



Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu  
ul. Wojska Polskiego 28  
60-637 Poznań  
tel. +48 61 846 67 59, 512 862 726  
e-mail: rzecznik@up.poznan.pl

## BIURO PRASOWE

### ZŁAP ODDECH NA PASTWISKU. TERAPEUTYCZNE BECZENIE OWIEC

**Owce beczą, trawa się zieleni, bukowy las szumi. Pastwisko może mieć kojącą moc dla wielu ludzi, zwłaszcza tych, którzy szukają wytchnienia od miejskiego zgiełku i stresującego trybu życia. Potwierdzają to autorzy książki „Złap oddech na pastwisku. Terapeutyczne beczenie owiec” prof. Piotr Tryjanowski z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu oraz ing. Roman Cieślak, hodowca owiec szetlandzkich i owczarków podhalańskich.**

Ludzkie zdrowie fizyczne i psychiczne jest głęboko związane z interakcją z naturą. Kiedy jesteśmy oddzieleni od otaczającego nas środowiska naturalnego, może to prowadzić do różnych problemów i trudności. Wielokrotnie już udowodniono, że kontakt z naturą ma działanie uspokajające na nasz umysł. Obejrzenie pięknych krajobrazów, szept liści na wietrze, śpiew ptaków czy tytułowe beczenie owiec mogą przyczynić się do redukcji stresu i poprawy samopoczucia. Na złe samopoczucie i ogólną kondycję fizyczną pomaga zbliżenie z naturą, a jak twierdzą autorzy książki nawet taką jak owce w hodowli.

Oczywiście korzyści wynikające z kontaktu z naturą i zwierzętami mogą być indywidualne i zależeć od preferencji każdej osoby. Jednak ogólnie rzecz biorąc, zbliżenie z naturą, nawet w prostych formach, może stanowić ważny element dbania o nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Książka „Złap oddech na pastwisku. Terapeutyczne beczenie owiec” nie jest jednak typowym poradnikiem jak zdrowo żyć ani podręcznikiem dla zootechnika. To historia powiedziana przez dwóch wyjątkowych ekspertów - biologa, profesora uniwersytetu oraz praktykującego zootechnika i hodowcę. Ta perspektywa nauki i praktyki inspirowała do podejścia do zootechniki w sposób holistyczny, co przynosi korzyści zarówno tej dziedzinie, jak i dobrobytowi zwierząt gospodarskich oraz całemu środowisku przyrodniczemu. Zachęcamy do sięgnięcia po niniejszą książkę, aby odkryć fascynujące aspekty związane z hodowlą zwierząt i ich wpływem na ludzi oraz otaczający nas świat. Poprzez pielęgnowanie tej symbiozy między człowiekiem a środowiskiem, mamy możliwość poprawienia jakości naszego życia i zwiększenia harmonii z otaczającym nas światem.

Fragment książki:

*Na początku pastwisko zachwyca –krajobraz, owce, ich beczenie i dzika przyroda w okolicy. Kwitnie miłość i wszystko odkrywasz w kolorowych barwach. Czujesz się jak bohater romansu. Z czasem jednak poznajesz szczegóły i wychodzi na jaw, że życie owiec, pasterzy, ale też i ich obserwatorów nie jest wcale takie proste. Pojawiają się trudne chwile: śmierć owiec, komplikacje behawioralne, konflikty międzyludzkie, co przecież w sumie nie jest niczym niezwykłym, ale nagle konstatujemy, że pastwisko to horror. Należy jednak poszukiwać równowagi pomiędzy wadami a zaletami pastwiskowego trybu życia i wtedy wszystko zaczyna przypominać powieść detektywistyczną. Te czytelnicze inklinacje nie są bynajmniej czymś na wyrost, bo pastwisko naprawdę przypomina książkę, a nawet księgę i nie chodzi tu wyłącznie o zwykłe skojarzenie z częścią czterokomorowego żołądka owcy (...). Co ważne, to od nas zależy jak przeczytaną księgę zinterpretować, wykorzystać w życiu, a nawet samodzielnie dopisać stosowne rozdziały.*