

Участок леса

Леса занимают почти треть суши на Земле. Здоровье людей на планете прямо или косвенно зависит от них. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье является «состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Таким образом, понятие здоровья включает не только лечение приобретенных заболеваний, но и их профилактику, а также общее благополучие.

Характер и размер выгод, получаемых человеком от лесов для своего здоровья, зависят от условий его проживания – в городе или в селе, а также от близости того или иного населенного пункта к лесу. В целом, эти выгоды включают, наряду с питанием, профилактику и лечение заболеваний. Во-первых, леса являются прямым источником пищи, богатой питательными веществами, и лекарственных растений, а также топлива для стерилизации воды. Поскольку во всем мире недоедание является главной причиной иммунодефицита, именно здоровое питание имеет решающее значение для здоровья человека. Во-вторых, леса выполняют важнейшие экосистемные функции, обеспечивающие производство продовольствия: их вклад в обеспечение доступности пресной воды, плодородие почв и

Биоразнообразие крайне важен для поддержания глобальных ресурсов продовольствия. И наконец, виды деятельности, связанные с лесами, способствуют укреплению психического здоровья, снижая уровень стресса и беспокойства, и могут смягчать последствия как депрессии, так и прочих психических расстройств.

Для тех, кто живет в лесах или вблизи них, дополнительные выгоды для здоровья включают наличие широкого спектра лесных продуктов богатых питательными веществами: плодов, листьев, орехов и семян, грибов, меда, насекомых и мяса диких животных. Эти дары леса не играют существенной роли в обеспечении калорийности питания, однако они составляют важнейшую часть рациона, обычно потребляемого сельским населением, которое зачастую живет в условиях бедности и отсутствия продовольственной безопасности. Не следует также забывать, что леса являются источником лекарственных растений. Согласно оценкам ВОЗ, по меньшей мере 80 процентов мирового населения зависит от традиционной медицины в вопросах удовлетворения первичных медико-санитарных потребностей. Местные знания о лекарственных растениях составляют значительную часть традиционных систем здравоохранения. Более миллиарда человек в мире используют травяные и домашние средства для лечения детской диареи. Кроме того, леса дают людям древесное топливо для приготовления пищи, хотя эта выгода сопряжена с определенными рисками. В мировом масштабе

более 75 процентов сельских и 20 процентов городских домохозяйств используют главным образом древесное топливо для приготовления пищи, при этом 10 процентов мирового населения используют древесное топливо для кипячения воды, с тем чтобы сделать ее пригодной для питья. Однако, образующийся в результате сжигания такого твердого топлива дым может привести к повышению риска развития различных заболеваний, таких как инсульт и легочные заболевания, включая рак легких. И наконец, леса зачастую имеют культурную значимость, которая является ключевым элементом для здоровья отдельных людей и общин, живущих в лесах и рядом с ними. Коренные народы нередко связывают благополучие леса с ростом благополучия сообщества и общины в более широком смысле, четко осознавая связь между здоровой землей и здоровыми людьми. Было замечено, что в подобных культурах деградация леса и вырубка лесов вызывают негативные проблемы с психическим здоровьем.

Для тех, кто проживает в городах и в промышленно развитых обществах, выгоды для здоровья представляются несколько иными. Равно как и для населения сельских районов, непосредственное потребление лесных пищевых продуктов считается столь же важным фактором здоровья городских жителей. Урбанизация обычно ассоциируется с переходом к новому питанию, приводящим к увеличению потребления сахара и обработанных пищевых продуктов, что в сочетании с ограниченными физическими нагрузками способствует

глобальному росту избыточного веса, ожирения и связанных с ними неинфекционных заболеваний. Лесные продукты питания могут помочь противостоять этой тенденции и обеспечить разнообразные пищевые альтернативы. Кроме того, лесопродукты играют ключевую роль в разработке фармацевтических препаратов растительного происхождения, хотя при этом выгоды непропорционально велики для стран, где находятся фармацевтические компании, а не для стран производителей сырья. Развивающиеся страны обеспечивают две трети объема растений, используемых в современных системах медицины. Все больше фактов свидетельствует о положительной взаимосвязи между пребыванием в лесу и психическим, физическим, социальным и духовным благополучием – то есть всеми главными показателями хорошего здоровья. Как показывают исследования, проведенные в Китае, Японии и Республике Корея, при посещении лесной зоны снижается артериальное давление и частота пульса, уменьшается уровень кортизола, подавляется активность симпатической нервной системы, контролирующей реакцию типа "бороться, бежать или замереть" при встрече с потенциальной опасностью, и повышается активность парасимпатической нервной системы, которая препятствует переутомлению организма и возвращает его в спокойное и уравновешенное состояние. И наконец, лесные массивы в городах и их окрестностях оказывают профилактическое воздействие на здоровье

населения благодаря различным видам рекреационной деятельности, а также смягчают негативное воздействие, обусловленное загрязнением окружающей среды и тепловыми волнами.

На нашем участке произрастают дуб черешчатый, гинкго двулопастное, липа мелколистная, клен Гиннала, ель колючая, лиственница сибирская, пихта сибирская.