grubszych gałęzi. Woda powinna przepłynąć pod moją.



Całkiem dobrym rozwiązaniem jest wykorzystanie do budowy schronienia już istniejących warunków w naturze: zwalonego pnia, wykrotu, nawisu gałęzi.

K.K.



Tam, gdzie las został przerzedzony, materiał na szalas czeka już w gotowości. Nie wolno ścinać dodatkowych gałęzi, bo budulec i tak jest sporo. Można wykorzystać zwalony pień, wykrot, nawis gałęzi.

szalas – hut
budulec – building material
dółek – hole
legowisko – bedding
szyszka – coneatylk stick
zarośla – bushes



urwisko – precipice
pień – tree trunk
osłona – shelter

LIPIEC 2013

Poniedziałek

22

Marii, Mgdaleny

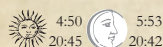


LEW – osoby urodzone między 23 lipca a 22 sierpnia

Wtorek

23

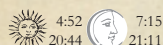
Bogny, Apolinarego



Środa

24

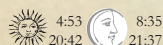
Kingi, Krystyny



Czwartek

25

Walentyny, Krzysztofa



Piątek

26

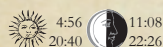
Anny, Mirosławy



Sobota

27

Celestyna, Lilii



Niedziela

28

Aidy, Innocentego



LIPIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4



ŚMIECI W LESIE

W polskich lasach śmieci są prawdziwą plagą, z którą społeczeństwo nie potrafi sobie poradzić. Dlatego leśnicy bezwzględnie ścigają zaśmiecających środowisko. W niektórych miejscach zdecydowano się nawet na umieszczenie kamer w koronach drzew.



Odpady wyrzucane do lasu mają wpływ nie tylko na nieestetyczny wygląd takich miejsc, ale niejednokrotnie są także źródłem przykrego zapachu. Są ponadto niebezpieczne zarówno dla leśnych organizmów, jak i dla ludzi. Toksyny powstające podczas rozkładu odpadów przenikają do wód gruntowych i zanieczyszczają wody użytkowane przez ludzi. W miejscu, gdzie powinny rosnąć rośliny i grzyby, tam, gdzie powinny przebywać zwierzęta, leżą np. stare lodówki. Zwierzęta kaleczą się o ostre puszki i potłuczone szkło. Odpady osłabiają też stan zdrowotny roślin.

Wśród odpadów wyrzucanych do lasu są także wyjątkowo niebezpieczne, m.in. leki, baterie, opakowania po farbach i rozpuszczalnikach. Tymczasem powinny one trafiać na składowisko odpadów niebezpiecznych, gdzie są unieszkodliwiane lub odzyskiwane.

Ludzie postępują ze swoimi odpadami zupełnie inaczej, niż to się dzieje w przyrodzie – tu nic się nie marnuje. Każdy, nawet z pozoru bezużyteczny element – kawałek kory, pancerzyk owada, pióro ptaka – jest przerabiany i ponownie wykorzystywany przez naturę. Przyroda nie zna problemu odpadów.

H.B.



kamera – camera

kondycja – condition

odpady – waste

odzyskiwanie – recycling

plaga – plague

problem – problem



przerabianie – processing

przyroda – nature

śmieci – rubbish

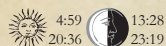
unieszkodliwianie – neutralization

LIPIEC · SIERPIEŃ 2013

Poniedziałek

29

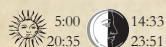
Olafa, Marty



Wtorek

30

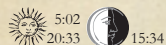
Julity, Piotra



Środa

31

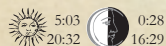
Ignacego, Lubomira



Czwartek

1

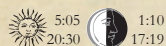
Alfonsa, Nadii



Piątek

2

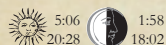
Kariny, Gustana



Sobota

3

Lidii, Augusta



Niedziela

4

Dominika, Jana



LIPIEC 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4

SIERPIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1



JAK ŻEGNANO BLISKICH



Potrzeba grzebania ciał bliskich i sposób, w jaki się to robi, są ściśle związane z wierzeniami i lokalną kulturą. Na świecie spotykamy różne obrzędy pogrzebowe, począwszy od grzebania zmarłych w grobach, składania ich w katakumbach, palenia ciał na stosach i wrzucania prochów do rzeki, jak to się dzieje w Indiach, ćwiartowanie i karmienie szczątkami padlinożernych ptaków, co praktykuje się w Tybecie.



Zwyczaj obchodzenia się ze szczególną troską o doczesne szczątki bliskich narodził się około 50 000 lat temu. Z tego właśnie okresu pochodzą pierwsze znane nam pochówki neandertalskie. Najbardziej interesujący jest niewątpliwie pochówek odkryty w grocie Shanidar w Iraku, gdzie dopełnieniem złożenia ciała zmarłego do grobu było ozdobienie go kwiatami. To pierwszy w historii przykład daru grobowego.

W okresie mezolitu (10 000 – 5500 p.n.e.) zmarłych składano w pozycji siedzącej do jamowego grobu, posypywano ich czerwonym barwnikiem (ochrą), symbolizującym prawdopodobnie krew i życie, oraz wyposażano w narzędzia krzemienne, kościane i wykonane z rogów. W czwartym tysiącleciu p.n.e. z dużych głazów (megalitów) lub nasypów



z ziemi i kamieni zaczęto budować groby w kształcie piramidy (niekiedy o ściętym wierzchołku). Największe miały 130 m długości, 15 m szerokości i 3 m wysokości. Zwyczaje pogrzebowe były bardzo różne. Zmarłych chowano w grobach megalitycznych, w prostych grobach z obstawą kamienną albo w zwykłych jamach płaskich lub z dużymi nasypami w postaci kopców, czyli w tzw. kurhanach. Pojawił się również zwyczaj palenia szczątków na stosie i umieszczania prochów w glinianych urnach. Do grobów wkładano bogate wyposażenie: narzędzia, broń, ozdoby, gliniane naczynia różnej wielkości, a czasem również ofiary ze zwierząt (krów, świń i psów).

W trzecim tysiącleciu p.n.e. ciała zmarłych chowano niekiedy w wydrążonych kłodach drewnianych – pierwowzorach trumien. Ważne stało się również wyznaczenie wyraźnej granicy cmentarzyska. Od części zamieszkałej oddzielano je czasami nawet głębokim rowem.



ROŚLINY JADALNE

Nasi przodkowie spożywali wiele gatunków dzikich roślin, które obecnie uległy zapomnieniu lub wyparciu przez nowe, bardziej oplacalne w uprawie odmiany. Sztuka przetrwania czerpie z wiedzy wypracowanej przez pokolenia i sięga do zasobów porzuconych przez człowieka w trakcie rozwoju cywilizacyjnego.

Najpopularniejsze dzikie rośliny jadalne w naszej strefie klimatycznej to:



Pałka szerokolistna (*Typha latifolia*) – występuje w każdym zbiorniku wodnym o mulistych pływaczach. Wczesną wiosną jadalne są młode pędy; w późniejszym czasie do spożycia nadaje się lamliwy rdzeń zbudowany ze skrobi i długich włókien celulozy. Klęcza można pozyskiwać od jesieni do wiosny.

Marchew zwyczajna (*Daucus carota*) – dwuletnia roślina ruderalna. Od jesieni pierwszego roku do wiosny drugiego można pozyskiwać jej białe, nieco lykowane korzenie. Później wykształca baldachowate kwiatostany. Jadalne są również młode liście oraz nasiona – jedne i drugie pachnące marchewką – dodawane jako przyprawa do zup.



Wiesiołek dwuletni (*Oenothera biennis*) – dwuletnia roślina ruderalna. W pierwszym roku wegetacji wytwarza jadalny korzeń. Młode liście oraz kwiaty można dodawać do zup lub smażyć w cieście. Nasiona, które zawierają kwasy tłuszczowe omega-6, można gotować jak kaszę.

Wczesną wiosną jako szybka przekąska znakomicie sprawdzają się młode liście zerwane z głogu, brzozy, buka czy lipy. Ambitni smakosze dzikiej kuchni mogą je łączyć i doprawiać sosami do sałatek.

P.K.

Nasi przodkowie spożywali wiele gatunków dzikich roślin, które obecnie uległy zapomnieniu. Sztuka przetrwania czerpie z wiedzy wypracowanej przez pokolenia.

dzika roślina – wild plant

odmiana – variety

strefa klimatyczna – climatic zone

zbiornik wodny – water reservoir

kwiatostan – bloom

rdzeń – core



klęcza – rhizome

włókno – fibre

korzeń – root

nasiono – seed

SIERPIEŃ 2013

Poniedziałek

5

Marii, Oswalda

 5:10  3:52
20:25 19:11

Wtorek

6

Stawy, Jakuba

 5:11  4:54
20:23 19:38

Środa

7

Klandii, Kajetana

 5:13  5:59
20:21 20:03

Czwartek

8

Cypriana, Dominika

 5:14  7:06
20:19 20:26

Piątek

9

Romana, Ryszarda

 5:16  8:13
20:18 20:48

Sobota

10


Bogdana, Borysa

 5:17  9:22
20:16 21:10

Niedziela

11

Klary, Lidii

 5:19  10:31
20:14 21:34

SIERPIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1



ROŚLINY TRUJĄCE

W sztuce przetrwania ważną rolę odgrywa umiejętność znalezienia pożywienia w postaci roślin jadalnych. Jednak tuż obok nich występują gatunki, których zjedzenie może spowodować zatrucie lub nawet śmierć. Z tego powodu, tak jak w wypadku grzybów, należy zbierać tylko te rośliny, co do których mamy pewność, że nadają się do spożycia.

Najbardziej niebezpieczne rośliny naszej strefy klimatycznej należą do rodziny selerowatych (*Apiaceae*):

Szalejadowity (*Cicuta virosa*) – roślina śmiertelnie trująca, wieloletnia. Występuje na terenach podmokłych. Cechy charakterystyczne to ostro piłkowane liście (jak u konopi siewnych) i podzielona na komory bulwa korzeniowa. Po spożyciu śmierć następuje przez porażenie ośrodka oddechowego.



Szczwół plamisty (*Conium maculatum*) – roślina śmiertelnie trująca, dwuletnia. Występuje na terenach ruderalnych (zmienionych działalnością człowieka). Cechą charakterystyczną jest nakrapiana bordowymi plamami lodyga. Po spożyciu śmierć następuje przez uduszenie, co jest konsekwencją porażenia układu nerwowego. Przypuszczalnie ta właśnie roślina została użyta do otrucia Sokratesa.



Blekot pospolity (*Aethusa cynapium*) – roślina jednoroczna, należąca do selerowatych. Trująca – powoduje zaburzenia pracy układu oddechowego, pokarmowego oraz paraliż. Występuje na terenach ruderalnych, bogatych w azot i wapń (gleby wapienne). Liście zbliżone w pokroju do liści pietruszki. Cechą charakterystyczną jest piekący smak.

P.K.

W sztuce przetrwania ważną rolę odgrywa umiejętność znalezienia pożywienia w postaci roślin jadalnych. Obok nich występują jednak gatunki, których zjedzenie może spowodować zatrucie lub nawet śmierć.

niebezpieczny – *dangerous*
roślina wieloletnia – *perennial*
teren podmokły – *waterlogged area*
bulwa korzeniowa – *bulb*
układ oddechowy – *respiratory system*
komora – *chamber*



nakrapiany – *spotted*
układ nerwowy – *nervous system*
otruc – *to poison*
paraliż – *paralysis*

SIERPIEŃ 2013

Poniedziałek

12

Lecha, Euzębii



Wtorek

13

Diany, Hipolita



Środa

14

Alfreda, Euzębieszka



**ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO
WNIEBOWZIĘCIE NMP**

Czwartek

15

Marii, Napoleona



Piątek

16

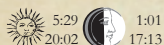
Stefana, Rocha



Sobota

17

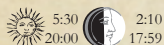
Anity, Eliży



Niedziela

18

Ilony, Klary



SIERPIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	N
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1



CZY DZIK JEST ZŁY

Broń tego pospolitego dzisiaj w naszych lasach zwierza nie przypadkiem myśliwi i leśnicy nazywają szablami. Rozrośnięte dolne kły (ich długość może przekraczać nawet 20 cm), są ostrzone przez krótsze, górne kły zwane fajkami. Podobno odyniec bez problemu może nimi rozpruć arkusz blachy, o ludzkiej skórze nie wspominając. W Polsce w 2010 r. na polowaniu zdarzył się wypadek. Ranny, prawie stukilogramowy dzik zaatakował człowieka i rozciął mu tętnicę udową. Próby zatamowania krwotoku podjęte przez towarzyszy polowania nie powiodły się, a myśliwy zmarł.



Dziki są bardzo wytrzymałe. Tylko precyzyjny strzał i to przy użyciu specjalnej myśliwskiej amunicji kładzie dzika na miejscu. Notuje się przypadki zderzeń samochodów z dzikami, po których pojazd nie nadaje się do dalszej jazdy, a sprawca wypadku uchodzi do lasu. Dzik jest też niezwykle odporny na środki usypiające używane przez weterynarzy.

Na szczęście mamy bardzo niewielkie szanse na spotkanie w lesie rannego odyńca. Częściej możemy natknąć się na lochę prowadzącą warchlaki. Jak każda matka, locha troszczy się o swoje dzieci i walczy w ich obronie.



Coraz częściej, np. w okolicach dużych miast, można spotkać półoswojone miejskie dziki. Na pewno nie wolno ich karmić i lepiej też unikać. Potrafią natarczywie upominać się o jedzenie, a nawet je kraść. Gdy towarzyszą nam psy, może się zrobić nieprzyjemnie, a nawet niebezpiecznie. Nasz ulubieniec może zaatakować przybysza z lasu. Jeśli w ogóle uda mu się z takiego starcia wyjść cało, zacznie uciekać do swego właściciela. A wtedy to my będziemy mieć kłopoty...

W.C.

Coraz częściej, np. w okolicach dużych miast, można spotkać półoswojone miejskie dziki. Nie wolno ich karmić i lepiej też unikać.



broń – *weapon*
dzik – *wild boar*
myśliwy – *hunter*
leśnik – *forester*
kły – *tusks*
ranny – *injured*



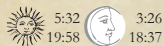
amunicja – *ammunition*
unikać – *to avoid*
karmić – *to feed*
natknąć się – *to come across*

SIERPIEŃ 2013

Poniedziałek

19

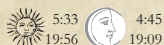
Jana, Bolesława



Wtorek

20

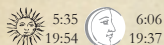
Bernarda, Samuela



Środa

21

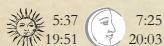
Franciszka, Joanny



Czwartek

22

Marii, Cezarego

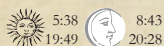


PANNA – osoby urodzone między 23 sierpnia a 22 września

Piątek

23

Róży, Apolinarego



Sobota

24

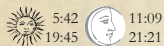
Emilii, Jerzego



Niedziela

25

Luisy, Ludwika



SIERPIEŃ 2013

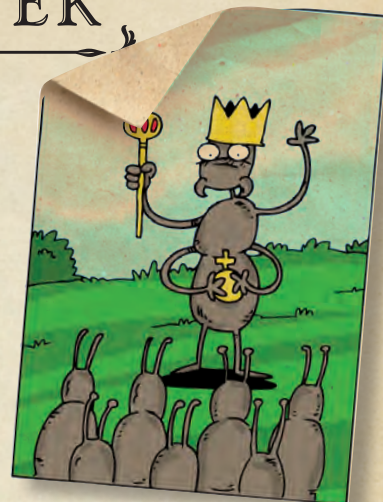
Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1



KORPORACJA MRÓWEK

W lesie obok powszechnie znanych dużych zwierząt – kręgowców – żyją także inne, małe zwierzęta – bezkręgowce. Co ciekawe, o wiele łatwiej je zaobserwować niż np. sarnę czy lisa. Na każdym metrze kwadratowym lasu są ich tysiące, a bez nich las nie mógłby funkcjonować.

Najbardziej znane bezkręgowce to mrówki, powszechnie uważane za niezwykle pracowite. I tak jest w istocie. Mrówki penetrują las od czubków drzew aż po głębokie warstwy ziemi – mrowisko może sięgać do głębokości około 1,5 metra. Mrówki tworzą w mrowiskach zorganizowane społeczeństwa. W jednym gnieździe mrówki rudnicy żyją samice: królowe (jedna lub kilka) oraz robotnice o niedorozwiniętych narządach płciowych. Samce, żyjące tylko kilka tygodni, pojawiają się dopiero wtedy, gdy populacja samic jest dobrze rozwinięta, tuż przed okresem godowym. Funkcjonowanie mrowiska opiera się na kooperacji i podziale pracy pomiędzy osobnikami należącymi do różnych kast.



Mrówki żyjące w lesie są elementem sprawnie funkcjonującego ekosystemu. Oto kilka przykładów: zjadając inne bezkręgowce, np. gąsienice odżywiające się liśćmi, wpływają na rozwój i plonowanie roślin. Rozsiewając nasiona niektórych gatunków, mają wpływ na różnorodność leśną. Hodując mszyce, które wytwarzają tzw. spadź, zbieraną później przez pszczoły, przyczyniają się do większych zbiorów miodu.

H.B.

Mrówki penetrują las od czubków drzew aż po głębokie warstwy ziemi. Tworzą w mrowiskach zorganizowane społeczeństwa.

bezkręgowce – *invertebrates*

kooperacja – *cooperation*

kręgowce – *vertebrates*

królowa – *queen*

mrowisko – *anthill*

mrówka – *ant*

podział pracy – *division of labour*

robotnica – *worker ant*

samiec – *male*

społeczeństwo – *society*

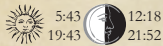


SIERPIEŃ · WRZESIEŃ 2013

Poniedziałek

26

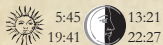
Marii, Zefiry



Wtorek

27

Moniki, Cezarego



Środa

28

Patrycji, Wyszomira



Czwartek

29

Beaty, Jana



Piątek

30

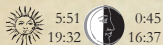
Róży, Szczęsnego



Sobota

31

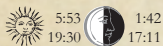
Izabeli, Ramony



Niedziela

1

Bronislawy, Idziego



SIERPIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	1

WRZESIEŃ 2013

Nr	Pn	Wt	Śr	Cz	Pi	Sb	N
35	26	27	28	29	30	31	1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30	1	2	3	4	5	6



SKĄD WIEMY, JAK KIEDYŚ ŻYLI LUDZIE



Badanie przeszłości przypomina układanie wielkiego obrazu z puzzli, z tym że im bardziej chcemy cofnąć się w czasie, tym więcej puzzli nam brakuje. Dlatego w naszej układance pomocne są wszelkie źródła, jakie pozostawili po sobie ludzie. Im mamy ich więcej, tym dokładniej możemy odtworzyć, jak żyli nasi przodkowie.

Spośród źródeł najcenniejsze dla historyków są kroniki, różnego rodzaju spisy i listy. Sprawa komplikuje się, kiedy w ręce badaczy przeszłości trafiają jedynie nieliczne teksty literackie lub religijne albo jeżeli badamy kultury prehistoryczne, które nie pozostawiły po sobie żadnych źródeł pisanych. Na szczęście w takich wypadkach sprawa nie jest z góry przegrana, bo na pomoc historykom ruszają archeolodzy.

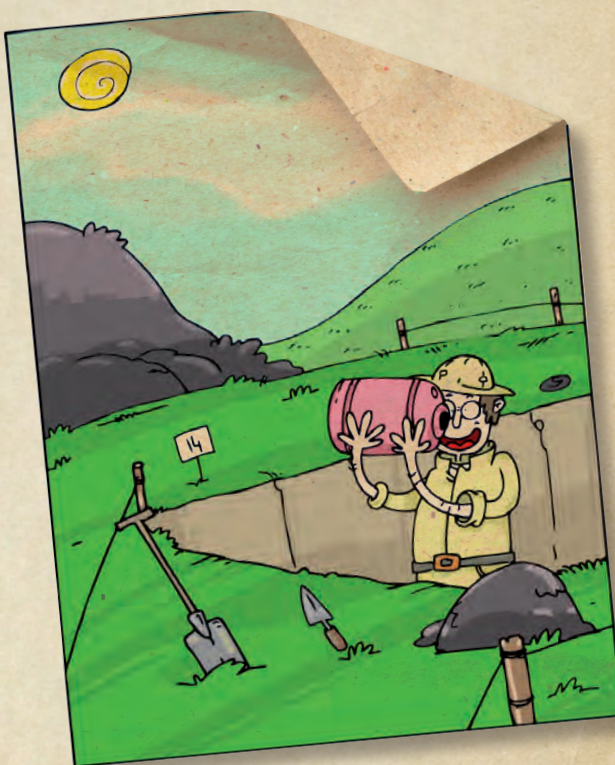


Ludzie, budując swoje domy, magazynując pożywienie, chowając bliskich, a także gubiąc lub wyrzucając na śmieci zużyte przedmioty codziennego użytku, pozostawiają po sobie ślady, które można odnaleźć nawet po tysiącach lat. Określa się je mianem pozostałości kultury materialnej. Większość z nich jest dobrze ukryta przez naturę i dla niewprawnego oka niezauważalna. Mogą to być niewysokie pagórki w lesie albo dziwne, obrośnięte, bezładnie ułożone kamienie. Czasem tylko kolor i wysokość traw porastających



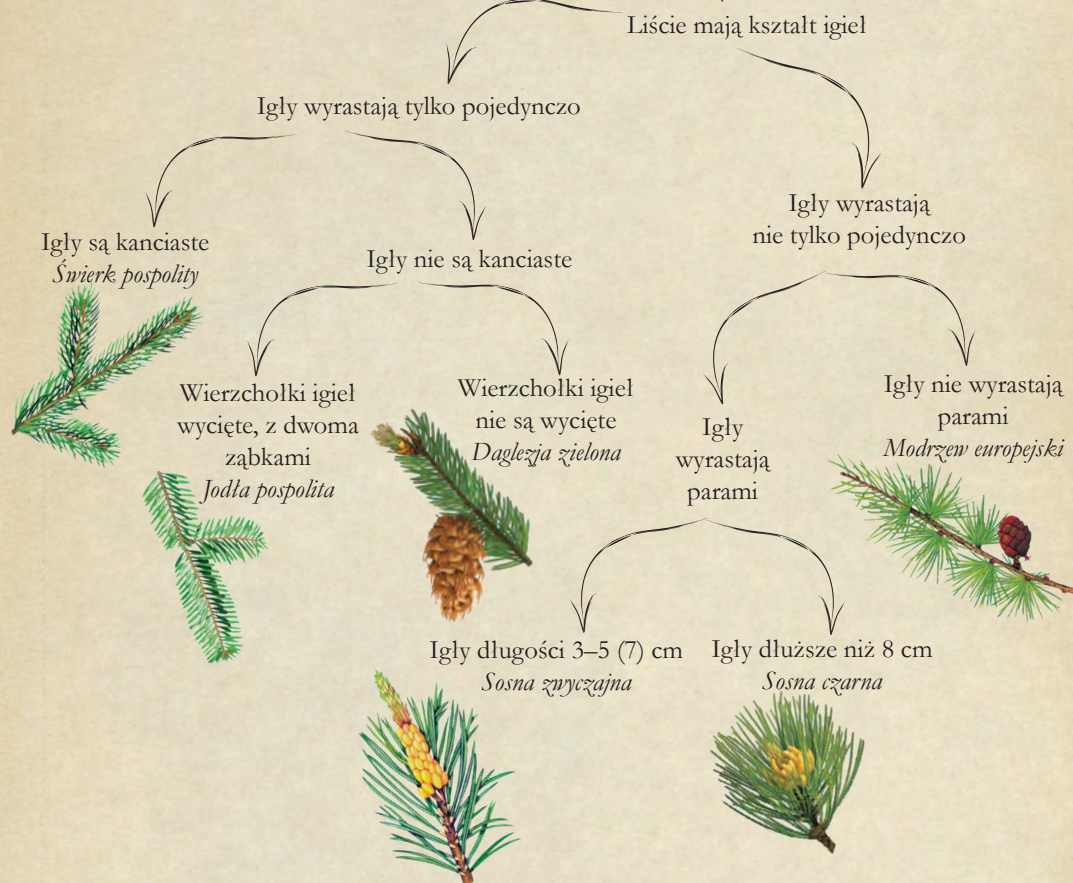
polaną mogą sygnalizować, że pod ziemią kryje się coś pozostawionego w dalekiej przeszłości przez człowieka. Archeolog potrafi dostrzec takie ślady i jeżeli jest to konieczne, w umiejętny i precyzyjny sposób odsłonić je w trakcie wykopalisk. Każdy, nawet najmniejszy fragment metalu, garnka, kości, narzędzia krzemienego jest ważny, ponieważ może dostarczyć bezcennych informacji dotyczących zwyczajów ludzi sprzed wieków. Dlatego bardzo ważne jest, aby przedmioty te wydobywali z ziemi tylko archeolodzy – osoby, które potrafią odczytać z nich nieznane historie naszych przodków.

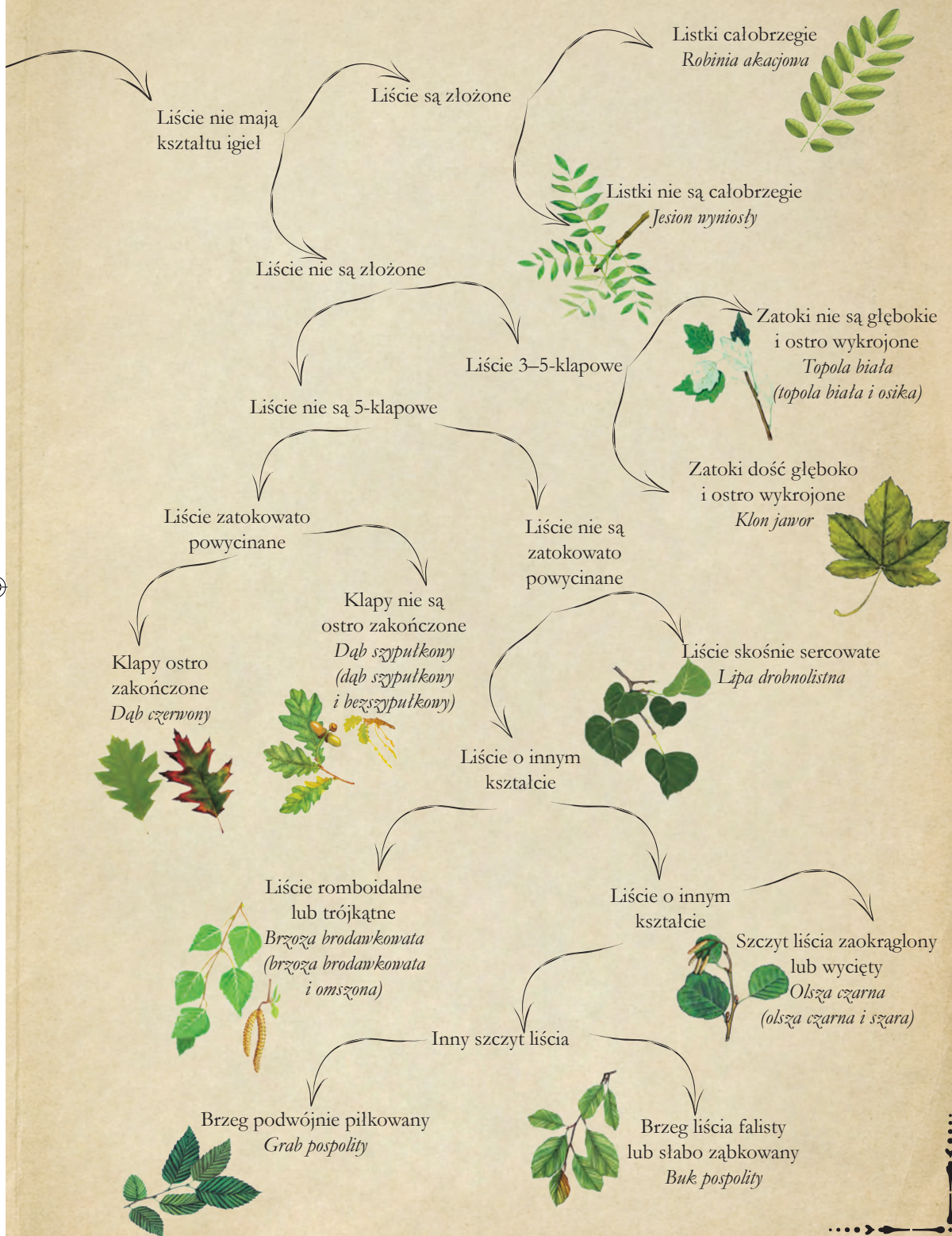
Jeżeli kiedyś przypadkiem znajdziecie w lesie lub na polu fragmenty starych przedmiotów (garnków, kości, metali) lub dziwne konstrukcje z kamieni, zgłóście to w pobliskim muzeum archeologicznym lub nauczycielowi historii. W ten sposób pomożecie uchronić przed zniszczeniem cenne pozostałości przeszłości.



MINIKLUCZ DO ROZPOZNAWANIA GATUNKÓW DRZEW

START





ADRESY UCZELNI LEŚNYCH

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego – Wydział Leśny

02-776 Warszawa, ul. Nowoursynowska 159

tel. 22 593 80 10

<http://wl.sggw.pl>

Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie – Wydział Leśny

31-425 Kraków, Al. 29 Listopada 46, pok. 108

tel. 12 662 50 01

<http://wl.ur.kraków.pl>

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu – Wydział Leśny

60-637 Poznań, ul. Wojska Polskiego 28

tel. 61 848 70 98 – studia stacjonarne, 61 848 70 99 – studia niestacjonarne

www.wles.up.poznan.pl

Instytut Nauk Leśnych – Filia Uniwersytetu Łódzkiego w Tomaszowie Maz.

97-200 Tomaszów Maz., ul. Konstytucji 3 maja 65/67

tel. 44 724 97 20

www.filia.uni.lodz.pl

Politechnika Białostocka –

Zamiejscowy Wydział Zarządzania Środowiskiem w Hajnówce – kierunek leśnictwo

17-200 Hajnówka, ul. Pilsudskiego 8

tel. 85 682 95 01

www.zwl.pb.edu.pl

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie –

Wydział Kształtowania Środowiska i Rolnictwa – kierunek leśnictwo

10-719 Olsztyn, ul. M. Oczapowskiego 8

tel. 89 523 33 16

www.uwm.edu.pl/wksir

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie –

Wydział Agrobiżynierii – kierunek leśnictwo

20-950 Lublin, ul. Akademicka 13

tel. 81 445 69 46

www.agrobiżynieria.up.lublin.pl

Wyższa Szkoła Zarządzania Środowiskiem w Tucholi – kierunek leśnictwo

89-500 Tuchola, ul. Poczтова 13

tel. 52 559 19 87

www.wszs.tuchola.pl

PIERWSZA POMOC

WYPADEK, ZACHOROWANIE

zachowaj spokój, zabezpiecz się

SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ

dotknij, głośno zapytaj „Co się stało?”

brak reakcji

WOŁAJ O POMOC

poproś, aby ktoś ze świadków zdarzenia został przy tobie

odpowiada

w razie potrzeby
udziel pierwszej pomocy,
wezwiij pogotowie

UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE, SPRAWDŹ ODDECH

posłuchaj, poczuj, popatrz przez 10 sekund!



nie oddycha

WEZWIJ POGOTOWIE 999

poproś o to pomocnika

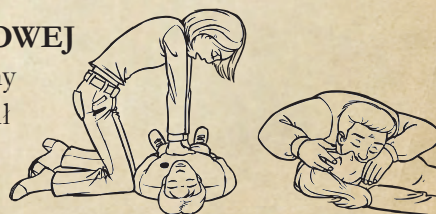
oddycha

ułoż na boku,
okryj kocem lub folią,
sprawdzaj oddech

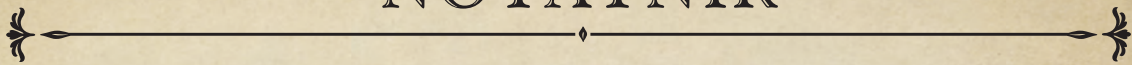


WYKONAJ 30 UCISKÓW KLATKI PIERSIOWEJ

kontynuuj cykl: 30 uciśnień mostka/2 wdechy
aż do przybycia pomocy lub utraty twoich sił



NOTATNIK



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

Autorzy zdjęć i rysunków

gl. – górne lewe, gp. – górne prawe, śp. – środkowe prawe, śl. – środkowe lewe, dl. – dolne lewe, dp. – dolne prawe, g. – górne, d. – dolne, ś. – środkowe, l. – lewe, p. – prawe, rys. – rysunek, fot. – fotografia

Ornamenty © Matthias Enter – Fotolia.com, str. 1 – © Evgenia Smirnova – Fotolia.com (g.), © Serj Siz'kov – Fotolia.com (s.), str. 5 – © James Thew – Fotolia.com (d. fot.), str. 136 – © raven – Fotolia.com (d. rys.), str. 138 – © Logostylis – Fotolia.com (d. rys.)

Tydzien 35/2012 – © alpinet1 – Fotolia.com (g. fot.), © CandyBox Images – Fotolia.com (d. fot.), 36 – © marcus55 – Fotolia.com (g. rys.), © Val Thoermer – Fotolia.com (l. fot.), 37 – © babimu – Fotolia.com (dp. fot.), © Maridav – Fotolia.com (dl. fot.), 38 – © blas – Fotolia.com (gp. fot.), © Goran Bogicevic – Fotolia.com (śp. fot.), © picsfive – Fotolia.com (śl. fot.), © Africa Studio – Fotolia.com (dl. fot.), 39 – © weglowskierobert – Fotolia.com (g. fot.), © Lucky Dragon – Fotolia.com (śp. fot.), © Vladyslav Danilin – Fotolia.com (śp. fot.), © Dmitry Naumov – Fotolia.com (d. fot.), 40 – © Warren Goldswain – Fotolia.com (ś. fot.), © Jim Barber – Fotolia.com (dl. fot.), 41 – © Warren Goldswain – Fotolia.com (gp. fot., dl. fot.), 42 – © blas – Fotolia.com (gp. fot.), © fotola70 – Fotolia.com (dl. fot.), 43 – © MSA – Fotolia.com (gp. rys.), archiwum icca studio (gl. rys, śl. rys, śp. rys., dp. rys), 44 – © raven – Fotolia.com (gp. rys.), © yellowj – Fotolia.com (śl. fot.), © Picture Partners – Fotolia.com (dl. fot.), © Tomas Sereda – Fotolia.com (śp. fot.), © Uros Petrovic – Fotolia.com (dp. fot.), 45 – © Ashley Photo – Fotolia.com (gp. fot.), © Raven – Fotolia.com (l. fot.), 46 – © Carina Hansen – Fotolia.com (l. fot.), 47 – © jojje11 – Fotolia.com (gp. rys.), 48 – © WoGi – Fotolia.com (śl. rys.), © valdis torms – Fotolia.com (dl. rys.), 49 – © peresanz – Fotolia.com (gl. fot.), 50 – © Jasmin Merdan – Fotolia.com (dl. fot.), 51 – © Maridav – Fotolia.com (p. fot.), 52 – © dtaylor – Fotolia.com (dl. fot.), © canicula – Fotolia.com (kalendarium rys.), 1 – © Zygimantas Cepaitis – Fotolia.com (śl. fot.), © mhp – Fotolia.com (śp. fot.), archiwum icca studio (rys.), 2 – © salvia18 – Fotolia.com (gl. fot.), © Lars Johansson – Fotolia.com (śp. fot.), © Pascal Rocha – Fotolia.com (dl. fot.), 3 – Marcin Karetta (gp. fot.), © Slawek Sajak – Fotolia.com (śl. fot.), © merial – Fotolia.com (dl. fot.), 4 – Zygmunt Skibicki (gp. fot.), Ewa Iskrzycka (śl. fot.), 5 – © barbulat – Fotolia.com (gp. rys.), Maciej Bonczar (śl. fot.), 6 – © joda – Fotolia.com (śl. fot.), © Aleksander Bolbot – Fotolia.com (dl. fot.), Jan Kops *Flora Batava, Volume 4 1822r.* (śp. rys.), 7 – © victor zastol'skiy – Fotolia.com (gp. fot.), © alexkar08 – Fotolia.com (śl. fot.), Carl Axel Magnus Lindman *Bilder ur Nordens Flora* (pd. rys.), 8 – © Sergejs Nescereckis – Fotolia.com (gp. fot.), © shocky – Fotolia.com (śl. fot.), 9 – © Nelly Mednick – Fotolia.com (dp. fot.), © Lichtmaler – Fotolia.com (dl. fot.), 10 – Marcin Karetta (dp. fot.), © Bergringfoto – Fotolia.com (dl. fot.), 11 – © Luiz – Fotolia.com (gp. fot.), © Jjotapg – Fotolia.com (gp. fot.), © Pier Giorgio Mariani – Fotolia.com (dp. fot.), 12 – © Tspider – Fotolia.com (gp. fot.), © Eric Isselée – Fotolia.com (śl. fot.), 13 – Wiktor Naturski (śl. fot.), © titelio – Fotolia.com (dp. fot. lornetka), © patpitchaya – Fotolia.com (dp. fot. notes), © Alexander Potapov – Fotolia.com (dl. rys.), © canicula – Fotolia.com (kalendarium rys.), 14 – © petra b. – Fotolia.com (gp. fot.), © eillen1981 – Fotolia.com (gp. fot.), © Ioannis Pantzi – Fotolia.com (gp. fot.), © canicula – Fotolia.com (kalendarium rys.), 15 – © Saipg – Fotolia.com (śl. fot.), Marcin Karetta (dp. fot.), 16 – © aendu – Fotolia.com (śl. fot.), © Evgeny Dubinchuk – Fotolia.com (dp. fot.), © sergeM – Fotolia.com (dl. fot.), 17 – © dannywilde – Fotolia.com (gp. rys.), © maljalen – Fotolia.com (dp. rys.), © Carola Vahldeick – Fotolia.com (dl. rys.), 18 – © Fotoskat – Fotolia.com (gp. fot.), Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen* (pd. rys.), 19 – © tramp51 – Fotolia.com (gp. fot.), 20 – © Olaf Klob – Fotolia.com (gp. fot.), © laszlo111 – Fotolia.com (gl. fot.), © sduben – Fotolia.com (śl. fot.), © Andy Rhodes – Fotolia.com (dp. fot.), 21 – © Gucio_55 – Fotolia.com (gp. fot.), © Antoni Kasprzak (gp. fot.), 22 – © rsooll – Fotolia.com (śp. fot.), © Andriy Petrenko – Fotolia.com (dp. fot.), © Aleksandr Volkov – Fotolia.com (dl. fot.), 23 – © Marco Mayer – Fotolia.com (gp. fot.), © guy – Fotolia.com (śl. fot. wj), © Anja Kaiser – Fotolia.com (rys.), 24 – A. Masclef *Atlas des plantes de France. 1891* (gl., rys.), Carl Lindman *Bilder ur Nordens Flora* (gp. rys.), Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland* (śp. rys.), Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland* (dl. rys.), 25 – © CandyBox Images – Fotolia.com (gp. fot.), © JackF – Fotolia.com (śp. fot.), © flucas – Fotolia.com (dl. fot.), 26 – Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen* (śl. rys.), Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland* (ś. rys.), Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen* (ś. rys.), Jan Kops *Flora Batava, Volume 1 1822r.* (śp. rys.), 27 – Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland* (gl. rys., gp. rys., śp. rys.), Johann Georg Sturm *Deutschlands Flora in Abbildungen* (śl. rys.), © mallivan – Fotolia.com (dp. fot.), 28 – © bendicks – Fotolia.com (śl. fot.), © Eléonore H – Fotolia.com (dl. fot.), 29 – © yanlev – Fotolia.com (gp. fot.), © svidlana10 – Fotolia.com (dp. fot.), 30 – Monika Naturska (śl. fot.), © Benjamin Haas – Fotolia.com (dl. fot.), 31 – © Malcolm – Fotolia.com (gl. fot.), Paweł Berkowski (dp. fot.), 32 – Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland* (gl. rys., dl. rys.), Carl Lindman *Bilder ur Nordens Flora* (śp. rys.), 33 – Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland* (gp. rys.), Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen* (śl. rys., dl. rys.), 34 – Wiktor Naturski (śl. fot.), Martyna Olszyńska (pd. fot.), 35 – Hanna Będkowska (gl. fot., dl. fot.), Piotr Król (śl. fot.)

„Jak kiedyś leczono” – © Pakhay Oleksandr – Fotolia.com (gl. fot.), © Brebca – Fotolia.com (dl. fot.), © Anja Kaiser – Fotolia.com (dp. rys.), „Jak kiedyś podróżowano” – © Jouke van Keulen – Fotolia.com (śl. fot.), © BasPhoto – Fotolia.com (gp. fot.), © Erica Guilanc-Nachez – Fotolia.com (dl. rys.), „Jak kiedyś mieszkano” – © creativenaturemedia – Fotolia.com (śp. fot.), © Tomasz Parys – Fotolia.com (dl. fot.), © dmowski – Fotolia.com (gp. rys.), „Jakimi narzędziami się posługiwano” – © Morphart – Fotolia.com (rys.), „Jak się kiedyś ubierano” – © Erica Guilanc-Nachez – Fotolia.com (gp. rys.), © blacknote919 – Fotolia.com (dl. fot.), © Simon Coste – Fotolia.com (gl. fot.), © sil – Fotolia.com (śl. fot.), „Jak ludzie udomowili zwierzęta” – Otto Wilhelm Thomé *Flora von Deutschland* (dl. rys.), © raven – Fotolia.com (dl. rys.), Monika i Wiktor Naturesey (g. fot.), „Jak ludzie oswoili ogień” – © Pavel Bortel – Fotolia.com (dl. rys.), © fotola70 – Fotolia.com (dl. fot.), © silvia_b – Fotolia.com (dl. fot.), „Jak kiedyś zdobywano jedzenie” – © Morphart – Fotolia.com (gp. rys.), Charles Hamilton Smith (śl. rys.), © koratmember – Fotolia.com (dl. fot.), © tompet80 – Fotolia.com (gl. fot.), „Jak kiedyś przechowywano jedzenie” – © Africa Studio – Fotolia.com (gl. fot.), © Andrei Nekrassov – Fotolia.com (śl. fot.), © Alexey Laputin – Fotolia.com (śp. fot.), © Glendon Pardy – Fotolia.com (g. fot.), „Jak kiedyś gotowano” – © Morphart – Fotolia.com (gp. rys.), © Forster Forest – Fotolia.com (d. fot.), © Xavier Gonzalez – Fotolia.com (g. fot.), „Jak żegnano bliskich” – archiwum icca studio (ś. rys.), © Dudarev Mikhail – Fotolia.com (dp. fot.), © Jan S. – Fotolia.com (g. fot.), „Skąd wiemy, jak kiedyś żyli ludzie” – © Africa Studio – Fotolia.com (gl. fot.), © Ivan Chuyev – Fotolia.com (ś. fot.), © kmit – Fotolia.com (d. fot.), © Vojtech Vlk – Fotolia.com (g. fot. moneta), © Vladimir Kolesnikov – Fotolia.com (g. fot. grot), © Denis Topal – Fotolia.com (gp. fot.)