Biuletyn BdPN

INTERNETOWY BIULETYN BIESZCZADZKIEGO PARKU NARODOWEGO 19/3/2011

INFRASTRUKTURA I ŚRODOWISKO
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

SPIS TREŚCI

Wydarzenia w BdPN (G. Holly) 3

Nowa edycja programu edukacyjnego dla uczniów bieszczadzkich gimnazjów „Zachowamy piękno i walory przyrodnicze Bieszczadów" (C. Ćwikowski) 4

XXIX Ogólnopolski Bieszczadzki Rajd Narciarski (T. Demko) 6

Wiosenne wędrówki ptaków (C. Ćwikowski) 10

Pierwsze symptomy wiosny: zioła przedwiośnia - w kuchni, aptece, dawnych recepturach oraz innym, praktycznym i kulturowym zastosowaniu (A. Szary) 19

Kalendarz przyrodniczy (C. Ćwikowski, A. Szary) 36

Konkurs przyrodniczy (C. Ćwikowski) 39

Internetowy Biuletyn Bieszczadzkiego Parku Narodowego

Adres redakcji:
Ośrodek Naukowo-Dydaktyczny BdPN
ul. Bełska 7 38-700 Ustrzyki Dolne
tel. (13) 461 10 91, fax (13) 461 30 62

Redakcja:
Grażyna Holly - redaktor naczelny,
Adam Leń, Ryszard Prędki,
Skład i opracowanie graficzne - Halina Leń

Przedsięwzięcie realizowane w ramach projektu nr POIS. 05.04.00-00-054/08. pod nazwą: „Program edukacji ekologicznej społeczności lokalnej w Bieszczadzkim Parku Narodowym" w ramach działania 5.4 priorytetu V Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2007-2013.

EDUKACJA PRZEDSZKOLAKÓW

Pod koniec marca 2011 r. rozpoczęliśmy nową edycję programu pt.: „Kolorowe rozmowy z mieszkańcami naszej Ziemi" dla dzieci klas „zerowych". Program ten ma na celu rozbudzenie wśród dzieci zainteresowań przyrodą i jej zróżnicowaniem, a także ma uwrażliwić na losy roślin i zwierząt. Zajęcia odbywają się w Muzeum Przyrodniczym Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych, a jego podsumowaniem jest uroczysty wernisaż wystawy prac dzieci uczestniczących w programie odbywający się w Światowym Dniu Ziemi. Więcej o programie napiszemy w następnym numerze Biuletynu.

SZKOLENIE PRZEWODNICKIE

W piątek i sobotę 25-26 marca 2011 r. odbyło się szkolenie przewodników beskidzkich w ramach doskonalenia kadr związanych z ochroną przyrody i edukacją ekologiczną w Bieszczadzkim Parku Narodowym. Tematyka szkolenia dotyczyła zagadnień związanych z przyrodą nieożywioną, szatą roślinną, fauną, systemem ochrony przyrody w Bieszczadach oraz zasad udostępniania Parku do zwiedzania i edukacji ekologicznej. Szkolenie teoretyczne będzie uzupełnione praktycznymi zajęciami terenowymi na ścieżkach przyrodniczych w Parku. Szkolenie podstawowe kończy się testem utrwalającym wiedzę, a jego pozytywny wynik jest podstawą do otrzymania licencji BdPN na okres 5 lat.

ZACHOWAMY PIĘKNO I WALORY...

Nowa edycja programu edukacyjnego dla uczniów bieszczadzkich gimnazjów „Zachowamy piękno i walory przyrodnicze Bieszczadów”.

Już po raz dwudziesty uczniowie bieszczadzkich gimnazjów przystąpią do programu edukacyjnego realizowanego przez Bieszczadzki Park Narodowy. Jego celem jest popularyzacja i pogłębienie wiedzy o zasobach przyrodniczych Bieszczadów oraz sposobach ich ochrony.

25.02.2011 r. w Ośrodku Naukowo-Dydaktycznym Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych odbyło się spotkanie nauczycieli - opiekunów grup biorących udział w programie. Na spotkaniu omówiono zakres i metodykę realizowanego programu, ustalono również tematykę i termin warsztatów dla nauczycieli (warsztaty fotograficzne z zastosowania fotografii przyrodniczej w edukacji ekologicznej - w Bieszczadzkim Parku Narodowym na początku czerwca). Ponadto uczestnicy spotkania obejrzeli prezentację z ubiegłorocznych warsztatów dla nauczycieli i ubiegłorocznego finału programu zakończonego konkursem w Ustrzyckim Domu Kultury. Otrzymali też najnowsze wydawnictwa książkowe wydane przez Park.

ZACHOWAMY PIĘKNO I WALORY...

W tym roku udział w programie wezmą uczniowie z 12 gimnazjów. Zajęcia kameralne rozpoczęły się 03.03.2011 r. Młodzież dwukrotnie odwiedzi Ośrodek Naukowo-Dydaktyczny BdPN i Muzeum Przyrodnicze w Ustrzykach Dolnych.

Zajęcia będą prowadzone z następujących tematów:

- Wybrane zagadnienia z ekologii dynamicznej.
- System ochrony przyrody Bieszczadów.
- Środowisko abiotyczne Bieszczadów. Ocena zagrożeń i ochrona.
- Szata roślinna Bieszczadów, jej walory i ochrona.
- Fauna Bieszczadów, jej walory i ochrona.

Po zajęciach kameralnych, w maju rozpoczną się zajęcia terenowe w Terenowej Stacji Edukacji Przyrodniczej w Suchych Rzekach i na ścieżkach przyrodniczych Bieszczadzkiego Parku Narodowego.

XXIX Ogólnopolski Bieszczadzki Rajd Narciarski

W dniach 23-27.02.2011 na terenie Bieszczadzkiego Parku Narodowego i otuliny oraz słowackiego Parku Narodowego „Połoniny" odbył się XXIX Ogólnopolski Bieszczadzki Rajd Narciarski.

Organizatorami rajdu byli: Bieszczadzki Park Narodowy, Grupa Bieszczadzka GOPR oraz Bieszczadzki Oddział PTTK w Ustrzykach Dolnych przy współudziale Urzędu Gminy Lutowiska. W rajdzie udział wzięło 60 uczestników z całej Polski.

Impreza ta jest kontynuacją rajdów zapoczątkowanych w latach 60. ubiegłego stulecia i ma na celu propagowanie przyjaznych dla środowiska form turystyki zimowej, w tym tradycyjnych wędrówek narciarskich po szlakach górskich.

Bazą tegorocznego rajdu był „Hotel Górski" w Ustrzykach Górnych.

RAJD NARCIARSKI

Pierwsi w Ustrzykach Górnych zameldowali się uczestnicy 3-dniowej trasy nr I.

W czwartek po śniadaniu wraz z kierownikami trasy – Pawłem Sikorą i Leszkiem Prokopem – wyruszyli z Roztok Górnych przez Ruskie Sedlo do Runiny na Słowacji. Noc spędzili w Hotelu Armales w Stakcinie.

Tego samego dnia do „Hotelu Górskiego" w Ustrzykach Górnych przybyli uczestnicy pozostałych trzech tras, gdzie po zakwaterowaniu odbyło się wieczorne spotkanie z organizatorami i kierownikami poszczególnych tras rajdu.

W piątek, wszyscy już uczestnicy wyruszyli na swoje trasy:

Trasa I – Runina – Dziurkowiec – Paportna– Smerek

Trasa II – Bereżki - Przełęcz Przysłup Caryński – Połonina Caryńska – Ustrzyki Górne

Trasa III – Wołosate – Tarnica – Szeroki Wierch – Ustrzyki Górne

Trasa IV – Bereżki – Przysłup Caryński – Nasiczne – Brzegi Górne – Wyżniański Wierch – Ustrzyki Górne

Niestety pogoda w tym dniu nie rozpieszczała uczestników – zachmurzenie, opad śniegu oraz mroźny porwisty wiatr utrudniały podziwianie pięknych bieszczadzkich krajobrazów.

Po kolacji odbyło się spotkanie organizacyjne z kierownictwem rajdu oraz prezentacja Diaporamy Bieszczadzkiego Parku Narodowego oraz filmów o tematyce górskiej.

RAJD NARCIARSKI

W sobotę uczestnicy rajdu przeszli:
Trasa I – Przełęcz Wyżniańska – Mała Rawka – Wielka Rawka – Ustrzyki Górne
Trasa II – Przełęcz Wyżniańska – Mała Rawka – Dział - Wetlina
Trasa III – Brzegi Górne – Połonina Caryńska – Ustrzyki Górne
Trasa IV – Bukowiec – Tarnawa Niżna – Dźwiniacz – Łokieć – Młyniszcza – Muczne – Pszczeliny (Widełki).

Na szczęście w sobotę potwierdziły się prognozy pogody. Już od rana promienie słoneczne przebijały się przez coraz rzadsze chmury. Około południa słońce już na dobre zagościło na bieszczadzkim niebie. Uczestnicy mieli możliwość podziwiania pięknych bieszczadzkich panoram z mozaiką szczytów i rozległych dolin.

RAJD NARCIARSKI

Rajd zakończył się uroczystą kolacją w restauracji „Hotelu Górskiego”, podczas której nastąpiło rozdanie dyplomów uczestnictwa, podziękowań za pomoc w organizacji rajdu, oraz rajdowych pamiątek. Wieczór minął w atmosferze wspólnego biesiadowania przy gitarach i rajdowej piosence.

Po niedzielnym śniadaniu uczestnicy rajdu rozjechali się do swoich domów, a żegnając się deklarowali ponowny przyjazd w przyszłym roku.

Już dzisiaj serdecznie zapraszamy obecnych uczestników jak i nowych chętnych do wzięcia udziału w jubileuszowym XXX Ogólnopolskim Bieszczadzkim Rajdzie Narciarskim w 2012 roku.

Wiosenne wędrówki ptaków

Jednym z pierwszych zwiastunów budzącej się z zimowego letargu przyrody są wędrówki ptaków. To właśnie one zwiastują początek wiosny, mimo że zalega jeszcze śnieg, a rzeki pokryte są lodem. Znacznie łatwiej zauważyć stado ptaków lecące na niebie, usłyszeć odzywające się żurawie czy gęsi lub szpaka na podwórku niż ledwie widoczne pąki na drzewach, lub rozpoczynające wegetację rośliny kwiatowe.

Podczas wiosennych wędrówek ptaki spieszą się bardziej niż podczas jesiennych odlotów, muszą bowiem znaleźć dogodny areał żerowiskowy i lęgowy. Następnie przychodzi aktywny czas poszukiwania partnera, i czas rodzinny - budowy gniazda, wysiadywania jaj i wychowywania piskląt, do czasu ich usamodzielnienia się. Wydawałoby się wtedy, że po tak intensywnym okresie można odpocząć. Niestety dla wielu gatunków ptaków koniec obowiązków rodzicielskich łączy się z końcem lata i trzeba intensywnie żerować, by zgromadzić zapasy tłuszczu na jesienną wędrówkę. Bywa też i tak, że z powodu warunków pogodowych czy ataku drapieżnika trzeba powtórzyć utracony lęg i czas na regenerację sił przed odlotem jest jeszcze krótszy.

WIOSENNE WĘDRÓWKI PTAKÓW

Spróbujmy zastanowić się nad trwającym od tysięcy lat fenomenem przemieszczania się ptaków. W jaki sposób orientują się w drodze powrotnej do rodzinnego gniazda czy lasu? Które ptaki przylatują pierwsze, a na które trzeba poczekać do późnej wiosny? Jakie badania związane z wędrówkami ptaków prowadzą ornitolodzy?

W dobie osiągnięć techniki i rozwoju motoryzacji przy pokonywaniu dalekich tras często korzystamy z samochodowej nawigacji satelitarnej. Ptaki również korzystają z nawigacji, ale w ich przypadku wygląda to nieco inaczej. Nawigacja dla ptaków wędrownych jest ważną umiejętnością. Błąd w drodze do celu (zimowisko czy miejsce lęgowe) może skończyć się dla ptaka śmiercią. Dlatego też rozwinęły one różnorodne systemy nawigacji, które nie są jednakowe dla całej gromady ptaków, ale charakterystyczne dla różnych gatunków.

Podstawowym sposobem nawigacji ptaków jest tzw. nawigacja astronomiczna polegająca na wyznaczaniu kierunku lotu przy pomocy położenia gwiazd lub Słońca. Ptaki wędrujące nocą (np. pokrzewki, drozdy, chruściele) kierując się układem gwiazd obierają odpowiedni kierunek lotu. Jest to prawdopodobnie jeden z najbezpieczniejszych sposobów oceny kierunku, biorąc pod uwagę roczne wahania osi Ziemi. Inne gatunki (np. jaskółki, szpaki) orientują się według Słońca. Potrafią skompensować ruch Słońca i wykorzystywać go do wybierania kierunku lotu. Uważa się, że ptaki wędrujące podczas dnia posiadają wewnętrzny „zegar” rytmu dobowego.

Niektóre gatunki (np. rudziki) kierują się ziemskim polem magnetycznym. Potrafią ocenić kierunek lotu mierząc kąt utworzony przez linie pola magnetycznego i powierzchnię Ziemi.

WIOSENNE WĘDRÓWKI PTAKÓW

Przyloty naszych krajowych gatunków ptaków rozpoczynają się w połowie lutego i trwają do maja, przy czym ulegają wahaniom choćby ze względu na warunki klimatyczne czy zasobność pokarmu na trasie przelotu. Pierwsze, z końcem lutego pojawiają się szpaki i skowronki.

Na początku marca wracają nasze kawki, które zimowały w zachodniej Europie. Te, które widzieliśmy zimą, były przybyszami z północno-wschodniej Europy. Z ptaków leśnych jako pierwsze przylatują gołębie siniaki - w pierwszej połowie marca. W tym samym czasie na podmokłych łąkach pojawiają się czajki.

WIOSENNE WĘDRÓWKI PTAKÓW

W drugiej połowie marca, kiedy łatwiej o pokarm, przylatują do nas pliszki siwe, rudziki, śpiewaki, kosy, paszkoty, świergotki, a z ptaków drapieżnych pustułki. W tym samym miesiącu w podmokłych lasach i nad jeziorami pojawiają się żurawie. Większość z nas widziała na niebie ptaki lecące w charakterystycznym kluczu w kształcie litery V i odzywające się donośnym głosem (klangor). Z końcem marca lub na początku kwietnia przylatują bociany białe i czarne oraz czaple siwe. Część populacji czapli w łagodniejsze zimy pozostaje w kraju i wtedy możemy je zobaczyć nad niezamarzającymi rzekami.

Kwiecień jest miesiącem gwałtownie budzącej się przyrody. Na drzewach pojawiają się liście, kwitną wiosenne kwiaty wabiące owady, rozpoczynają gody płazy. Dostępność pokarmu sprawia, że w kwietniu przylatuje większość naszych ptaków owadożernych. W ogrodach, sadach i lasach na początku kwietnia możemy zobaczyć pleszkę, pokrzewkę, świstunkę leśną, zaganiacza, piecuszka, muchołówki i krętogłowa. Około połowy kwietnia przylatują jaskółki dymówki, znane wszystkim na wsi, gnieżdżące się w stodołach, oborach lub stajniach. Dwa inne gatunki jaskółek - oknówka i brzegówka przylatują nieco później, około 20 kwietnia.

W tym samym czasie w lasach pojawia się lelek - ptak aktywny nocą, polujący na ćmy.

Również na łąkach, pastwiskach i polach jest coraz gwarniej. W kwietniu są już w naszym kraju białorzytki, pokląskwy, kląskawki i pliszki żółte. Na większe owady, zwłaszcza turkucie podjadki, polują już dudki - ptaki o charakterystycznym czubku, rudym w czarne prążki, wachlarzowato rozkładanym w przypadku zaniepokojenia.

WIOSENNE WĘDRÓWKI PTAKÓW

Z końcem kwietnia przylatują derkacze. Charakterystyczne dwusylabowe, terkoczące „derr-derr” przerywane krótkimi pauzami, słychać wieczorami i nocami, a czasem także w pochmurne dni, od maja do połowy lipca. Z uwagi na charakterystyczny głos Adam Mickiewicz w „Panu Tadeuszu” nazwał derkacza „pierwszym skrzypkiem łąk”.

W kwietniu przylatuje również większość ptaków drapieżnych: orliki krzykliwe, trzmielojady, gadożery, błotniaki i rybołowy.

WIOSENNE WĘDRÓWKI PTAKÓW

W szuwarach nad jeziorami i stawami odzywają się trzciniaki, trzcinniczki, kokoszki wodne, brodźce i siewki. Można też zaobserwować polujące rybitwy.

Maj zamyka okres wiosennych wędrówek. Z południowych zimowisk przylatują ptaki, które zatrzymają się u nas zaledwie na niecałe cztery miesiące. Należą do nich turkawki, kraski, żołny i wilgi, a z drapieżników kobuzy. W trakcie wiosennych wędrówek możemy też zaobserwować kobczyki - małe sokoły zasiedlające tereny otwarte z zagajnikami drzew i krzewów, wykorzystujące do gniazdowania opuszczone gniazda gawronów.

Bieszczady leżą na szlaku ptasich wędrówek. Szlak wytyczają doliny rzek Sanu i Osławy oraz przełęcze Łupkowska i Użocka. Możemy zobaczyć tutaj podczas wędrówek wiosennych i jesiennych klucze żurawi i gęsi, zgrupowania bocianów, czajek, kaczek i jaskółek, a także słonki, pliszki i różne gatunki brodźców.

WIOSENNE WĘDRÓWKI PTAKÓW

Ponadto Jezioro Myczkowskie i San są miejscem zimowania ptaków: łabędzi niemych i krzykliwych, łysek, kaczek krzyżówek, gągołów, traczy. Od marca stopniowo odlatują one na lęgowiska.

Skłonność ptaków do wędrówek została utrwalona dziedzicznie i jest wywoływana co roku zmianami zachodzącymi w środowisku. Układ tras przelotu ustalił się na półkuli północnej w czasie ustępowania lodowców. Jednak ciągle zmieniające się warunki środowiskowe i klimatyczne powodują odchylenia od ogólnego schematu wędrówek. Obecnie na całym świecie prowadzi się badania w tej dziedzinie.

Główne badania skupiają się nad przebiegiem i uwarunkowaniami wędrówek, zróżnicowaniem w populacji ptaków migrujących, a także nad orientacją ptaków i dojrzałością wędrówkową (stanem fizjologicznym umożliwiającym rozpoczęcie wędrówki, charakteryzującym się zmianami w przemianie materii, zachowaniu i czynnościach hormonalnych ptaka).

WIOSENNE WĘDRÓWKI PTAKÓW

W badaniach wykorzystywane są różne metody. Obejmują one obrączkowanie ptaków i analizę wiadomości powrotnych, zbieranie danych biometrycznych, a także eksperymenty związane ze zjawiskiem niepokoju wędrówkowego.

Dzięki prowadzonym badaniom poznaliśmy trasy i terminy wędrówek, bezpośrednie przyczyny przylotów i odlotów ptaków oraz niektóre sposoby orientacji w terenie. Niestety mimo wielu lat badań nie potrafimy jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie w jaki sposób ptaki posiadły umiejętność czytania z gwiazd lub Słońca, dlaczego młody ptak odbywający po raz pierwszy wędrówkę dociera bezbłędnie na zimowisko, lub w jaki sposób np. bocian biały lecąc z Afryki trafia do swojego gniazda w Ustrzykach Dolnych.

Badaniem wędrówek ptaków przez Karpaty zajmuje się grupa ornitologów z Akcji Carpatica. Prace terenowe prowadzone są w miejscowości Myscowa w Beskidzie Niskim.

Jest to najbardziej na południe wysunięty punkt obrączkowania ptaków w Polsce. Od początku swej działalności podczas Akcji Carpatica zaobrączkowano 48900 ptaków należących do 100 gatunków.

Pierwsze symptomy bieszczadzkiej wiosny: zioła przedwiośnia - w kuchni, aptece, dawnych recepturach, oraz innym, praktycznym i kulturowym zastosowaniu

Na podstawie długoletnich obserwacji naszej fenologii wyróżniono 9 pór roku, które wpisują się w pewne wyraziste fazy całej przyrody ożywionej. Wiosnę podzielono na przedwiośnie, pierwiośnie i wiosnę właściwą. Znakiem świadczącym o nadejściu przedwiośnia jest zakwitnięcie leszczyny, wawrzynka, podbiału i lepiężnika. Przedwiośnie stanowi więc okres zawiązywania się kwiatów u najwcześniejszych gatunków zielnych oraz drzew i krzewów kwitnących jeszcze przed ulistnieniem. Przedwiośnie następuje w czasie, gdy na północnych stokach i połoninach zalegać może jeszcze sporo śniegu. Po długiej, górskiej zimie, Bojkowie z utęsknieniem wypatrywali tego czasu, kiedy przyroda otwierała „kufer" nieprzebranych skarbów natury…

ŁĄKI i OSIEDLA

Najpierw odsłaniają się łaty zieleni pośród zabudowy najniżej położonych miejscowości – to tutaj pojawiają się pierwsze zwiastuny przedwiośnia, na długo przed wytopieniem śniegu w piętrze regla i połonin. Do najpospolitszych należy **podbiał pospolity** *(Tussilago farfara)*, który preferuje odsłonięte podłoże glin i antropogenicznych żwirowisk – zwykle są to przydroża, place, czasem też muliste brzegi rowów i potoków (fot.1). To, co u podbiału zwykliśmy nazywać kwiatem, w istocie jest kwiatostanem o nazwie koszyczka, w środku którego znajdziemy kwiaty rurkowate (obupłciowe) i języczkowate (żeńskie – dokoła tych pierwszych). Owocem podbiału jest niełupka z białym puchem kielichowym.

Fot. 1. Podbiał pospolity – gatunek placów i przydroży: kwiatostany i puchate owocostany

Ciekawostką kulinarną jest to, że kwiaty podbiału doskonale nadają się do przyrządzania „kaszlowej" nalewki, a także syropu (kiedyś robiono go na miodzie) i wina (wystarczy zalać kwiaty gotowym już winem – polecam z uwagi na walory zdrowotne i smakowe). Liście stosuje się do zaparzania herbaty. Niektórzy dodają je również do zup i farszu. Osobliwością na terenie Karpat Wschodnich było zastosowanie liści podbiału do zawijania gołąbków.

Napar z liści oraz syrop lub herbata z kwiatów działają leczniczo na kaszel i inne dolegliwości dróg oddechowych. W takich przypadkach łączyło się często podbiał z miodunką, pierwiosnką lub dziewanną. W medycynie ludowej rozgnieciony liść przykładano na rany, poparzenia i bolące stawy - zwłaszcza przy reumatyzmie. Kolberg i Wawrzeniecki pisali, że świeże liście stosowano w charakterze okładu *„jak palec napuchł lub na nodze bolok się zrobił"*. Miazgę liścia przykładano też na chore zęby i krwawiące rany.

Dzisiaj surowiec ten bywa też zalecany w przypadkach wysokiego ciśnienia, arteriosklerozy i nieżytów żołądka. W ukraińskiej części Karpat Wschodnich nadal znajdują zastosowanie liście i kwiaty - jako napar przeciwkaszlowy, przyrządzany w proporcji 15 g na szklankę wrzątku, stosowany po 1 łyżce 3 razy dziennie

Drobno siekane ziele po wysuszeniu dawało namiastkę tytoniu - niektórzy nawet twierdzą, że palenie pomagało na płucne dolegliwości. Suszone liście były stosowane, po ich wysy-

ceniu azotanem potasu, jako podpałka do wychwytywania iskry z krzesiwa (a krzesiwem Bojkowie jeszcze przed wojną się posługiwali). Z puchu owocostanów robiono czasem poduszki.

Fot. 2. Jasnota – od lewej (w kolejności według czasu kwitnienia): purpurowa, plamista i biała

Częstym zielem terenów przydomowych, ugorów i przydroży jest jasnota (fot. 2)**.** Jako pierwsza zakwita już w marcu **jasnota purpurowa** *(L. purpureum), w kwietniu* – **jasnota plamista** *(L. maculatum)*, a dopiero w maju **- jasnota biała** *(Lamium album)*. Siedliskiem jasnoty purpurowej, podobnie jak białej, są przydroża, przychacia, pola i ugory. Jasnota plamista często też występuje w wilgotnych lasach. Kwiaty mają budowę grzbiecistą i są miododajne. Owocem jest rozłupka, a nasiona bywają często roznoszone przez mrówki.

Pędy jasnoty białej bywały jedzone po ugotowaniu (ponoć także na surowo, ale nie każdy je może tolerować - w tej postaci są gorzkie i mogą powodować reakcje wymiotne). Doskonałe są natomiast jako ziele na herbatkę – podobnie jak dwa pozostałe gatunki. Napar z kwiatów jasnoty białej hamuje krwotoki i upławy z dróg rodnych, zwiększając ilość ochronnego śluzu. Odwar i napar korzystnie wpływa na skórę w przypadku trądziku młodzieńczego, regulując przemianę materii. Obecność kwasu oleanolowego u tej rośliny wykorzystywana jest w Japonii do leczenia raka skóry. Ziele jasnoty purpurowej pobudza wydzielanie soku żołądkowego, żółci oraz soku trzustkowego, ułatwiając trawienie białek. Wyciągi wodne i alkoholowe działają przeciwskurczowo, przeciwzapalnie i osłaniająco wobec wątroby.

W Karpatach ukraińskich stosowana pod nazwą „głucha kropiwa" – w postaci naparu lub proszku z kwiatów - jako środek krwiotwórczy i poprawiający krzepliwość krwi. Znajduje tam zastosowanie głównie przy krwotokach kobiecych i w leczeniu hemoroidów. Z ziela sporządzano czasem żółty barwnik (ale nie była to praktyka powszechna). O dzisiejszym znaczeniu jasnoty (zwanej pokrzywcami) wiedziały już wiejskie znachorki w XIX wieku (Ochrymowicz): *„Kiej baba albo dziewka ma upławy, niech pije pokrzywce, a sił nabierze"*.

Na mokrych łąkach i w przydrożnych rowach, a często również w olszynie bagiennej, łanowo kwitnącym gatunkiem jest **knieć błotna** (fot. 3) czyli **kaczeniec** *(Caltha palustris).* Roślina ta od dawna znana jest jako roślina trująca - jedynie pierwszy miesiąc wegetacji (marzec-kwiecień), czyli do przekwitnięcia, bywała w niektórych społeczeństwach jadana, ale i tak zwykle odlewano wówczas wodę z jej gotowania. Do niedawna była składnikiem pożywienia Indian, Eskimosów i ludów Syberii. Oprócz młodych liści jadano również pąki kwiatowe, a nawet korzenie.

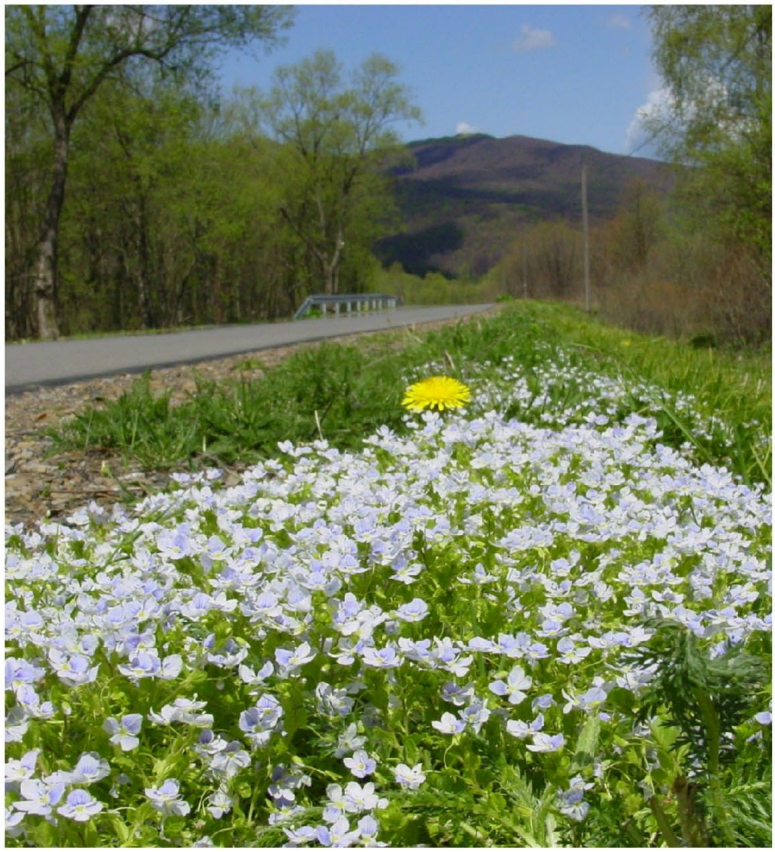
Knieć może wywoływać nieżyt żołądka i jelit, prowadząc do ostrej biegunki. Może też zaburzać funkcje oddechowe. Świeże ziele ma większe ilości protoanemoniny – alergenu kontaktowego, który przy bezpośrednim zetknięciu ze skórą może wywoływać trudno gojące się pęcherze. Odwary z ziela stosowane są w chorobach wątroby – działają żółciopędnie i rozkurczająco. Sproszkowanym zielem ludzie zasypywali trudno gojące się rany (do dziś ma to czasem zastosowanie w medycynie z uwagi na antybakteryjne właściwości berberyny). Ziele ma też działanie antywirusowe, hamujące m. in. rozwój wirusa HIV.

Fot. 3. Knieć błotna – gatunek wszędobylski – od łąk i łęgów w dolinach po same połoniny

Kaczeńce były chętnie zaporzyczane w literaturze i poezji jako symbol odradzającego się życia i uczucia – dwukrotnie wplótł je w swym wierszu „Przedwiośnie" Jerzy Harasymowicz: *Szczyty gór białe – lecz kaczeńce / Gdy przyjadę – naprzeciw nas się wybiorą [...] Jeszcze będzie taki dzień z koroną / Porosną nas całkiem kaczeńce*.

Pod koniec marca na przydrożach, podwórkach i zieleńcach zaczyna też kwitnąć **przetacznik nitkowaty** *(Veronica filiformis)* – fot. 4. Jest to roślina obcego pochodzenia - typowy antropofit „wędrujący", tzn. sukcesywnie zwiększający swój zasięg. Jeszcze pół wieku temu nie był u nas znany, teraz skolonizował wiele siedlisk wokół zabudowy – szczególnie odpowiadają mu niskie, często koszone trawniki, które w jeden dzień potrafi pokryć bielą kwiatów,

niczym śniegiem. Czasem jest stosowany jako składnik w mieszankach nasion trawnikowych. Kwiatuszki są drobne i wyjątkowo nietrwałe, dlatego też Maryla Wolska w wierszu „Godzina, której nie było" przetaczników (weroniki) używa jako symbolu nietrwałego piękna: *Nim weroniki zwiędną i ślaz - / Mógłbyś się sercu śnić jeszcze raz.*



Fot. 4. Przetacznik nitkowaty – inwazyjny antropofit (gatunek obcy) przydroży i trawników

NADRZECZNE LASY ŁĘGOWE

Pierwsze kwiatostany na kamieńcach nadrzecznych w olszynie karpackiej wykształcają lepiężniki (fot. 5): **lepiężnik wyłysiały** *(Petasites kablikianus)* i **lepiężnik różowy** *(Petasites hybridus).* Kwitną już od marca, przed rozwinięciem liści - kwiatostan zakwita na pędzie o 30-50 cm wysokości, ale łodyga wciąż rośnie - aż do 80 cm. Kwiaty skupione są w drobnych koszyczkach. Owocem lepiężnika jest niełupka - zaopatrzona w lotny puch, umożliwiający roznoszenie przez wiatr, co widoczne jest po rozwinięciu się liści, kiedy na szczycie łodygi sterczą puchate owocostany. Późniejszą porą rozwija się tu zielony gąszcz parasolowatych liści, zwany łopuszyną - towarzyszy on niemal każdemu odcinkowi większych potoków.

Jadalne bywały ponoć ogonki liściowe, ale tylko w małych ilościach (nie polecam, gdyż oficjalnie jest to roślina trująca!). Surowiec zielarski stanowią liście (zbierane V-VI) i korzenie (zbiór jesienią) lepiężnika różowego. Zawierają one alkohole terpenowe, olejki, garbniki, flawonoidy i alkaloidy. Działają rozkurczająco na przewód pokarmowy i drogi moczowe. Wykazują też działanie przeciwbólowe. Stosowane są w kamicy żółciowej i moczowej oraz w chorobach oskrzeli (z ich skurczem). Wpływają też na wiązanie histaminy, co kwalifikuje

lepiężnik do leczenia kataru siennego i astmy. W Polsce wykorzystywane tylko przez medycynę ludową (z uwagi na lekko toksyczne właściwości).

Fot. 5. Lepiężnik wyłysiały i nadpotokowe łopuszyny (ziołorośla lepiężnikowe na kamieńcach)

Obecny wśród ziół stosowanych przez medycynę starożytną. W średniowieczu zalecany przeciw zarazie. Powszechnie kiedyś używany odwar z kłącza lepiężników pozwalał pozbyć się pasożytów jelitowych. W ukraińskiej części Karpat lepiężnika różowego używano przy kaszlu (wywar z liści, zbieranych gdy jeszcze widoczne są kwiatostany). Był też stosowany w leczeniu padaczki, nerwicy i boleści związanych z kolkami lub menstruacją. Świeże liście przykładano na skaleczenia (Komendar 1971).

W „Łące" Bolesława Leśmiana pośród lepiężników (łopuchów) odnajdujemy kameralne klimaty parnego lata: *Już słońce mimochodem do rowu napływa / Skrzy się łopuch kosmaty i bujna pokrzywa...* Podobnie we „Wspomnieniu" tegoż poety czytamy: *Szliśmy więc dalej, brnąc w słonecznym złocie / I ocierając zerwanym w przelocie / Łopuchem mokre, przepocone czoło...* Podobnie w kontekście wspomnieniowym widział lepiężniki Zbigniew Herbert („Podróż"): *uśmiechnij się przed zaśnięciem do ślepej ikony / do łopuchów potoku do steczki do łęgów / przeminął dom / jest obłok ponad światem.*

Na wyższych terasach olszynowych łanowo zakwita **śnieżyca wiosenna** (fot. 6) w podgatunku karpackim *(Leucoium vernum ssp. carpatica)* – z dwoma kwiatami na pędzie. Występuje zwykle w dużych łanach, kwitnących na przedwiośnie i wtedy czasem bezprawnie pozyskiwana ze stanowisk. Owocem jest kulista torebka z białymi nasionami, rozsiewanymi przez mrówki. Roślina ta zawiera silnie toksyczne alkaloidy - leukoinę i galantaminę. Spożycie ziela lub cebulek może wywołać ślinotok, biegunkę, wymioty, duszności, drgawki, bolesne skurcze jelit i żołądka oraz niebezpieczne zwolnienie akcji serca, w ostateczności prowadząc do śmierci. Ciekawostką jest to, że odtrutkę stanowi jeszcze silniejsza trucizna roślinna – atropina (pozyskiwana z pokrzyku wilczej jagody), która ma działanie odwrotne.

Niektórzy donoszą (np. Różański), że napar i nalewka z cebul śnieżycy pobudza ośrodkowy układ nerwowy, a także kurczy żołądek, macicę, oskrzela i pęcherz moczowy, zwalniając akcję serca. Autor ten prowadzi badania nad wykorzystaniem preparatów ze śnieżycy na atonię (bezwład) przewodu pokarmowego. Oczywiście wszelkie badania prowadzone są na osobnikach z hodowli. Osobiście odradzałbym eksperymentowania – zwłaszcza z okazów dzikich, które są pod ścisłą ochroną!

Fot. 6. Śnieżyca wiosenna w bieszczadzkich łęgach – podgatunek karpacki z dwoma kwiatami

Razem ze śnieżycą kwitnie **złoć żółta** *(Gagea lutea)*, której złociste kwiaty (fot. 7) zapylane są przez chrząszcze i błonkówki. Nasiona złoci rozsiewane są przez mrówki (zjawisko tzw. myrmekochorii). Kiedyś sporadycznie były jadane cebulki i pędy po ugotowaniu, ale uwaga - według niektórych źródeł są trujące! Ziele i cebulki zawierają laktony i saponiny. Sok ze złoci w bezpośrednim zetknięciu może wywoływać kontaktowe zapalenie skóry. Różański wymienia następujące zastosowania złoci (pozyskiwanej z hodowli!) w ziołolecznictwie: nieżyt gardła i zakażenia zatok; infekcje górnych dróg oddechowych; mikozy i bakteriozy przewodu pokarmowego; infekcje skóry (zakażenia bakteryjne); kaszel, chrypka, zakażone rany, liszaje.

Fot. 7. Złoć żółta nad Sanem - w Bieszczadach to częsty składnik runa olszyny karpackiej

Złoć żółta jest wskaźnikiem żyznej gleby, bogatej w azot. Zielnik Paszczaka na stronach kultowej książki Tove Jansson „W Dolinie Muminków" wymienia ją na pierwszym miejscu wśród całego botanicznego zbioru.

W najniższych warstwach łęgowego runa znajdziemy **ziarnopłon wiosenny** *(Ficaria verna)*. Jego kwiaty są żółte (fot. 8), o średnicy 2–3 cm, okwiat złożony z 3 zielonożółtych działek kielicha. Zapylanie odbywa się przez muchówki i błonkówki. Dawniej ludzie czasem jadali liście tej rośliny, ale uwaga – bezpieczne są tylko przed okresem kwitnienia! Zbierane w tej fazie spożywane bywały po ugotowaniu (jako zupa lub szpinak). Surowiec kulinarny stanowiły również pąki kwiatowe, które w „dzikiej" kuchni imitowały kapary. Jednak zachodnie źródła podają, że toksyny w całej roślinie są na tyle silne, aby ziarnopłonu w ogóle nie stosować wewnętrznie. Nawet sok może być drażniący dla skóry!

Fot. 8 Ziarnopłon wiosenny – gatunek najniższych warstw runa olszyny karpackiej i bagiennej

Surowcem zielarskim bywało ziele, zbierane przed rozwinięciem kwiatów lub na samym na początku kwitnienia. Stosowane było w postaci suchej. Stwierdzono w nim zawartość takich substancji, jak: flawonoidy, ranunkulina, anemonina i saponiny. Glikozyd ma silne działanie antyseptyczne: przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, pierwotniakobójcze i fungistatyczne. Jego aglikogeny mogą wywołać silne reakcje skórne i biegunki. Wlewy doodbytnicze z wodnego maceratu (lub roztworu nalewki) zalecano niegdyś jako zabieg leczący hemoroidy.

W przyziemnej warstwie łęgowego runa pospolicie żółci się **śledziennica skrętolistna** *(Chrysosplenium alternifolium)* (fot. 9). Z jej ulistnionych pędów gotowano niegdyś zupy, czasem nawet spożywano je na surowo (tylko te najwcześniejsze). W ziołolecznictwie była rzadko stosowana. Dawniej śledziennicę stosowano na choroby śledziony, stąd nazwa. Surowiec leczniczy stanowiło kwitnące ziele. Dzisiaj tylko nieliczni zielarze sięgają po śledziennicę, przypisując jej dość rozległe działanie: moczopędne, żółciopędne, estrogenne, przeciwzapalne, odtruwające, odżywcze, przeciwnowotworowe i antywirusowe. Niektórzy podają, że wyciągi z ziela aktywują układ odpornościowy, szczególnie limfocyty. W sproszkowanej postaci ziele zalecane bywa w kosmetyce – według Różańskiego, podobnie jak sok i macerat, hamuje łysienie (wpływ antyandrogenny), bywa też pomocne przy trądziku.

Fot. 9 . Śledziennica skrętolistna – pospolicie już w marcu kwitnąca roślina łęgowych lasów

GRĄDY – LASY POGÓRZA

Ciekawą rośliną runa lasów grądowych, jak i łęgowych, jest **łuskiewnik różowy** *(Lathrea squamaria)*, który może pojawiać się też w wilgotnych grądach i buczynach (fot. 10). Ta osobliwa roślina jest pozbawionym chlorofilu pasożytem - większość czasu ukryta jest pod ziemią. Stadium kwitnienia osiąga dopiero po około 10 latach. Roznoszone przez mrówki nasiona kiełkują tylko na korzeniach żywiciela – głównie na leszczynie, topoli i olszy, czasem na grabie i buku. Ssawki wnikają do drewna żywiciela (nie do łyka), co czyni go mniej agresywnym od innych pasożytów. Największą aktywność ssącą wykazuje na przedwiośniu. Główną część rośliny stanowi, ukryta pod ziemią, potężna masa kłączy, czasem przekraczająca 5-6 kg z jednego osobnika!

Fot. 10. Łuskiewnik różowy – ciekawa roślina pasożytnicza naszych lasów łęgowych i bukowych

Znaną i pięknie na niebiesko (lub fioletowo) kwitnącą rośliną lasu grądowego jest **przylaszczka pospolita** *(Hepatica nobilis)*. Pierwsze kwiaty (fot. 11) wyrastają z pączków formujących się jeszcze jesienią. Owocem jest jednonasienna, omszona niełupka z elajosomem – roznoszona przez mrówki. W niektórych rejonach Karpat używano jej kiedyś jako zamiennik herbaty, jednak osobiście odradzam eksperymentowania, gdyż oficjalnie jest trująca! Toksyną jest anemonina. Zewnętrznie toksyna podrażnia skórę, wewnętrznie pobudza i poraża ośrodkowy układ nerwowy. Pierwsze objawy to biegunka, krwiomocz i zawroty głowy z pobudzeniem nerwowym. Później może dojść do zapaści i porażenia ośrodka oddechowego.

Fot. 11. Kwiaty przylaszczki potrafią przybierać różną kolorystykę – od niebieskiej po fioletową

Symboliczna wymowa przylaszczki, przez wzgląd na trójklapowe liście, od dawna wiązana była z Trójcą Świętą. Wrażliwemu na piękno człowiekowi trudno przejść obojętnie wobec kwitnącej przylaszczki, co widać w wierszu Wisławy Szymborskiej: *Chociaż moja ciekawość jest bez wzajemności, / nad niektórymi schylam się specjalnie, / a ku niektórym z was zadzieram głowę. / Macie u mnie imiona: / klon, łopian, przylaszczka...* Jest też przylaszczka symbolem piękna zawartego w skromności i prostocie, co dostrzega Twardowski, woląc widzieć w rękach św. Tereski zamiast róży - *przylaszczkę która z różowej staje się niebieską.*

Rozpoznawalnymi znakami przedwiośnia są pierwiosnki - **pierwiosnka wyniosła** *(Primula elatior)* i **pierwiosnka lekarska** *(Primula officinalis)* – oboczna jest też nazwa w rodzaju męskim: pierwiosnek (fot. 12). W wysokich Bieszczadach występuje wyłącznie ta pierwsza - korona kwiatu jest u niej siarkowożółta, u drugiej – złocista i bardziej stulona. Pierwiosnkę lekarską częściej można spotkać na cieplejszych stanowiskach – np. w lasach i na łąkach, w okolicach Leska i Sanoka.

Od lat znano wykrztuśne działanie pierwiosnka, dlatego uznawany był za jedno z podstawowych ziół „kaszlowych". Kwiaty były dawniej używane jako namiastka herbaty. W ukraińskiej części Karpat stosowano zarówno korzeń, jak również kwiaty (w postaci naparu - na przeziębienie) i liście (napar stosowany przy braku witaminy C i A). Kwiat pierwiosnki lekarskiej, oprócz działania wykrztuśnego, zwiększa również wydalanie moczu.

Młode liście, szczególnie bogate w witaminę C, bywały czasem spożywane (w małych ilościach!) na surowo lub gotowane. Kwiatów używa się w niektórych krajach do wiosennej kompozycji sałatkowej. Bywają też zalecane jako osobliwy przysmak natury - maczane w kurzym białku i cukrze. Niekiedy suszyło się je także na herbatę.

Saponiny zawarte w korzeniu pierwiosnki lekarskiej wykazują działanie wykrztuśne. Wysokie dawki mogą działać wymiotnie. Wyciąg z korzenia stosowany jest w przypadkach przewlekłego zapalenia oskrzeli i gardła, a pomocniczo także w pylicy (surowca nie należy stosować w ostrym nieżycie żołądka i jelit oraz w stanach pooperacyjnych). Dawniej korzenia pierwiosnki używano do prania delikatnych tkanin.

Podziw nad urokiem tego skromnego kwiatu znajdujemy w wierszu „Pierwiosnek" Mickiewicza: *Ledwie zadzwonił skowronek, / Najrańszy kwiatek pierwiosnek / Błysnął ze złotych obsłonek. [...] / W podlej trawce, w dzikim lasku / Urosłeś, o kwiatku luby! / Mało wzrostu, mało blasku, / Cóż ci daje tyle chluby?*

Fot. 12. Pierwiosnka wyniosła (po prawej - pospolita w łęgach) i lekarska (po lewej, łąki k. Sanoka)

Zarówno lasy grądowe, jak i buczynowe (a nawet połoniny!), porastają łany zawilców. Występuje tu zarówno pospolity wszędzie **zawilec gajowy** *(Anemone nemorosa)* (fot. 13), jak i znacznie od niego rzadszy **zawilec żółty** *(Anemone ranunculoides)* (fot. 14). Na każdym pędzie jest tylko jeden kwiat (rzadko dwa) z 6 (czasem 7-8) płatkami, zamykającymi się nocą i w chłodne dni (tzw. ruchy nastyczne); kwiat pozbawiony jest miodników, ale owady skutecznie wabi dużą ilością pyłku.

Fot. 13. Zawilec gajowy – łanowo rozprzestrzeniona roślina w lasach bukowych i grądowych

U obydwu zawilców trucizną jest anemonina. Zewnętrznie toksyna ta podrażnia skórę, wewnętrznie pobudza i poraża ośrodkowy układ nerwowy. Pierwsze objawy zatrucia to biegunka, krwiomocz i zawroty głowy z pobudzeniem nerwowym. Później może dojść do zapaści i porażenia ośrodka oddechowego.

Kiedyś w Karpatach stosowane było suszone ziele zawilca żółtego i gajowego, które ponoć działa bakteriobójczo i pierwotniakobójczo. Miało też hamować rozwój grzybic i pasożytniczych robaków. Ponadto starzy ludzie wspominali też o zastosowaniu przeciwgorączkowym i uspokajającym. Obecnie liście zawilca żółtego stosowane są tylko w ukraińskiej części Bieszczadów – głównie na regulację pracy nerek. Podaje się je również przy bólach żołądka, syfilisie i kokluszu. Znane były jeszcze od czasów starożytnych pod nazwą „zawilcowej kamfory".

Fot. 14 Zawilec żółty – gatunek leśny, pospolity, choć znacznie rzadszy od zawilca gajowego

Zawilec dla poetów był często symbolem świeżości i spontaniczności – i właśnie takie odniesienie użył ks. Twardowski, przeciwstawiając go róży: *Ciemna pod powiekami święta Teresko / nie trzymaj stale róż / oklepanych arystokratek / sztywnych jak wiersze na imieniny / pokaż nam leśny śnieżny zawilec / najmniejszy i nieostatni...* Były też zawilce ulubionym motywem Harasymowicza: *W ciągu nocy wyrosły / Przebiśniegi zawilce kwiatki* („Ten wiatr tak huczy") ...czy w innym wierszu: *Przedwiośnie! Drzew palec Boży / Nad niewinne wzniósł się zawilce* („Jazda samochodem"). Poeta ten stosował zawilce zwykle jako metaforę zauroczenia – np. w wierszu „Zamieć": *Wieczorem góra biała / i łoże zawilcowe / Jej czarne ciało połyskuje / śnieżnym nenufarem* ...albo „Północ": *Przykryci światłem księżyca / jak prześcieradłem / jeszcze leżeli nieruchomo / porastały ich zawilce...*

BUCZYNY - LASY REGLA

W marcu, kiedy tu i ówdzie widoczne są jeszcze śnieżne „lodowce”, w buczynie pojawiają się pierwsze kwiaty (fot. 15) – to **śnieżyczka przebiśnieg** *(Galanthus nivalis)*. Kwiat w pąku okryty jest dwoma zrośniętymi podsadkami, które pełnią funkcję ochronną przed niskimi temperaturami.

Fot. 15. Śnieżyczka przebiśnieg jest najwcześniej kwitnącym gatunkiem buczyn i innych lasów

Cała roślina zawiera silnie toksyczne alkaloidy: galantaminę, niwalidynę i leukoinę, w największym stężeniu występujące w cebulkach. W medycynie stosuje się galantaminę izolowaną ze świeżych cebul (oczywicie z uwagi na ochronę gatunkową cebulki są pozyskiwane wyłącznie z upraw). Znajduje ona zastosowanie jako środek podawany przy uszkodzeniach nerwów obwodowych, zakłóceniach w przewodzeniu bodźców oraz w leczeniu atonii (słabego napięcia) mięśni. a także w powylewowych porażeniach.

Lecznictwo ludowe stosowało cebulki jako środek wymiotny i przy porażeniach nerwów. W ukraińskiej części Karpat Wschodnich zachowała się tradycja stosowania cebulek śnieżyczki przy chorobach mięśni i nerwów, a także przy chorobach psychicznych, związanych z przeżywaniem traumy (Komendar 1971).

W Bieszczadach przebiśnieg sadzony był czasem na cmentarzach - być może z uwagi na swe symboliczne znaczenie (utrwalił się jako wyraz odradzającego się życia i zmartwychwstania). W malarstwie był też od dawna atrybutem maryjnym, w swej wymowie wyrażającym „narodziny nadziei" (Wysoczański 2001). Jan Twardowski wobec przebiśniegów zatrzymuje się nad mikrokosmosem przyrody: *Mrówka co może przenieść / wierzby gajowiec żółty i przebiśniegi...* A Harasymowicz śnieżyczek używa do wyrażenia niespodzianek jakie niesie czas: *W ciągu nocy wyrosły / Przebiśniegi zawilce kwiatki...*

Fot. 16. Kokorycz pełna, jako klasyczny geofit, jest typowym składnikiem buczynowego runa

Pod koniec miesiąca w runie buczynowym spotkać też można **kokorycz pustą** *(Corydalis cava)* i **kokorycz pełną** *(Corydalis solida)* (fot. 16). Kwiaty mają mechanizm zabezpieczający przed samozapyleniem: są przedprątne i samopłonne (własny pyłek nie kiełkuje na tej samej roślinie). Owocem jest torebka pękająca podłużnymi szwami; nasiona mają elajosomy – ciałka wabiące mrówki, które biorą udział w rozsiewaniu kokoryczy.

Rośliny te zaliczane są do trujących, aczkolwiek bogate w skrobię bulwy, po długim gotowaniu, były ponoć jedzone przez Tatarów (Łuczaj 2004). W dawnej Polsce jadano też podziemne części kokoryczy (Kaczmarek 2007). Osobiście jednak nie polecam spożywania kokoryczy z dwóch powodów: potencjalnych problemów trawiennych i niszczenia stanowisk. Ponadto przedawkowanie może wywołać porażenie nerwów przywspółczulnych.

Surowiec zawiera alkaloidy, które działają rozkurczowo i uspokajająco. Obydwa gatunki w większych dawkach mogą pełnić rolę środka nasennego i przeciwbólowego; wykazują też działanie narkotyczne, lecz łatwo je przedawkować. Stosowane są też czasem przy zaburzeniach miesiączkowania i jako środek przeciwrobaczy. Z uwagi na toksyczność, częściej używane w homeopatii. Bulwki działają zdecydowanie intensywniej niż ziele, niemniej szkoda ich pozyskiwać z natury, bo niszczy się w ten sposób stanowiska.

W medycynie chińskiej kokorycz stosowano jako środek uspokajający i uśmierzający ból. Podobnie w naszym ludowym ziołolecznictwie bulw kokoryczy używano przeciwko nadpobudliwości ruchowej i wegetatywnej. W przypadkach różnych chorób nerwowych bulw kokoryczy pustej używali też mieszkańcy ukraińskich Karpat (Komendar 1971).

POŁONINY

Na grzbietowych polanach i quasi-połoninach, w polskich Bieszczadach, w masywie Jasła i na Okrągliku, występuje prawdziwa rzadkość wschodniokarpacka - **ciemiernik czerwonawy** *(Helleborus purpurascens)*. Na jednym pędzie (wys. 30-40 cm) występuje zwykle 2-5 kwiatów. Listki okwiatu z zewnątrz są fioletowe, wewnątrz sine (fot. 17).

Fot. 17. Ciemiernik czerwonawy – wschodniokarpacka piękność grzbietowych polan

Ciemiernik zawiera trujące saponiny i glikozydy – helleboreinę i helleborynę, które występują we wszystkich częściach rośliny. Wykazują działanie drażniące i nasercowe. Objawy zatrucia to swędzenie w ustach, ślinotok, mdłości, wymioty, kolka, biegunka, rozszerzenie źrenic, tętno nieregularne, duszności, zawroty głowy. Niemniej na Ukrainie ziele zalecane jest czasem przy chorobach serca (Komendar 1971).

W tradycyjnym ziołolecznictwie ciemiernik znajdował zastosowanie przy chorobach krążeniowych, zaburzeniach miesiączkowania, chorobach skórnych i hemoroidach. Zalecano go również przy histerii, epilepsji, kamicy i żółtaczce. Jednakże ze względu na zbyt często powtarzające się przedawkowania i objawy uboczne, zaniechano tej rośliny w dzisiejszej terapii ziołowej.

Na połoninach, jak i w całej rozciągłości regla, występuje kolejny gatunek chroniony i pięknie zakwitający wczesną wiosną - **wawrzynek wilczełyko** *(Daphne mezereum)* (fot. 18). Kwiaty są różowe – pojawiają się po trzy w bliznach po ubiegłorocznych liściach, czterokrotne, wonne, obupłciowe, zapylane przez owady o długich narządach gębowych. Równie charakterystyczne są później owoce - soczyste pestkowce, intensywnie czerwone, trujące dla człowieka, lecz chętnie spożywane i rozsiewane przez ptaki (ornitochoria).

Substancje trujące wawrzynka to mezereina, żywice i olejki eteryczne. Zatrucia najczęściej notowane po spożyciu owoców. Toksyny działają na układ nerwowy, krwionośny i wydalniczy, jak również na skórę. Przy zatruciach doustnych występuje pieczenie w ustach, obrzęk warg i jamy ustnej, ślinotok i wymioty. Jednocześnie pojawia się skurczowy ból brzucha i biegunka. Po dostaniu się toksyn do krwiobiegu podnosi się temperatura ciała, przyspiesza tętno i po dusznościach może dojść do śmierci. W zewnętrznym kontakcie z sokiem może dojść do obrzęku skóry z pęcherzami i martwiczego rozpadu tkanki. Po ewentualnym spożyciu owoców lub jakiejkolwiek części rośliny należy jak najszybciej sprowokować wymioty i szukać pomocy lekarskiej. Nie można bagatelizować nawet małych ilości połkniętego materiału, gdyż śmiertelność tego zatrucia szacowana jest na 30 % wypadków.

Korę i owoc wawrzynka stosowano niegdyś (już od czasów Hipokratesa) w dolegliwościach dermatologicznych. Odwar z kory podawano przy chorobach wenerycznych, łuszczycy i reumatyzmie. Obecnie z uwagi na silną toksyczność i rakotwórczość używa się go jedynie w homeopatii.

Fot. 18. Wawrzynek wilczełyko – krzew kwitnący w całej rozciągłości reglowych lasów i połonin

W Dykcyonarzu Roślinnym - ks. Krzysztof Kluk w 1805 roku tak o wawrzynku pisze: *„Wszystkie części tey Rośliny, korzeń, kora, liście, a osobliwie iagody, mają wielką ostrość i na ciało przyłożone pryszczą. Połknięte rozpalają usta, gardło i szczękę, czynią nadzwyczajne pragnienie, womity (wymioty) płynienie żołądka, niespanie, majaczenie, niewymowne osłabienie i częstokroć śmierć. Kwiaty, lubo przyjemnie pachną, w zamkniętey izbie wiele szkodzić mogą. […] Psy i wilki zdychają, tak dalece, że sześcią iagodami wilka otruć można.”*

Kolejna roślina pojawiająca się na połoninach (a także w łęgach i buczynach) wraz z topniejącymi śniegami to **cebulica wczesna** czyli **trójlistna** *(Scilla kladnii) (*fot. 19), która dodatkowym liściem różni się od pospolitej w kraju **cebulicy dwulistnej** *(Scilla bifolia)*. Na pędzie pojawia się kilka-kilkanaście niebieskich, 5-krotnych kwiatów.

Spożycie rośliny w większych dawkach może wywołać podrażnienie śluzówki przewodu pokarmowego i prowadzić do pobudzenia nerwu błędnego, powodując nudności i wymioty. Roślina zawiera glikozydy nasercowe - scylareny, zwężające tętnice brzuszne i podnoszące ciśnienie tętnicze. Jednak w Polsce raczej nie jest używana w celach leczniczych.

Fot. 19. Cebulica wczesna (trójlistna) występuje od łęgowej części dolin po same połoniny

Człowiek w dawnych czasach z utęsknieniem wypatrywał pierwszych odznak wiosny, licząc nie tylko na coraz cieplejsze dni, ale także uważnie przypatrując się wschodzącym ziołom, które na przednówku stanowiły pożywne jedzenie i bogaty zestaw leków na różne dolegliwości. Dzisiaj cenimy sobie te rośliny głównie z uwagi na walory estetyczne, jednak warto mieć świadomość, jak długą i bogatą historię związaną z człowiekiem każdy z tych gatunków w sobie kryje...

Świat roślin i grzybów

W górach kwiecień jest miesiącem najbardziej wzmożonego „budzenia” się roślin. Lasy łęgowe pokrywają się wówczas kobiercami kwiatów, a i w grądach następuje eksplozja kolorów. W piętrze pogórza zaczyna kwitnąć grab. Runo zamienia się w kwieciste dywany, białe od zawilca gajowego, tudzież żółte od ziarnopłonu wiosennego. W olszynie pod koniec miesiąca łanowo zakwitają śnieżyce wiosenne. Powoli nabrzmiewają też pąki olszy szarej i wierzb. Wysoko w górach dopiero teraz pojawiają się pierwsze symptomy wiosny. Wokół pni buka tworzą się głębokie misy w śniegu – efekt pochłaniania promieni przez ciemną korę drzew. To właśnie te wytopione „leje” są bramą, przez którą „wychodzi” wiosna w postaci żółtych pierwiosnków oraz fioletowych kwiatów żywca gruczołowatego i kokoryczy.

Na ziemi odsłaniają się małe, jaskrawoczerwone owocniki czarki szkarłatnej, grzyba obrastającego przez całą zimę martwe drewno i opadłe gałęzie. Z kolei na trawiastych siedliskach pojawia się podobny do pieczarki czernidłak kołpakowaty.

Świat zwierząt

Kwiecień to czas przylotów większości naszych ptaków śpiewających. Z zimowisk wracają drozdy, świstunki, muchołówki i pliszki. Na łąkach pojawiają się kląskawki i pokląskwy, a nad rzekami i potokami pliszki. Z południa przylatują ptaki drapieżne – orliki krzykliwe i trzmielojady. Ptaki, które pozostają w Bieszczadach przez cały rok, przystępują do lęgów. Dziuplaki zajmują zeszłoroczne dziuple i budki lęgowe, wyścielając je świeżym mchem, włosiem i piórami. Kowaliki dodatkowo zamurowują gliną zbyt duże otwory wlotowe. Wysoko w koronach drzew misterne gniazda budują mysikróliki i zniczki, a piecuszki, strzyżyki i raniuszki ukrywają swoje kuliste gniazda w gęstwinie krzewów i wysokich traw.

Z zimowego snu budzą się niedźwiedzie. Ich pierwszym wiosennym pokarmem są zielone części roślin, korzonki, łyko drzew i padlina. Z końcem miesiąca młode niedźwiadki pod opieką matki po raz pierwszy opuszczają gawrę. Do godów przystępują płazy: żaby trawne ropuchy szare. Możemy obserwować ich wędrówki z miejsc zimowania do zbiorników wodnych.

Przyroda nieożywiona

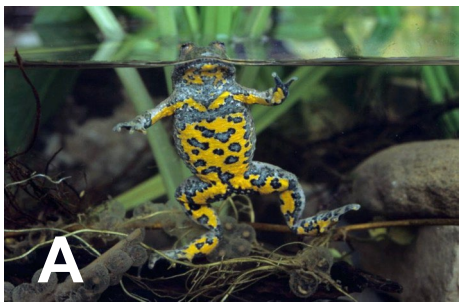
Pierwiośnie, które na niżu zaczyna się zwykle z początkiem kwietnia, w górach bywa opóźnione. Wiosna przychodzi dopiero wówczas, gdy temperatura dobowa przekroczy 5°C. Jeszcze teraz obfite opady śniegu powodują okiść, często łamiącą konary drzew.

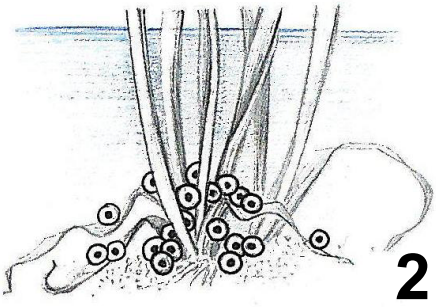
Śniegi topnieją najszybciej na południowych zboczach, znacznie wolniej w lesie. Drzewa działają jak przewodniki ciepła, które oddając energię do podłoża, sprawiają, że śnieg w otoczeniu pni topi się, tworząc leje, odsłaniające glebę. W związku z gwałtownie topniejącymi śniegami potoki zalewają dolne terasy. Rwący nurt wyrywa stare drzewa.

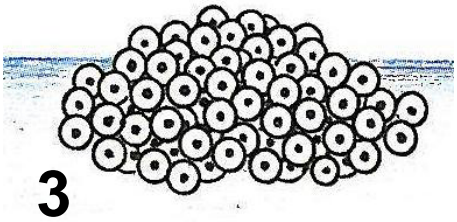
Ale żywioł nie tylko niszczy, bo przecież z wodą przypływają użyźniające muły, które stanowią o żyzności tego siedliska. W kwietniu notujemy czasami inwersje temperatur – mroźne powietrze spływa wtedy w doliny, podczas gdy na połoninach jest cieplej. Zjawisko to przyspiesza topnienie śniegu w wyższych partiach i w wyraźnym stopniu kształtuje też mikroklimat dolin. W nocy góruje na południowym niebie Panna – gwiazdozbiór tysiąca odległych galaktyk.

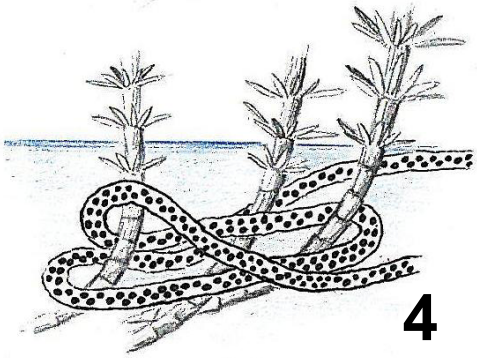
KONKURS

Podaj nazwy gatunkowe przedstawionych na fotografiach płazów, a następnie dopisz numer rysunku przedstawiającego skrzek, który ten płaz składa.









Przystępując do konkursu, należy wypełnić formularz rejestracyjny dostępny na stronie Parku - www.bdpn.pl - zakładka Biuletyn BdPN/Konkurs. Na rozwiązanie zagadki przeznaczone są 2 tygodnie (do 15. kwietnia). Spośród nadawców nadesłanych prawidłowych odpowiedzi zostaną wylosowane osoby, które otrzymają nagrodę w postaci wydawnictw Parku. Wyniki konkursu zostaną zamieszczone w kolejnym biuletynie, a nagrody zostaną przesłane laureatom pocztą lub będą do odebrania w ON-D BdPN w Ustrzykach Dolnych.

ZAPRASZAMY!

Prawidłowe rozwiązanie konkursu z Biuletynu nr 18/2011: A - śnieżyczka przebiśnieg, B - wawrzynek wilczełyko, C - przylaszczka pospolita. Nagrody za prawidłowe rozwiązanie konkursu otrzymują: Artur Hałus z Karolówki, Piotr Świętkowski z Białegostoku, Jakub Wojtasiewicz z Przemyśla, Dominika Dyrkacz z Sanoka.