


Luonnon syli odottaa!

 Tästä alkaa luontopolku, joka johdattaa rehevän ja suojaosan Pornaistenniemen syliin. Luontopolulla on kymmenen rastia, joista kuhunkin liittyy kaksi nelisäkeen muodossa olevaa tekstiä. Ne kertovat luonnosta ja ehdottavat harjoitteita. Luvassa on mielenrauhaa ja voimien elpymistä.

Reitti on runsaan kilometrin mittainen. Polku on esteetön ja sen korkeuserot ovat hyvin pienet. Polku on osa Vanhankaupunginlahden retkeilyreitistöä ja polulta pääsee esteettömästi Lammassaareen.

Pornaistenniemen luonto ja historia

Pornaistenniemen kahdeksan hehtaarin tervaleppälehto on lajistoltaan monimuotoinen. Se rauhoitettiin luonnonsuojelualueeksi vuonna 2016. Alueelta on löydetty 56 kääpä- ja 99 orvakkalajia, mikä on korkeimpia tutkittuja määriä Suomessa. Sienet hyötyvät lahoppuun runsaudesta. Pökkelöpuita takovat muun muassa pikkutikka, palokärki ja useina vuosina tavattu, erittäin uhanalainen valkoselkätikka.

Lehto rajautuu Viikin jätevedenpuhdistamon purkukanavaan, jota pitkin laskettiin jätevesiä 1960-luvulta 1980-luvulle. Kanavan eteläpuolella avautuu Vanhankaupunginlahden lintukosteikko. Se on Helsingin suurin luonnonsuojelualue (338 ha) ja kuuluu EU:n NATURA 2000 verkostoon sekä Ramsarin kosteikkojen suojelusopimuksen piiriin. Alue on manterin (ent. vesilisko) ja viitasammakon esiintymisaluetta. Lahden yleisimmät kalat ovat lahna, hauki ja kuha.

Pornaistenniemen alue oli 1900-luvun alkupuoliskolla pääosin peltoa ja niittyä. Nykyisen koirapuiston paikalla toimi 1960-luvun lopulta 1990-luvun loppuun veneiden talvisäilytysalue. Niemen länsirannassa on kaksi vanhaa rantavajaa, jotka ovat palvelleet tukkimiesten ja kalastajien tukikohtina. Pornaistenniemen nimi on foneettinen väännös vanhasta ruotsinkielisestä nimestä Borgnäs. ”Linnaniemi” viittaa alueelle 1500-luvulla suunniteltuun linnoitukseen.

Monimuotoisuus tekee hyvää

Luonto edistää hyvinvointiamme monin tavoin. Luonnon läheisyydessä olemme tyytyväisempiä elämäämme ja tunnemme itsemme terveemmäksi. Rentoudumme, mikä voidaan havaita esimerkiksi lepopulssista ja stressihormoni kortisolin erityksen vähentymisestä. Erityisen hyvää tekee monimuotoinen luonto, jossa on paljon eliölajeja: se tukee kehomme immuunijärjestelmää. Voimme kokea monimuotoisuuden ja elämän rikkauden ihan vain kulkemalla luonnossa, mutta vielä parempi on jos syvennymme luonnon yksityiskohtiin ja ilmiöihin sekä omiin aistihavaintoihimme. Ennen kierrosta Pornaistenniemen metsään ja rannoille, tunnustele itsesi päästä varpasiin.

Kuinka voit tänään? Voit toistaa tunnustelun kierroksen jälkeen.



Tekstit äänitiedostoina.
Texter som ljudfiler.



Texts in English.

 Käsikirjoitus / Manus: Luonnontie

Piirroksel / Illustrationer: Minna Pyykkö

Palautte: Kaupunkiympäristön asiakaspalvelu p. 09 310 2211


Respons: Stadsmiljöns kundtjänst tel. 09 310 2211

www.citynature.eu

www.hel.fi/kapunkiymparisto

www.facebook.com/HelsinkiKaupunkiymparisto

Naturens sköte väntar!

 Här börjar en naturstig som leder till alla hemligheter som det frodiga och skyddade Borgnäset döljer. På tio ställen längs naturstigen har korta texter placerats ut; två verser på vardera fyra rader. De berättar om naturen och föreslår olika övningar. Målet är sinnesfrid och återvunna krafter.

Stigen är en dryg kilometer lång, hinderfri och har mycket små höjdskillnader. Stigen är en del av Gammelstadvikens vandringsnätverk och den leder även till Fårholmen.

Borgnäsets natur och historia

Den åtta hektar stora klubbalslunden i Borgnäset är ett artrikt naturskyddsområde. Man har här hittat 52 arter tickor och 102 arter skinnsvampar, bland de största fastställda antalen i Finland. Svamparna gynnas av den rikliga mängden murkna träd. Fåglar som kan ses hacka på högstubbar är bland annat mindre hackspett, spillkråka och vitryggig hackspett. Den sistnämnda är mycket hotad, men har flera år påträffats här.

Lunden avgränsas av en utloppskanal som från 1960-talet till 1980-talet ledde ut avloppsvatten från reningsverket i Vik. Söder om kanalen öppnar sig fågelvåtmarken i Gammelstadviken. Det är Helsingfors största naturskyddsområde och ingår i EU:s nätverk NATURA 2000. Här förekommer vattenödlor och åkergröda. De vanligaste fiskarna i viken är braxen, gädda och gös.

Under den första hälften av 1900-talet bestod Borgnäset främst av åkrar och ängar. Från slutet av 1960-talet till slutet av 1990-talet fanns en vinterförvaringsplats för båtar ungefär där den nuvarande hundrastgården ligger. På den västra stranden av näset står två gamla strandbodas som tidigare användes av timmerflottare och fiskare. Det finska namnet Pornaistenniemi är en fonetisk förvrängning av det svenska namnet Borgnäset, som syftar på en borg som planerades på 1500-talet.

Mångfald gör gott

Naturen främjar vårt välbefinnande på många sätt. Nära naturen är vi nöjdare med livet och känner oss friskare. Vi slappnar av, vilket till exempel kan observeras i vilopulsen och i en minskad utsöndring av stresshormonet kortisol. Särskilt gott gör mångfald i naturen; en mångfald organismer stödjer kroppens immunförsvar. Vi kan uppleva mångfalden och livets rikedom genom att helt enkelt vandra i naturen, men ännu bättre är det om vi fördjupar oss i naturens detaljer och fenomen samt våra egna sinnesförmimmelser. Innan du går iväg på en runda i skogen och längs stränderna i Borgnäset kan du undersöka dig själv genom att känna efter med händerna, från topp till tå.

Hur mår du idag? Du kan upprepa den här undersöknings-proceduren efter rundan.

