



HORTUS BOTANICUS

Журнал Совета ботанических садов СНГ при МААН

10 / 2015

HORTUS BOTANICUS

Журнал Совета ботанических садов СНГ при МААН

10 / 2015

ISSN 1994-3849

Эл № ФС 77-33059 от 11.09.2008

Главный редактор

А. А. Прохоров

Редакционный совет

П. Вайс Джексон
Лей Ши
Йонг-Шик Ким
В. Н. Решетников
М. С. Романов

Редакционная коллегия

Г. С. Антипина
Е. М. Арнаутова
А. В. Бобров
Ю. К. Виноградова
Е. В. Голосова
Е. Ф. Марковская
Ю. В. Наумцев
Е. В. Спиридович
К. Г. Ткаченко
А. И. Шмаков

Редакция

Е. А. Платонова
С. М. Кузьменкова
Е. В. Голубев

Адрес редакции

185910, Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Анохина, 20, каб. 408.

E-mail: hortbot@gmail.com

<http://hb.karelia.ru>

© 2001 - 2015 А. А. Прохоров

На обложке:

«Языческая поляна» с сейдами и лабиринтом древних саамов в Ботаническом саду Петрозаводского государственного университета (автор Ю. Фефилятьев, фото В. Григорьева)

Разработка и техническая поддержка

Отдел объединенной редакции научных журналов ПетрГУ, РЦ НИТ ПетрГУ,
Ботанический сад ПетрГУ

Петрозаводск

2015

"Садовая дорожка – путь к здоровью" – новый познавательно-оздоровительный маршрут на территории Ботанического сада Петрозаводского государственного университета

ПЛАТОНОВА Елена Анатольевна	<i>Петрозаводский государственный университет,</i> <i>meles@sampo.ru</i>
ЕГЛАЧЕВА Арина Вячеславовна	<i>Петрозаводский государственный университет,</i> <i>arinev@mail.ru</i>
ОБУХОВА Елена Леонидовна	<i>Петрозаводский государственный университет,</i> <i>albertovich@sampo.ru</i>
ФАЛИН Алексей Юрьевич	<i>Петрозаводский государственный университет,</i> <i>salix@onego.ru</i>

Ключевые слова:

садовая терапия, ботанический сад, здоровье, экскурсия, старшее поколение, образование, природные ресурсы

Аннотация: Приводится описание нового познавательного оздоровительного маршрута "Садовая дорожка - путь к здоровью" в Ботаническом саду Петрозаводского государственного университета. Маршрут разрабатывался для людей старшего поколения, в будущем может быть использован для любых групп населения - петрозаводчан и гостей города. Тропа проходит по наиболее живописным и интересным местам экспозиций, коллекций и природных участков территории, сопровождается рассказом об оздоровительных свойствах местных и интродуцированных растений, северной природы. По результатам 2015 г. подтвердилась высокая востребованность маршрута, а также необходимость создания насаждений оздоровительного назначения. Представлены результаты работ по созданию экспозиции "Гостеприимный сад" на территории МКУ Комплексный центр социального обслуживания населения "Надежда" в поселке Эссоила, Пряжинского района Республики Карелия.

Получена: 09 декабря 2015 года

Подписана к печати: 27 декабря 2015 года

Введение

В нашей стране существуют особенные места, которые иногда называют "местами силы", природными аномалиями, обладающими "значимыми для людей энергетическими полями". К таким загадочным местам относят и урочище Чертов стул, располагающееся на обширной территории Ботанического сада Петрозаводского государственного университета.

Действует ли здесь геомагнитная аномалия, или чудесной красоты ландшафт, а может быть удивительно богатый растительный мир - как природный, так и рукотворный - тем не менее, неоспоримый факт - каждый, кто оказывается на территории Ботанического сада, свидетельствует о необычайном преобразовании душевного состояния, организм наполняется радостью и силой... А может быть, дело в том, что в шумном городе мы так отдалены от природы и порой забываем, как необходим нам свежий воздух, зелень травы, звучание леса, тихий плеск волн - тот гармоничный мир, к которому внутренне стремимся.

Идея о создании интересного оздоровительного маршрута на территории Ботанического сада зрела давно. В 2015 году при финансовой поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко сделаны первые шаги для его реализации. Первыми посетителями маршрута стали люди пожилого возраста. И это наиболее правильно, так как восстановление здоровья, позитивный настрой и познавательный досуг необходимы, прежде всего старшему поколению.

Результаты и обсуждение

Целевое назначение маршрута

Маршрут планировался как познавательно-оздоровительная тропа для людей старшего поколения, а также в будущем для любых групп населения - петрозаводчан и гостей города. Тропа проходит по наиболее живописным и интересным местам экспозиций, коллекций и природных участков территории, сопровождается рассказом об оздоровительных свойствах местных и интродуцированных растений, а также о чудесной северной природе.

Описание маршрута

Территория Ботанического сада обширна и разнообразна, что дает возможность прокладывания маршрутов любой сложности и продолжительности. По проекту "Садовая дорожка - путь к здоровью" предлагаются два варианта маршрута для групп с разными целевыми установками - короткий и более протяженный (рис. 1). Первый вариант включает экспозиции травянистых растений, "Круглый сад" с плодовыми растениями и декоративный арборетум. Несмотря на пространственную ограниченность, здесь можно познакомиться с широким кругом растений с разнообразными оздоровительными свойствами. Второй вариант тропы проходит по всем коллекциям сада и природной территории, включая урочище Чертов стул. Маршрут оснащен информационными табличками, что дает возможность самостоятельного путешествия.

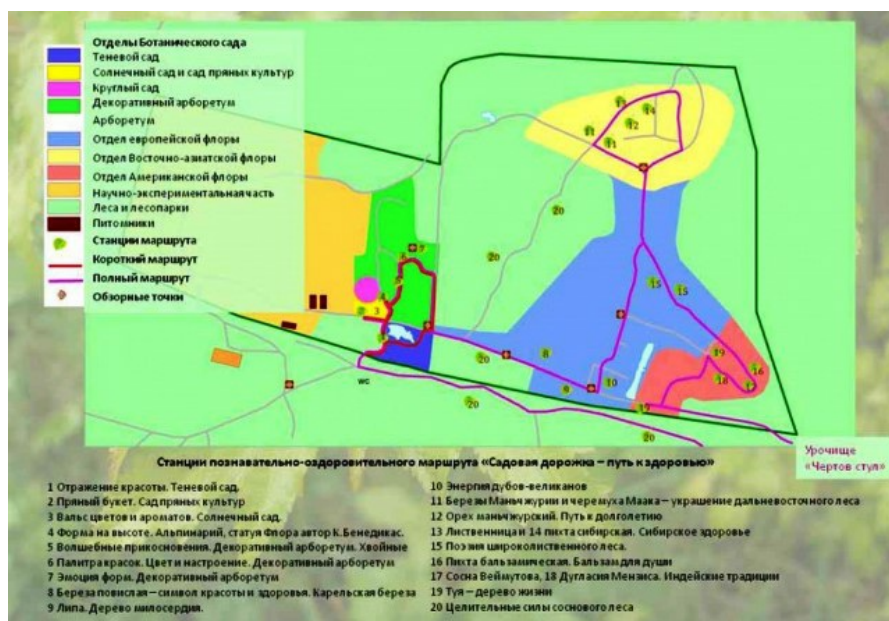


Рис. 1. Схема маршрута "Садовая дорожка - путь к здоровью".

Pic. 1. Map of "Garden path - on the road to health".

Что такое красота? Как изменяются наши эмоции и мироощущение при взгляде на природный пейзаж или рассмотрении удивительного по своей совершенной форме цветка или окраски листьев? Живописные экспозиции декоративных растений в начале маршрута располагают именно к эстетотерапии.



Рис. 2. Гости - ветераны войны и труда г. Петрозаводска - на маршруте "Садовая дорожка - путь к здоровью".

Pic. 2. Guests, veterans and retire workers of Petrozavodsk, taking the route "Garden path - on the road to health".



Рис. 3. Ощущение формы

Fig. 3. The sense of form



Рис. 4. Веселая физзарядка.

Pic. 4. Jolly exercise session.



Рис. 5. Создание "Гостеприимного сада" в поселке Эссоила.

Pic. 5. Buildup of the "Open garden" in the village of Essoila.

Познать возможности природной ароматерапии, ощутить влияние пряных растений на наше самочувствие, оценить разнообразие форм растений, распознать влияние цвета и форм на эмоциональное состояние, почувствовать разнообразные тактильные ощущения можно на следующих станциях садового маршрута на экспозициях "Сад пряных культур", "Солнечный сад" и "Декоративный арборетум" (рис. 2, 3). В экспозиции "Круглый сад" знакомимся с разнообразными сортами плодовых растений северного сада, богатых витаминами и минеральными элементами. Главное назначение этих станций заключается в стимулировании чувственного восприятия, восстановлении и развитии всех сенсорных каналов. Отрывки из поэмы "Сады" Жака Делиля (1987) позволяют погрузиться в красоту окружающей природы. Обмен эмоциями и впечатлениями создает в группе особенный позитивный настрой (рис. 4).

Путешествие по арборетуму позволяет усилить процесс любования садом и погружения в природу, узнать новое о географии растений, их истории и полезных свойствах. Здесь на площади около 12 га произрастают уже взрослые растения - представители разных частей северного полушария: Европы, Северной Америки и Азии. Красивая территория парка, решенная в ландшафтном стиле, имеет более пересеченный рельеф, и посетители получают дополнительную физическую нагрузку на организм. На данном маршруте уделяется особое внимание оздоровительному воздействию древесных растений, с акцентом на наиболее известные по своим целебным свойствам объекты. Выбираются растения, знакомые с детства (береза повислая, дуб черешчатый, лиственница и другие), а также с яркими легко

запоминающимися характеристиками: черемуха Маака - "красавица в лохмотьях" (дальневосточная поговорка), орех маньчжурский - "самый мощный из всех" (Бехтерев, 2014), сосна кедровая стланиковая - "дерево надежд" (Шаламов, 1987) и другие.

В Европейском секторе обязательно останавливаемся у липы сердцевидной - у древних славян это дерево богини любви и красоты Лады, дерево Богородицы, прекрасный вид для озеленения и царских дворцов, и современного города, обладающий множеством полезных свойств. Дуб черешчатый, хотя и не столь рослый как в центральной части своего ареала, но и в северных условиях видное сильное дерево - символ славы, мужества и стойкости, посвященный громовержцу Перуну. Первый "хлеб" человека, техническое и лекарственное растение.

Среди представителей Восточной Азии прекрасными оздоравливающими свойствами обладает лиственница сибирская - символ России, дерево, имеющее в нашей стране особое историческое значение. Широкий перечень лекарственного использования различных частей растения в сочетании с выдающимися декоративными и санитарными качествами в составе зеленых насаждений делает эту породу незаменимой в условиях таежной зоны. Орех маньчжурский "лечит от ста болезней", облагораживает дизайн сада. Мощная крона насыщает воздух свежим ароматом и содержит особое бактерицидное вещество - юглон. Не менее интересны пихта сибирская, черемуха Маака и другие древесные растения.

Среди видов Североамериканской флоры господствуют хвойные. Отметим пихту бальзамическую - удивительное дерево, активно выделяющее фитонциды. Светло-зеленые молодые побеги содержат большое количество витамина С; вкусен чай, приправленный хвоей пихты. Смола является основой канадского бальзама и обладает бактерицидным и ранозаживляющим эффектом. Туя западная - незаменимое растение в любом саду благодаря устойчивости к разнообразным факторам внешней среды, пластичности, разнообразию декоративных форм, замечательным лечебным свойствам, так как отличается особенно высоким содержанием фитонцидов. Не пройдем мимо одного из самых высоких в мире деревьев – жетсуги Мензиса и "сосны с шишками" - сосны Веймутова.

Заключительным этапом прогулки является посещение урочища Чертов стул, где открывается удивительно красивая панорама с видом на Онежское озеро и город Петрозаводск. Рассказ о древнейшей геологической истории местности и целительных силах соснового леса завершает маршрут.

Результаты проекта

По отзывам участников разработанный маршрут получился интересным и разнообразным. В 2015 году его посетили группы различных общественных организаций г. Петрозаводска: ветераны войны и труда, клуб "Согласие" микрорайона Перевалка, ветераны труда Октябрьского района и ветераны микрорайона Древлянка. Подтвердилась востребованность познавательно-оздоровительного маршрута для жителей г. Петрозаводска, в особенности для людей старшего поколения. Мероприятия получили положительную оценку, поступают заказы на прием новых групп.

Приводим выдержки из статьи Ирины Ларионовой в интернет-журнале "Лицей" "В том саду, где мы встретились...", посвященной проведенным мероприятиям в Ботаническом саду:

"Во время прогулки удалось поговорить с некоторыми участниками экскурсии. Галина Васильевна Костыгова, учитель по образованию, 47 лет рабочего стажа, продолжает вести активный образ жизни. Она успешно возглавляет Совет ветеранов микрорайона Перевалка.

– У меня на учете 500 ветеранов, - рассказывает вдохновленная экскурсией Галина Васильевна, она только что сфотографировалась у какой-то необычной низкорослой сосны. - Я была здесь только в 60-х годах, когда заканчивала педучилище и просто в восторге от такой прекрасной поездки. Кругом такая красота, да и день выдался великолепный! Сюда можно приехать погулять с детьми, привезти гостей. И это совсем не затратно, можно приехать простым рейсовым автобусом.

Мы стоим под бальзамической пихтой, вдыхая ее целебный аромат. Татьяну Ивановну Болуеву знаю давно. Ей никогда не дашь 77: стройная, энергичная, она всегда среди активистов. Сейчас возглавляет совет ветеранов сразу двух районов - Зарека и Голиковка, а это около двух тысяч пенсионеров! Как многие из группы, она бывала когда-то в саду в былые годы.

- Очень впечатляет! - говорит она. - Мы уже взяли у организаторов координаты, чтобы привезти сюда новые группы. Желающих сегодня было много, но смогли поехать только 10 человек.

- В чем состоит секрет молодости? - спрашиваю у Татьяны Ивановны, а она улыбается:

- Здоровый образ жизни! А еще нужно любить людей!"

В связи с востребованностью создания насаждений оздоровительного назначения в 2015 году был осуществлен второй этап проекта - **создание экспозиции "Гостеприимный сад"** на территории Комплексного центра социального обслуживания населения Пряжинского района "Надежда" в поселке Эссойла. В ответ на инициативу руководителей Центра благоустроить территорию, сотрудниками Ботанического сада ПетрГУ был предложен проект озеленения с использованием интересных растений, имеющих оздоровительное значение, прошедших интродукционное испытание в условиях Карелии.

Озеленению подлежала партерная часть территории, которая активно используется для встречи гостей, проведения различных культурных мероприятий. Проект озеленения включал создание декоративной многокомпонентной двухъярусной живой изгороди по периметру территории, линии бордюра вдоль центральной дорожки и отдельные солитерные посадки как дополнения малым архитектурным формам и уже имеющимся насаждениям.

Согласно идее проекта "Садовая дорожка - путь к здоровью" растения подбирались с учетом их благотворного влияния на здоровье человека. Были высажены пихта бальзамическая, орех маньчжурский. В состав живой изгороди были включены два вида боярышника - зеленомякотный и черный - известные лекарственные растения. Боярышник символизирует надежду, что созвучно с названием Центра. Латинское название рода *Crataegus* происходит от греческого «cratas» - сильный, крепкий. У боярышника твердая древесина, он стоек к неблагоприятным условиям и живет в природных условиях до 300 лет. Боярышники очень душисты и отличные медоносы. Пузыреплодник калинолистный называют "растением-хлопушкой", так как при нажатии на сердцевину плода можно услышать характерный хлопок, как будто бы запуск салюта. Такая незатейливая игра снижает напряжение и успокаивает нервную систему.

Форсайтия овальнолистная, называемая в народе солнечным кустарником - первая радует нас обильным цветением весной к празднику 9 мая. Спирея серая 'Грефшейм' в облаке белых цветов наиболее эффектна в конце мая. Калина гордовина во всех нарядах хороша: зимой удивляют оголенные почки - "листья в шубе", летом - бело-розовое цветение, начиная с августа - созревающие плоды, постепенно меняющие окраску с зеленой на белую, затем красную, позднее становятся черными. Спелые плоды без горечи можно употреблять в свежем виде и сушить, готовить из них соки, компоты, кисели, желе, сиропы, муссы.

Ботанический сад ПетрГУ славится современной коллекцией декоративных растений представителей семейств Кипарисовые и Хвойные. 15-летний опыт интродукции позволил выделить несколько интересных растений и представить их на территории Центра. Это туя западная 'Равновершинная' и 'Вересковидная', можжевельник казацкий, кипарисовик горохоносный 'Булевард'. Все растения высокофитонцидны.

В целом "Гостеприимный сад" получился разнообразным, осмысленным и многофункциональным. Все саженцы выращены из семян и черенков растений, прошедших интродукционное испытание в Ботаническом саду ПетрГУ. На растениях имеются этикетки с русскими и латинскими названиями. Это позволяет знакомиться с новыми видами растений, наблюдать за их развитием, осуществлять правильный уход, радоваться новому саду. Полезный эффект сада для людей старшего поколения обеспечивается задействованием всех органов чувств, что оказывает мощный терапевтический и эмоциональный эффект.

В создании сада участвовали школьники поселка Эссойла под руководством своих учителей и поддержке директора школы, ведь новые посадки - это площадка для будущих научных исследований учеников, место встречи молодого и старшего поколений и совместная работа по уходу за садом (рис. 5). Активное участие принимали местные жители, руководители, сотрудники и пенсионеры Центра "Надежда". Ансамбль народной песни "Сямозерье" (Pajojuokko "SIÄMÄRVI", поселок Эссойла) помогал в посадке растений и организовал праздничное выступление. Все участники мероприятия преисполнены надеждой, что "Гостеприимный сад" будет развиваться и радовать как своих хозяев, так и множество гостей.

Заключение

Познавать силу воздействия природы на организм человека - дело специалистов-исследователей, медиков, психологов. Создаются все новые области познания чудесных свойств природы и ее исцеляющего воздействия на организм человека, используется новая терминология, разрабатываются новые подходы для поддержания здоровья. Сотрудники ботанических садов, работники в области садовой терапии воплощают в жизнь эти идеи.

Главная задача биологов и всех, кто любит и ценит природу - успеть сохранить и не потерять наши удивительные по силе природные ресурсы, которые могут поддерживать человека и человеческое

общество на протяжении всего его существования и развития.

Работа выполнена при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко (программа "Активное поколение"), Российского фонда фундаментальных исследований (13-07-98803 p_север_a) и Программы стратегического развития Петрозаводского государственного университета (ПСП 2015).

Литература

Бехтерев А. В. Ореховая сказка , 2014, URL: <https://www.stihi.ru/2014/11/10/7751>

Делиль Жак. Сады. Л.: Наука, 1987. 240 с.

Шаламов В. Т. Стланик. Собрание сочинений. В 4 т. М.: Художественная литература, 1998. Т. 1. С. 139—140.

Ларионова И. В том саду, где мы встретились... // Интернет-журнал "Лицей" ; URL: <http://gazeta-licey.ru/public/people/35942-v-tom-sadu-gde-myi-vstretilis> (дата обращения 9.12.2015).

"Garden walk – on the road to health", a new informative and health-improving route at the Petrozavodsk State University Botanical Garden

PLATONOVA Elena	Petrozavodsk State University, meles@sampo.ru
EGLACHEVA Arina	Petrozavodsk State University, arinev@mail.ru
OBUHOVA Elena	Petrozavodsk State University, albertovich@sampo.ru
FALIN Alexey	Petrozavodsk State University, salix@onego.ru

Key words:

Garden therapy, Botanical garden, health, tours, senior citizens, education, natural resources

Summary:

The article describes the new informative and health-improving route, "A garden walk - on the road to health", of the Petrozavodsk State University Botanical Garden. The route has been developed for the older generation; however, in the future, citizens and guests of the city of different age groups will be able to take this route. The path goes through the most beautiful and interesting exhibitions, collections and natural areas of the garden; information about health-improving qualities of local and introduced plants and the northern nature is provided along the way. Results of the year 2015 proved the importance of this project, as well as the need to create more therapeutic parks and gardens. The article presents outcome of the project "The Open Garden" at the municipal public institution "Integrated Social Service Center of Pryazha region - Nadezhda" in the village of Essoila (Karelia).

Is received: 09 december 2015 year

Is passed for the press: 27 december 2015 year

References

Bekhterev A. V. Orekhovaya skazka , 2014, URL: <https://www.stihi.ru/2014/11/10/7751>

Delil Zhak. Sady. L.: Nauka, 1987. 240 s.

Shalamov V. T. Stlanik. Sobranie sotchinenij. V 4 t. M.: Khudozhestvennaya literatura, 1998. T. 1. S. 139—140.

Larionova I. V tom sadu, gde my vstretilis... // Internet-zhurnal "Litsej" ; URL: <http://gazeta-licey.ru/public/people/35942-v-tom-sadu-gde-myi-vstretilis> (data obratsheniya 9.12.2015).

Цитирование: Платонова Е. А., Егличева А. В., Обухова Е. Л., Фалин А. Ю. "Садовая дорожка – путь к здоровью" – новый познавательный-оздоровительный маршрут на территории Ботанического сада Петрозаводского госуниверситета // Hortus bot. 2015. Т. 10, 2015, стр. 78 - 84, URL: <http://hb.karelia.ru/journal/article.php?id=3122>. DOI: [10.15393/j4.art.2015.3122](https://doi.org/10.15393/j4.art.2015.3122)

Cited as: Platonova E., Eglacheva A., Obuhova E., Falin A. (2015). "Garden walk – on the road to health", a new informative and health-improving route at the Petrozavodsk State University Botanical Garden // Hortus bot. 10, 78 - 84. URL: <http://hb.karelia.ru/journal/article.php?id=3122>