



Z wieści LASU



Nadleśnictwo Jarocin, ul. T. Kościuszki 43, tel. (62) 747 23 19, www.jarocin.poznan.lasy.gov.pl

Błyskawiczna interwencja policjantów z Jarocina i wspólna akcja ze strażakami zapobiegła spaleni lasu w Wilkowyi. Jako pierwsi na miejscu pojawili się policjanci, którzy, korzystając z gaśnicy samochodowej, ograniczyli skalę zarzewia ognia. Koledzy ze straży pożarnej zapobiegli dalszemu pożarowi.

Tę niecodzienną interwencję jarocińscy policjanci przeprowadzili 7 sierpnia. Około godziny 14.20 dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Jarocinie został powiadomiony o pożarze lasu w Wilkowyi. Zgłosił otrzymaną informację do straży pożarnej, kierując tam jednocześnie policyjny patrol w celu określenia ogniska pożaru. Policjanci, widząc rozprzestrzeniający się pożar, bez wahania przystąpili do jego gaszenia, używając gaśnicy samochodowej. Jeden z funkcjonariuszy odgarniał posusz od zarzewia, by zmniejszyć rozprzestrzenianie się ognia. Po kilkunastu minutach na miejsce dojechali strażacy z Komendy Państwowej Straży Pożarnej w Jarocinie, którzy opanowali i ugasili pozostały palący się skrawek lasu.

Panująca susza jest ogromnym zagrożeniem dla lasów. Ogień rozprzestrzenia się błyskawicznie, niszcząc nie tylko drzewa, ale cały leśny ekosystem. Postawa policjantów, którzy nie mając przy sobie żadnych narzędzi ułatwiających odgradzanie płomieni od jeszcze niezajętej części lasu, nie odstąpili od prób ugaszenia pożaru, została doceniona przez Janusza Gogolkiewicza, nadleśniczego Nadleśnictwa Jarocin, który podziękował starszemu sierżantowi Adrianowi Rychlikowi i sierżan-

POŻARY LASÓW - NADLEŚNICTWO DZIĘKUJE POLICJANTOM

Było sucho i groźnie

Tylko w tym roku doszło już do 35 pożarów lasów należących do Nadleśnictwa Jarocin. Panująca ostatnio susza sprzyjała różnym zagrożeniom, tym bardziej więc cieszy obywatelska postawa funkcjonariuszy Komendy Powiatowej Policji w Jarocinie.



Fot. Adam Majewski

towi Pawłowi Buremu za ich postawę i wręczył im symboliczne upominki oraz dyplomy. „Jesteśmy dumni, że mamy takich policjantów w swoich szeregach” - napisano na profilu społecznym KPP w Jarocinie.

- Nadleśnictwo dysponuje nowoczesnym systemem wczesnego wykrywania pożaru lasu, nie mniej jednak fakt, że znakomitą większość tych zdarzeń udaje się zdusić czy opanować w zarodku wciąż zawiązujemy obywatelskim postawom

osób postronnych, które informują i alarmują właściwe służby natychmiast po zauważeniu dymu czy płomieni w lesie. Odsetek pożarów wykrytych przez takie osoby w skali lasów w całym kraju stale waha się między 60 - 70% wszystkich zdarzeń (w lasach poznańskiej dyrekcji w tym roku wskaźnik ten wynosi nawet 78%) - mówi nadleśniczy Janusz Gogolkiewicz. - Funkcjonariuszom KPP z Jarocina, którzy pomagali leśnikom i strażakom opanować ogień, chciałbym

gorąco podziękować za wielkie zaangażowanie i poświęcenie w ratowaniu naszego wspólnego przyrodniczego mienia. Chciałbym również w tym momencie bardzo serdecznie podziękować wszystkim osobom, którym leży na sercu dobro naszych lasów, ludziom błyskawicznie reagującym i alarmującym, kiedy zauważą zagrożenie dla leśnych ostępów.

Od początku bieżącego roku w lasach zarządzanych przez Nadleśnictwo Jarocin wybuchło już 35 pożarów i jest to niestety niechlubny rekord. Niechlubny również, a może przede wszystkim dlatego, że 63% z nich to wynik nieostrożności lub zwykłej bezzmyślności (niedopałki, nielegalne ogniska) i celowych podpałek, czyli kompletnie niewytłumaczalnej zbrodni na przyrodzie. Najwięcej przypadków zanotowano w sierpniu i większość z nich to najprawdopodobniej właśnie celowe podpalenia. Do kilku podejrzanych pożarów na leśnych terenach doszło m.in. w Tarcach, Wilkowyi, okolicach Cielczy oraz Ludwinowa. Tego dnia, gdy interweniowali policjanci, las palił się w czterech miejscach, które były oddalone od siebie zaledwie o kilkadziesiąt metrów. Ogień objął wtedy około 250 m². Ostatnie pożary miały miejsce w ubiegły weekend. Czy to faktycznie



Na zdjęciu st. sierż. Adrian Rychlik



sprawka podpalacza? - Prowadzimy czynności, jeżeli chodzi o wykroczenie pod kątem nieostrożnego obchodzenia się z ogniem. To jest wstępna kwalifikacja. Zobaczymy, co będzie dalej - mówiła 8 sierpnia Agnieszka Zaworska, rzeczniczka KPP w Jarocinie.

Miłośnik przyrody zauważył zagrożenie. Dziękujemy!

Nadleśnictwo Jarocin pragnie serdecznie podziękować panu Marcinowi Horbaczewi za wyjście z inicjatywą, a następnie współpracę przy usuwaniu gatunku inwazyjnego, jakim jest niecierpek gruczołowaty (*Impatiens glandulifera*). Roślina ta rosła na dwóch stanowiskach wzdłuż brzegów rzeki Lutyni.

Niecierpek gruczołowaty pochodzi z rejonu Himalajów. Jako roślina ozdobna został zawleczony w XIX wieku do Anglii, skąd w kilkadziesiąt lat rozprzestrzenił się na całą Europę. Pomimo że pierwotnie roślina rosła na terenach górskich, to w naszym klimacie najlepiej czuje się na siedliskach wilgotnych, w tym wzdłuż cieków wodnych, osiągając wysokość nawet do 3 m, co czyni

go najwyższą rośliną jednoroczną rosnącą na naszym kontynencie. Duże rozmiary oraz łatwe rozmnażanie się tego gatunku powoduje, że rośnie on lanowo, przyczyniając się do ograniczenia różnorodności biologicznej - utrudnia wzrost naszym rodzimym przedstawicielom królestwa roślin.



Fot. Adobe Stock

PIKNIK Z PRODUKTEM POLSKIM

„DOBRE Z LASU” NA ŚWIĘCIE POMIDORA W KOTLINIE

27 sierpnia na placu przy Domu Kultury w Kotlinie, Nadleśnictwo Jarocin w ramach „Święta Pomidora” zaprezentuje stoisko z produktem polskim. Podczas współorganizowanego pikniku chcemy promować działalność Lasów Państwowych, popularyzować wiedzę przyrodniczo-leśną, organizować minikonkursy z nagrodami, a przede wszystkim promować zdrową żywność pochodzącą od polskich producentów pod szyldem marki „Dobre z lasu”.

Pod zielonym namiotem z logo nadleśnictwa planujemy zaprezentować wybrane produkty, a nasi goście będą mogli degustować przystawki z dziczyzny. Ekspozowane produkty będą jednocześnie nagrodami do zdobycia podczas konkursów organizowanych w tym dniu na naszym stoisku. W ten sposób te niezwykle, bo w części niedostępne w pospolitych marketach produkty wytworzone z artykułów pochodzących z lasu, będą mogły trafić w podniebienia oraz zagościć na stołach naszych zainteresowanych tą marką gości. Serdecznie zapraszamy do naszego stoiska.



Zachęcamy również do odwiedzania sklepu on-line ze zdrowymi produktami pochodzącymi od polskich producentów. Zakupy można robić pod adresem: www.dobrezlasu.pl.

Opr. Wojak

AKTUALNOŚCI

■ „LAS PEŁNĄ GĄBKĄ”

Skąd takie hasło nowej kampanii leśnej? Jako leśnicy wiemy z praktyki, że las może wchłaniać, zatrzymywać wodę i działać jak gąbka. Dokładnie 1 metr kwadratowy powierzchni lasu może zatrzymać 200 metrów sześciennych wody. To tyle, co 1.000 pełnych wanien wody. Jak widzicie - las pochłania ogromne jej ilości, więc musimy to wykorzystywać! Chcemy, żeby tak było, bo to ma pozytywny wpływ na powietrze, którym oddychamy i zmiany klimatyczne, które wszyscy chcielibyśmy zatrzymać. Dlatego w czasie tej kampanii będziemy realizowali inwestycje w infrastrukturę zatrzymującą wodę w lesie i poprawiającą retencję. Dzięki współpracy i dofinansowaniu z Funduszy Norweskich i EOG za kwotę ponad 3 milionów na terenie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu wybudujemy 72 progi i 34 zastawki oraz wyremontujemy 5 zastawek i 16 przepustów. Łącznie to 127 działań w czasie trzech lat. „W kampanię jest zaangażowanych 16 nadleśnictw. Dzięki temu na prawie 450 hektarach lasów poprawi się sytuacja hydrologiczna. (RDLP Poznań)



■ PODPALACZ ZŁAPANY ZA RĘKĘ

Leśnicy z Nadleśnictwa Oborniki zatrzymali podpalacza. Dzięki błyskawicznej reakcji podejrzany trafił do aresztu na 3 miesiące, a ogień szybko ugaszono. - Do podpałów dochodziło od kilku tygodni, większość z nich miała miejsce w bezpośrednim sąsiedztwie miasta Oborniki. Podpalacz wybierał różne lokalizacje i różne godziny podpałów. W zaledwie jednym dniu (...) wzniesił 7 pożarów. Grasował również na znajdujących się po sąsiedzku terenach Nadleśnictwa Łopuchówko - relacjonuje Jacek Szczepanik, nadleśniczy Nadleśnictwa Oborniki. (LP Oborniki)

■ PAMIĘCI POWSTAŃCÓW WARSZAWSKICH

1 sierpnia o godzinie 17:00 zawyły syreny. W ten sposób po raz kolejny upamiętniono wydarzenia z 1944 roku, gdy Warszawa stanęła do walki przeciwko nazistowskiej okupacji. - Lasy odegrały niezmiernie ważną rolę w historii Polski. W trakcie okupacji hitlerowskiej stanowiły schronienie dla partyzantów, były też miejscem licznych walk i świadkami zbrodni popełnianych przez nazistów. Leśnicy brali czynny udział w działaniach ruchu oporu, czy to bezpośrednio walcząc w kampanii wrześniowej, czy lokalnie starając się utrudniać życie Niemcom. Niewielu wie, że w Warszawie w trakcie okupacji działała Rada Główna Leśnictwa, która w tych ciężkich czasach stała na straży polskiej przyrody i starała się, jak mogła, zapewnić powojenne istnienie naszych lasów - przypomina dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Poznaniu dr inż. Andrzej Konieczny. (A. Bończyk, RDLP w Poznaniu)

■ KŁUSOWALI I WPADLI

Policjanci z Komisariatu Policji w Pobiedziskach we współpracy ze Strażnikami Leśnymi z Nadleśnictwa Czerniejewo zatrzymali dwie osoby podejrzane o kłusownictwo. - Policjanci zabezpieczyli 3 jednostki broni myśliwskiej, na które mężczyzna posiadał zezwolenie oraz wiatrówkę. Dodatkowo znaleźli specjalistyczny sprzęt termowizyjny i noktowizyjny, który służył sprawcom do obserwowania zwierzyny i jej odstrzału. Zabezpieczone zostały również narzędzia, które mogły służyć do patroszenia upolowanej zwierzyny oraz truchła zwierząt - dzików, saren i jeleni - informuje Marta Mróz z Komendy Miejskiej Policji w Poznaniu. Obydwaj sprawcy, mieszkańcy gminy Pobiedziska, usłyszeli już prokuratorskie zarzuty prowadzenia polowania bez wymaganego zezwolenia oraz odstrzału dzika i przywłaszczenia zwierzęcia. (LP Czerniejewo)



■ NIEZWYKŁY „MEBEL”

Kolejne warsztaty „Mood for Wood” już za nami! W Nadleśnictwie Babki studenci z Polski i zza granicy stworzyli dostępną dla każdego drewnianą platformę widokową. „Mood for Wood” to międzynarodowe warsztaty projektowe dla studentów oraz młodych projektantów zainteresowanych realizacją swoich pomysłów. - Uczestnicy nie tylko realizują samodzielnie meble, ale decydują także całkowicie o ich formie. Dostosowują projekt do konkretnej lokalizacji, spotykają się z użytkownikami przestrzeni, by poznać ich potrzeby oraz problemy danego miejsca - mówi jedna z koordynatorek projektu „Mood for Wood” Maria Dondajewska. (A. Bończyk, RDLP w Poznaniu)



■ ZAPROSZENIE DO KONSULTACJI FSC

Zapraszamy państwa do udziału w konsultacjach publicznych Projektu Przejściowego Standardu Krajowego Gospodarki Leśnej FSC® dla Polski. Konsultacje trwają do 9 września 2022 r. Ich celem jest wsparcie Technicznej Grupy Roboczej poprzez zebranie uwag i komentarzy od zainteresowanych stron na temat Projektu Przejściowego Standardu Krajowego Gospodarki Leśnej FSC dla Polski. Konsultacje odbywają się wyłącznie za pomocą formularza online pod adresem: www.profitest.pl/s/48920/CKJhMAwe. Nie ma obowiązku odnoszenia się do wszystkich konsultowanych elementów Projektu Standardu, mogą państwo przekazać uwagi jedynie do wybranych zapisów, wypełniając tylko te sekcje, które są dla was lub reprezentowanej instytucji najistotniejsze. W przypadku wielokrotnego przesłania formularza przez tego samego uczestnika konsultacji, do analizy uwag z konsultacji będzie brana pod uwagę jedynie treść ostatniego przesłanego formularza. W razie pytań dotyczących zasad udziału w konsultacjach prosimy o kontakt: fsc-polska@pl.fsc.org.

Zestawił: WoJak



KOLEJNY KONKURS LASÓW PAŃSTWOWYCH

„Drewno jest z lasu”

Drewno to niezwykle surowiec i synonim ekologicznego stylu życia. Materiał, z którego zostały wykonane najcenniejsze polskie zabytki i obiekty kultury. Tworzywo dla artystów i rzemieślników. Lasy Państwowe ogłaszają konkurs, który zwraca uwagę na pochodzenie drewna.

Ołtarz Witta Stwosza, małopolskie kościoły UNESCO czy częstochowska ikona Matki Bożej - to najcenniejsze zabytki polskiej kultury i fundament narodowego dziedzictwa. Wszystkie powstały z udziałem drewna. Takich przykładów cennej architektury i dzieł sztuki wykonanych z drewna mamy w Polsce wyjątkowo dużo. Ale drewno jest też surowcem wykorzystywanym w budowie całkowicie współczesnych

obiektów. Projekty, które przy okazji konserwacji tego typu obiektów lub powstawania nowych konstrukcji będą promowały drewno, mają szansę na wsparcie Lasów Państwowych.

Konkurs „Drewno jest z lasu” ma na celu promowanie drewna i Lasów Państwowych jako głównego dostawcy tego surowca. Nośnikiem gospodarczej funkcji lasu i polskiego modelu trwale zrównoważonej gospodarki leśnej będą obiekty architektury drewnianej.

Udział w konkursie mogą wziąć organizacje pozarządowe, samodzielne publiczne zakłady opieki zdrowotnej, samorządy i ich jednostki organizacyjne. Adresatem przedsięwzięcia są też parafie i osoby prawne kościołów i innych związków wyznaniowych



działające legalnie na terenie Polski. Podmioty chętne, by wziąć udział w konkursie powinny przygotować i złożyć projekt, który oceni komisja

konkursowa. Gdy projekt zyska akceptację, wnioskodawca podpisze umowę z Centrum Informacyjnym Lasów Państwowych, a po wywiązaniu się

z zadeklarowanego zadania, uzyska dofinansowanie.

Jako projekt zadania konkursowego należy rozumieć oryginalny sposób promocji drewna i leśnictwa odbywający się przy okazji prac konserwatorskich czy wykonywania inwestycji, nie zaś sam techniczny projekt inwestycji.

„Drewno jest z lasu” to trzeci w tym roku program konkursowy Lasów Państwowych. Równolegle trwają konkursy grantowe dedykowane kołom gospodyń wiejskich i klubom sportowym.

Źródło: Dyrekcja Generalna Lasów Państwowych

Konkurs trwa do 31 sierpnia 2022 roku.

Szczegóły znajdziecie w Regulaminie Organizatora Lasów Państwowych na www.cilp.lasy.gov.pl/konkursy



„Zmiana” w rezerwacie

Rezerwat przyrody stał się już po raz dziesiąty planem twórczych zmagani grupy artystów. W Centrum Zarządzania Łęgami w wielkopolskim Czeszewie spotkali się miłośnicy sztuki, aby przez kilka dni zaangażować się w dialog z naturą. Plener malarski pod hasłem „Zmiana” miał charakter szkoleniowy, w imię zasad zrównoważonego rozwoju i skupił środowisko pedagogiczno-policyjno-leśne. W 2023 roku kolejny plener decyzją uczestników odbędzie

się pod tytułem „Z nurtem rzeki”. Honorowy patronat nad imprezą objął Dyrektor RDLP w Poznaniu Pan Andrzej Konieczny.

Wystawę poplenerową w Centrum Zarządzania Łęgami w Czeszewie możemy oglądać do końca września. Projekt przygotowali: Julia Kaczmarczyk-Piotrowska i Marek Dobroczyński.

Julia Kaczmarczyk-Piotrowska (artysta plastyk, pedagog, biolog)



Budowa domków dla pszczoł samotnic

Wielki Dzień Pszczoł już za nami

Podczas świętowania Dnia Pszczoł w Ośrodku Kultury Leśnej w Gołuchowie na uczestników czekało wiele atrakcji. Bartnik zaprezentował technikę wchodzenia na drzewo przy pomocy leżniwa. Instruktorzy z pracowni stolarskiej z Warszawy prowadzili warsztaty budowania domków z drewna dla owadów. Z pomocą leśników z Nadleśnictwa Turek goście wydarzenia przygotowywali własne woskowijki (eko-opakowania), a wraz z uczestnikami pleneru „Inspiracje leśne VI” malowali owady. W tym dniu można było wytwarzać również świece z wosku pszczelego i zgłębiać tajniki apiterapii. Na stoiskach OKL trwały warsztaty pirografii oraz gry terenowe (zarówno mobilna, jak i tradycyjna). Była też wystawa poświęcona pszczelarstwu.

OKL w Gołuchowie, M. Grzegorek

LESNY ODKRYWCA

Zapraszamy do lektury naszej nowej serii i zachęcamy do czynnego udziału w tej zabawie. Tym razem na warsztat weźmiemy przyrodę, jej mieszkańców, otoczenie i zachodzące w niej zjawiska. Staniemy się leśnymi badaczami eksperymentującymi z żywym organizmem, jakim jest las. Nasze doświadczenia i eksperymenty będziemy realizować w oparciu o treści zeszytów ćwiczeń wydanych na zlecenie Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych.

OBJAŚNIENIA DO POPRZEDNICH EKSPERYMENTÓW:

W maju badaliśmy podatność drewna na struganie. Zauważyliście, że włókna drewna trudno jest przeciąć w poprzek, ponieważ są umiejscowione blisko siebie stawiając wyraźny opór mechaniczny. Te same włókna rozdzielając wzdłuż, rozerwiesz dużo łatwiej. Wynika to z warunków, w jakich drzewo wzrastało. Szerokie słoje powstały podczas słonecznej pogody, przy zapewnieniu odpowiedniej ilości wilgoci, przy zapewnieniu gorsze warunki. Jasno zabarwione pierścienie powstają na wiosnę, a ciemniejsze latem i jesienią. Zimą drzewa nie rosną. Wytrzymałość włókien sprawdzisz również, skręcając papierową chusteczkę wzdłuż i w poprzek włókien, próbując ją rozerwać. Jeżeli chusteczka zo-

stanie zwinęta równolegle do włókien, zauważycie, że jej trwałość będzie znacznie większa.

W czerwcowym eksperymencie badaliśmy drewno w wodzie. Drewniany klocek pływa po powierzchni wody. Nie tonie, nawet gdy przytrzymamy go na dnie i puścimy. Podobnie, choć bardziej intensywnie, dzieje się z kawałkiem styropianu. Kamień jako jedyny opada od razu na dno. Na pływający na wodzie klocek działają dwie siły: grawitacji (ciągnie klocek w dół) oraz wyporności (wypycha klocek ku górze). Siły mają przeciwne kierunki. Zapamiętajcie: przedmiot w wodzie zawsze będzie pływał, jeśli siła wyporu jest większa od siły ciężkości. Siła wyporu zależy od gęstości pływającego ciała i gęstości cieczy, w której jest ono zanurzone.



CIEKAWOSTKA:

Czy wiesz, że na gęstość drewna wpływa wiele czynników, m.in. jego gatunek, budowa oraz wilgotność. Duże znaczenie będą miały warunki, w jakich roślina dorasta. Gęstość różnych gatunków świeżo po ścięciu, wyrażona w kg/m³ wynosi: 1000 i więcej (cis, jodła, dąb, grab, wierzba), 900-1000 (dąb, jesion, wiąz, brzoza, buk, orzech), 800-900 (grochodrzew, klon, topola), 700-800 (modrzew, sosna, świerk, lipa). Po wyschnięciu drewna nieco się ona zmienia (maleje). Największy wpływ na gęstość drewna ma jego wilgotność, dlatego dzielimy je na trzy rodzaje: drewno o największej zawartości wody, bezpośrednio po ścięciu; drewno w stanie powietrzno-suchym o wilgotności 15%; drewno suche o zerowej zawartości wilgoci. Gęstość drewna suchego ma zastosowanie do oceny tzw. drewna stosowego, w postaci wałków lub szczap układanych w stosach i mierzonego w m³. Drewno całkowicie wysuszone łatwo pęka i jest kruche. W takiej formie nie nadaje się do produkcji prostych elementów tj. parkietów czy mebli.

EKSPERYMENT: DREWNO JAKO IZOLATOR

Będziesz potrzebował:

- drewniany ołówek,
- temperówkę,
- przewody z zaciskiem do zatrzymania ołówka (końcówka typ tzw. krokodyl)
- baterie 9V,
- małą żarówkę, np. od latarki.



Wykonujemy eksperyment:

- 1) Temperujemy ołówek z obu stron.
- 2) Łączymy żarówkę z baterią za pomocą kabla i ołówka. Dotykamy (-) biegun baterii do grafitu ołówka, drugim końcem grafitu stykamy z metalową obudową żarówki. Biegun baterii (+) łączymy z przewodem jednym końcem i drugim z żarówką. Jeżeli obwód został zbudowany prawidłowo, tzn. został zamknięty, żarówka powinna zaświecić.
- 3) Teraz, wykorzystując ołówek, obwód zasilania poprowadź nie przez rdzeń grafitowy, tylko poprzez drewnianą obudowę ołówka.

Zapamiętaj swoje obserwacje. Wyjaśnienia już w kolejnym wydaniu naszego dodatku. Zapraszamy do śledzenia.

Zestawił: WoJak
Zaczerpnięto: „Drewno. Leśne obserwacje i eksperymenty”
A. Czyżewski, K. Kołacz, S. Loboziak, S. Sitarek dla DGLP
Warszawa 2016.

Trudno wyobrazić sobie zapach suchych lasów, łąk czy nieużytków nagranych letnim słońcem, bez charakterystycznego aromatu macierzanek. Te niepozorne roślinki są niezwykle ważnym składnikiem tzw. otwartych zbiorowisk roślinnych w całym kraju. Podobnie jak szalwia mięta, majeranek, dąbrówka czy bluszczyk należą do rodziny roślin jasnotowatych. Rosną na terenach o klimacie ciepłym, głównie typu śródziemnomorskiego. Wiele gatunków roślin z tej rodziny wytwarza duże ilości alkaloidów i olejków eterycznych. Z tego względu są cenionymi przyprawami kulinarnymi, jak cząber czy majeranek lub ziołami leczniczymi, jak np. mięta, melisa czy tymianek.

Najbardziej popularną i znaną spośród wszystkich gatunków macierzanek występujących na terenie naszego kraju jest macierzanka piaskowa (*Thymus serpyllum*). To niska krzewinka o płożących się wieloletnich pędach, które są częściowo zdrewniałe, dzięki czemu mogą się ukorzeniać. Stale przyrastają na długość. Wyrastają na nich krótkie wzniesione do góry gałązki. Możemy ją spotkać w widnych lasach sosnowych i brzoźowych, na skarpach, suchych polanach i piaszczystych nieużytkach. Tworzy gęste i zwarte kobierce. Z tego względu chętnie stosowana

Macierzanka piaskowa



Fot. Adobe Stock

jest w przydomowych ogrodach skalnych jako roślina okrywowa do zadarniania suchych i jałowych stanowisk, zakrywania brzegów płyt i ścieżek.

Drobne, jaskrawozielone, eliptyczne listki roztarte w dłoniach aromatycznie pachną. Wysuszone i otarte z gałązek stanowią ważny składnik przypraw używanych do konserwacji i poprawiania smaku potraw mięsnych podczas ich wędzenia, grillowania i pieczenia. Stosowane są też w produkcji herbat ziołowych, do aromatyzowania octów i likierów. Zawarte w nich olejki eteryczne mają bardzo silne działanie antyseptyczne, działają rozkurczowo i wykrztuśnie. Ziele macierzanki jest cennym surowcem do produkcji perfum i kosmetyków działających kojąco i ściągająco na skórę trądzikową. Zauważono, że mleko krów pasących się na pastwiskach, gdzie występuje macierzanka ma subtelny zapach.

Macierzanka piaskowa jest najbardziej cenioną rośliną miododajną rosnącą na terenach piaszczystych. Od czerwca do września na końcach jej gałązek pojawiają się bardzo dekoracyjne liliowo-różowe kwiaty zebrane w gęste okółki. Z powodu obfitego wydzielanego przez nie nektaru są chętnie odwiedzane przez pszczoły i motyle.

Wacław Adamiak



LAS TO ZDROWIE DLA NASZEGO UMYSŁU



FUNKCJA
PRZYRODNICZĄ



FUNKCJA
SPOŁECZNA



FUNKCJA
GOSPODARCZĄ

20 minut przebywania w naturze wystarczy, aby znacząco **obniżyć poziom kortyzolu**, zwanego hormonem stresu.

Ornitoterapia, czyli terapeutyczny wpływ obserwacji ptaków. Szwedzki badacz Marcus Hedblom wraz z zespołem stwierdził, że „ptaki dostarczają ludziom niemonetarnych wartości, takich jak poprawa samopoczucia i redukcja stresu”.

Spędzanie czasu na łonie natury może **zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność o 50%**. Używamy wtedy uwagi mimowolnej, która nie wymaga od nas wysiłku, więc nasz umysł odpoczywa.

Wdychanie olejków eterycznych pomaga w depresji i zaburzeniach lękowych. Działanie olejków odpowiada za ok. 50% zdrowotnego efektu przebywania w lesie.

Pacjenci szpitala, którzy **za oknem widzą drzewa, szybciej dochodzą do zdrowia** w porównaniu do tych, którzy za oknem widzą np. ścianę sąsiedniego budynku.

30-minutowy energiczny spacer pięć razy w tygodniu **może zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję.**

Badania prowadzone w Polsce wykazały, że obszary leśne o różnych porach roku **mogą być skuteczne przy regeneracji sił mentalnych.** Las zimą i las liściasty jesienią m.in. obniżają ciśnienie krwi.

Jony ujemne znajdujące się w leśnym powietrzu **działają orzeźwiająco i pobudzają**, zapewniają dobre samopoczucie.