

# Zdrowe domy – między naturą a architekturą Podlasia

Data wpłynięcia do Redakcji: 06/2026  
Data akceptacji przez Redakcję do publikacji: 06/2026

2026, Volume 15, Issue 1, pp. 37-47

**Jacek Robert Krych**  
Politechnika Śląska, Poland

**Julia Maria Więckowska**  
Politechnika Śląska, Poland



**Streszczenie:** Artykuł podejmuje analizę relacji mieszkańców Podlasia z otaczającą ich przyrodą oraz wpływu tej zależności na kształtowanie tradycyjnej architektury regionu. Szczególną uwagę poświęcono roli Puszczy Białowieskiej jako przestrzeni przyrodniczej, kulturowej i symbolicznej, która przez wieki wyznaczała rytm życia lokalnych społeczności oraz stanowiła podstawowe źródło surowców budowlanych. Praca omawia znaczenie drewna jako dominującego materiału konstrukcyjnego oraz jego wpływ na rozwój charakterystycznych form zabudowy podlaskiej. W artykule przedstawiono również właściwości zdrowotne i wpływ naturalnych materiałów budowlanych na mikroklimat wnętrz oraz dobrostan człowieka, jak i to w jaki sposób tradycyjna architektura drewniana Podlasia stanowi przykład harmonijnego współistnienia człowieka i środowiska naturalnego, a jednocześnie pozostaje ważnym elementem dziedzictwa kulturowego regionu.

**Słowa kluczowe:** Puszcza Białowieska, architektura drewniana, natura, tradycja, zdrowie

## WSTĘP

Podlasie jest krainą, która wciąż oddycha własnym rytmem i, w której czas zdaje się płynąć wolniej. Na północno-wschodnich rubieżach Polski krajobraz nie został ujarzmiony – trwa w spokojnej równowadze między człowiekiem a naturą. Nad rozległymi łąkami unoszą się poranne mgły, rzeki płyną szerokimi, naturalnymi meandrami, a ściana lasu zaczyna się tuż za ostatnim ogrodem. Podlasie żyje powoli. Drewniane domy starzeją się razem z porami roku, pola rodzą plony zależne od kaprysów pogody, a zmrok zapada naprawdę ciemny. Noc odsłania gwiazdy, jakich nie widać w miastach, i przypomina o pięknie ich światła. W ujęciu geograficznym i środowiskowym Podlasie można określić jako region o wysokim stopniu naturalności krajobrazu, w którym relacje między człowiekiem a środowiskiem mają wciąż charakter współzależności, a nie dominacji. To obszar, gdzie rytm życia społecznego pozostaje w wyraźnym związku z sezonowością i dynamiką procesów przyrodniczych.

Celem artykułu jest analiza korzeni wspomnianej relacji mieszkańców Podlasia z otaczającą ich przyrodą oraz zbadanie tego w jaki sposób zależność ta wpływała na kształtowanie się tradycyjnej architektury podlaskiej. Należy też pochylić się nad wartościami zdrowotnymi oraz wspomagającymi dobre samopoczucie, które wynikać mogą zarówno z bliskiej relacji z przyrodą, jak i stosowania naturalnych materiałów konstrukcyjnych oraz wykończeniowych w historycznej zabudowie obszaru Podlasia.

## W CIENIU PUSZCZY

W pejzażu Podlasia szczególne miejsce zajmuje Puszcza Białowieska – obszar, który w wymiarze przyrodniczym, kulturowym i symbolicznym wykracza poza swoją fizyczną obecność. Jest to jeden z ostatnich i najlepiej zachowanych na Niżu Europejskim lasów i ekosystemów o cechach pierwotnych, zachowujący swoją ciągłość procesów ekologicznych od setek lat (Kujawa, 2016). Indywidualność przyrodnicza Puszczy Białowieskiej, jej wyjątkowość w zakresie ochrony bioróżnorodności oraz rola jako modelowego przykładu naturalnie zachodzących procesów ekologicznych i biologicznych – kluczowych dla ewolucji i funkcjonowania ekosystemów – zostały szeroko docenione na arenie międzynarodowej. Jej wartość naukowa, trudna do jednoznacznego oszacowania, czyni ją jednym z najważniejszych obiektów badań przyrodniczych w Europie. Z uwagi na to Puszcza jako pierwszy obiekt transgraniczny (polsko-białoruski) wpisana została na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Dzisiejsza szata leśna Puszczy Białowieskiej jest rezultatem procesów ekologicznych, które kształtowały ją od początku holocenu, czyli od niemal 12 tysięcy lat (Kujawa, 2016). Wrażenie panującego tu „zatrzymanego czasu” wynika nie tylko z wieku drzew, lecz także z dynamiki samego lasu. Drzewo nie znika po ścięciu – pozostaje w krajobrazie jako element kolejnych faz życia biologicznego. To właśnie ta widoczna ciągłość cyklu nadaje przestrzeni wymiar ponadczasowości. Współczesne badania potwierdzają, że znaczne fragmenty Puszczy zachowały wysoki stopień naturalności. Jak wskazują m.in. prace zespołów badawczych związanych z Instytutem Badawczym Leśnictwa, obecność starodrzewów, martwego drewna oraz ciągłość procesów ekologicznych czynią ją jednym z najcenniejszych obiektów przyrodniczych Europy (Bobieć, et al., 2000). Puszcza ma jednak silne znaczenie wykraczające poza biologię. Jest symbolem całego regionu – znakiem jego odrębności i naturalności. W świadomości mieszkańców funkcjonuje jako punkt odniesienia: miejsce pierwotne, autentyczne, nienaruszone (mimo, iż nie uniknęła eksploatacji gospodarczej – przez stulecia była przestrzenią pracy dla sektorów takich jak bartnictwo, łowiectwo) (Samojlik, 2010). Lasy te pełniły również funkcje schronienia, jednocześnie będąc obiektem królewskiej ochrony. Ta wielowarstwowa historia sprawia, że Puszcza jest nie tylko ekosystemem, lecz także nośnikiem pamięci zbiorowej. Jej rola uległa zasadniczej transformacji – z przestrzeni eksploatacji stała się symbolem ochrony dziedzictwa przyrodniczego oraz odniesieniem dla współczesnych debat o relacji człowieka z naturą.

W wymiarze symbolicznym stanowi ona rdzeń tożsamości Podlasia – dowód, że natura może trwać w swojej suwerenności. Dla wielu jest miejscem zakorzenienia i dumy, a jednocześnie przestrzenią, która uczy pokory. Puszcę i mieszkańców Podlasia łączy pewna trudna do zdefiniowania więź. Relacja ta obfituje w przeciwieństwa – z jednej strony lasy budzą podziw, respekt i czułość, z drugiej zaś historia pokazuje, że ludzie nieraz w ich obliczu pokazali swe wyrachowanie, spryt, a nawet chciwość czerpiąc z leśnych bogactw, bowiem Puszcza przez wieki obdarowywała mieszkańców swymi „darami”. „Tutejsi”<sup>1</sup> (jak sami siebie

---

<sup>1</sup> „W międzywojniu prawosławni mieszkańcy Podlasia określali się po prostu jako „tutejsi”, choć lepszym określeniem byłoby „niczyi”. W ciągu zaledwie kilku lat przeżyli dekonstrukcję ich dotychczasowego świata – I wojnę światową, bieżęństwo, upadek cara, rewolucję bolszewicką, odzyskanie niepodległości przez nieznaną im Polskę i próby budzenia w nich tożsamości narodowej, której nie rozumieli.”

określają) znając doskonale tereny leśne odnaleźli w nich zarówno miejsce wytchnienia, pomocy, jak i wsparcia (Lisowska, 2019). Puszcza udzielała mieszkańcom swojej „mocy” utrzymywała ich w zdrowiu, a wiedza i znajomość ziół, polan i ścieżek, która w obecnych czasach zdaje się być tajemną, przez wieki przekazywana była z pokolenia na pokolenie (Romaniuk, 2021).

### O ROLI I ZNACZENIU

Pomimo dumy i podziwu dla potęgi Puszczy na przełomie wieków XVII i XVIII na jej terenie wprowadzono „przemysły leśne”. „Drewno stało się głównym lokalnym surowcem, niezbędnym do budowy powiększających się miast, odbudowy wsi ze zniszczeń wojennych, a może przede wszystkim jako materiał opały dla coraz to większej ilości maszyn parowych” (Misiuk, 2012). Był to okres, w którym ważniejszy stał się postęp – nawet jeśli jego kosztem nadwyrężana była Puszcza. Eksploatacja Puszczy Białowieskiej ulegała stopniowej intensyfikacji, kiedy to wraz z rozwojem administracji carskiej wprowadzono bardziej zorganizowane formy gospodarki leśnej. Mimo wszystko, niezależnie od rosnącej presji ekonomicznej Puszcza zachowała częściowo swój naturalny charakter dzięki specyficznemu statusowi – była terenem łowieckim władców, co ograniczało skalę wycinki w porównaniu do innych lasów Europy (Samojlik, 2010). Jednocześnie rozwój kolei i przemysłu drzewnego doprowadził do fragmentacji ekosystemu oraz stopniowego zanikania niektórych jego pierwotnych cech.

Drewno pozyskiwane z Puszczy pełniło jednak nie tylko funkcję surowca przemysłowego, lecz także stanowiło podstawę lokalnej kultury. Było ono powszechnie wykorzystywane do budowy tradycyjnych domów i zabudowy gospodarczej regionu Podlasia, co wpłynęło na wykształcenie się charakterystycznej formy architektonicznej (rys. 1).



**Rys. 1 Drewniany dom podlaski z charakterystycznymi zdobieniami**

Źródło: opracowanie własne

Drewniana architektura wschodniej Polski była ściśle związana z dostępnością lokalnych zasobów oraz warunkami środowiskowymi, a wybór materiału wynikał zarówno z jego właściwości użytkowych, jak i zakorzenienia w tradycji (Bogdanowski, 1981). W ten sposób Puszcza stawała się nie tylko zapleczem

surowcowym, lecz także fundamentem regionalnej tożsamości – jej drewno „przechodziło” z krajobrazu naturalnego do krajobrazu kulturowego, kształtując charakterystyczny obraz wsi podlaskiej.

W wymiarze kulturowym Puszcza Białowieska odgrywa rolę znacznie wykraczającą poza funkcję zasobu przyrodniczego – stanowi jeden z najważniejszych punktów odniesienia dla lokalnych tradycji. Przez stulecia była przestrzenią codziennego życia i pracy, kształtując specyficzne relacje człowieka z otaczającym środowiskiem. Działalności takie jak bartnictwo, zbieractwo czy łowiectwo nie tylko organizowały gospodarkę lokalną, ale również budowały system wiedzy przekazywanej między-pokoleniowo, silnie zakorzenionej w rytmie natury (Samojlik, 2010). Puszcza funkcjonuje także jako przestrzeń symboliczna, obecna w lokalnych opowieściach, wierzeniach i praktykach kulturowych. W tradycji ludowej była miejscem granicznym: z jednej strony źródłem życia i zasobów, z drugiej – przestrzenią tajemniczą, budzącą respekt. Jak wskazują badania etnograficzne, las często pojawiał się w narracjach jako obszar „innego porządku”, gdzie obowiązują odmienne reguły niż w świecie ludzkim (Sadowska, 2009). Tego rodzaju wyobrażenia wzmacniały poczucie zależności od natury i kształtowały postawy ostrożności oraz szacunku wobec środowiska. Współcześnie znaczenie Puszczy w kontekście kulturowym ulega dalszemu przekształceniu. Oprócz funkcji historycznej i tożsamościowej staje się ona symbolem dziedzictwa przyrodniczego wymagającego ochrony. W tym sensie Puszcza Białowieska łączy w sobie wymiar materialny i niematerialny – jako przestrzeń życia, pamięci i kulturowej ciągłości.

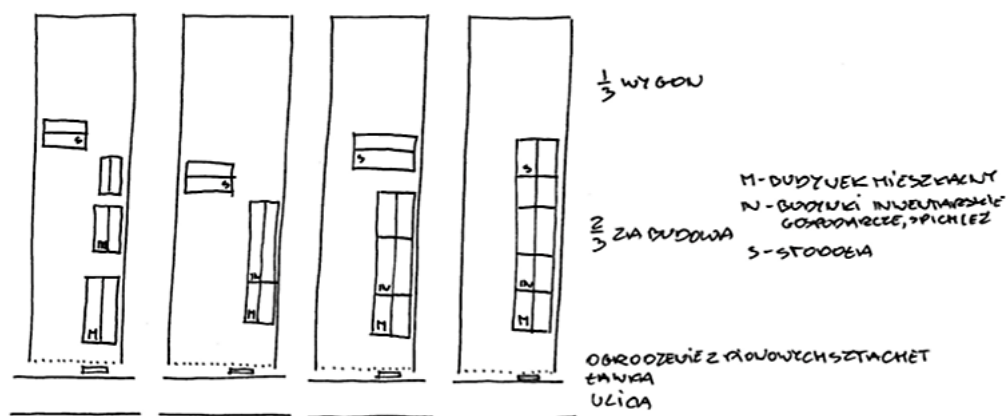
### **ZABYTKOWA I TRADYCYJNA DREWNIANA ARCHITEKTURA PODLASIA**

Choć budownictwo drewniane w danych okresach dziejowych było dość powszechne, to dziś, z perspektywy polskiej, zdaje się być architekturą kojarzoną głównie z obszarem Podlasia. Na przestrzeni wieków stało się ono jednym z najważniejszych elementów tożsamości kulturowej regionu oraz świadectwem jego materialnego dziedzictwa, mimo że poszczególne części kraju wykształciły własne, odmienne formy zabudowy, układu przestrzennego i rozwiązań konstrukcyjnych. Tradycyjne domy podlaskie były bezpośrednim odzwierciedleniem lokalnych zasobów naturalnych oraz warunków klimatycznych. Architektura ta stanowi przykład harmonijnego wpisania formy budowlanej w krajobraz, gdzie granica pomiędzy środowiskiem naturalnym a kulturowym pozostaje płynna (Bogdanowski, 1981). To właśnie na tę wyjątkową spójność zabudowy z otaczającą przyrodą zwracają uwagę odwiedzający region. „Osadzenie” architektury w pejzażu przejawiało się nie tylko w zastosowaniu naturalnych materiałów, lecz również w sposobie kształtowania otoczenia domów. Zagrody oddzielano drewnianymi płotami, a ich integralnym elementem były ogrody przydomowe, pełniące jednocześnie funkcje estetyczne, użytkowe i rekreacyjne, a także reprezentacyjne. Ogród był miejscem pracy, uprawy roślin oraz przestrzeni integracji rodzinnej.

Na Podlasiu wykształciły się dwa główne typy budownictwa: zachodni, związany przede wszystkim z osadnictwem drobnoszlacheckim, oraz wschodni, nawiązujący do tradycji wschodniosłowiańskich (Cybulko, 2006). Szczególną cechą regionalnej architektury stało się rozwijające się od końca XIX wieku bogate zdobnictwo snycerskie, będące częściowo efektem wpływów rosyjskich. Elewacje, okiennice, nadokienniki oraz wiatrownice dekorowano ornamentami

geometrycznymi i roślinnymi, wykonywanymi techniką wycinania w drewnie. Dekoracje te pełniły funkcję nie tylko estetyczną, lecz często również symboliczną i ochronną, nawiązując do lokalnych wierzeń oraz tradycji pogranicza kulturowego (Szewczyk, 2008). Dom wiejski na pograniczu etnicznym Podlasia był przestrzenią silnie nacechowaną symbolicznie – układ wnętrza, lokalizacja przedmiotów czy obecność „pokuć” miały znaczenie nie tylko praktyczne, ale również religijne i kulturowe (Sulima, 2007). Szczególną rolę odgrywały kolorowe okiennice, kontrastujące z elewacją i nadające budynkom indywidualny charakter. Najbardziej rozpoznawalnym przykładem zachowania tej tradycji pozostaje Kraina Otwartych Okiennic – obszar obejmujący wsie, w których do dziś zachował się historyczny charakter zabudowy wraz z dekoracyjnymi okiennicami, narożnikami i wiatrownicami. Od końca XIX wieku ściany, szczyty, okiennice i drzwi dekorowano misternymi ornamentami geometrycznymi, roślinnymi i zwierzęcymi. Kontrastujące z elewacją kolorowe elementy stały się jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli Podlasia. Równie charakterystyczne były drewniane ganki i późniejsze werandy, stanowiące przestrzeń pośrednią między domem a otaczającym pejzażem.

Wiejskie krajobrazy regionu Puszczy Białowieskiej stanowią dziś cenne świadectwo przeszłości, utrwalone zarówno w strukturze przestrzennej wsi, jak i w zachowanych obiektach drewnianej architektury. Specyfika lokalnego budownictwa wynikała z wieloletniego procesu dostosowywania form architektonicznych do warunków środowiskowych, dostępnych materiałów oraz społeczno-ekonomicznej sytuacji mieszkańców (Łapińska, 2014). Izolacja od silnych wpływów zewnętrznych, tradycjonalizm społeczności oraz ograniczone możliwości ekonomiczne sprawiły, że zabudowa zachowała prostotę i autentyczność charakterystyczną dla dawnej podlaskiej wsi. Typowa zagroda obejmowała dom mieszkalny, stodołę, spichlerz i budynki gospodarcze, niekiedy połączone pod wspólnym dachem w tzw. zagrody wydłużone (rys. 2) (Czajkowski, 1961).



Rys. 2 Schematy kształtowania zagrody, zagrody wydłużonej

Źródło: opracowanie własne

Takie rozwiązania nie tylko odpowiadały potrzebom użytkowym, ale także budowały spójny krajobraz kulturowy regionu.

Charakterystyczną cechą tradycyjnego budownictwa Podlasie była ścisła zależność pomiędzy formą kubatury a lokalnymi warunkami środowiskowymi. Podstawowym materiałem konstrukcyjnym pozostawało drewno sosnowe, łatwo

dostępne dzięki bliskości kompleksów leśnych (przede wszystkim Puszczy Białowieskiej). Tradycyjne budownictwo drewniane Podlasia rozwijało się jako wynik wielowiekowego dostosowywania technik konstrukcyjnych do klimatu, dostępnych surowców oraz sposobu życia mieszkańców (Tłoczek, 1969). Dominującym rozwiązaniem była konstrukcja zrębowa, polegająca na układaniu poziomych bali łączonych w narożach przy pomocy zamków ciesielskich. Technika ta zapewniała trwałość konstrukcji, dobrą izolacyjność termiczną oraz stosunkowo prostą możliwość rozbudowy budynku. Domy mieszkalne środkowego Podlasia charakteryzowały się prostym, wydłużonym rzutem oraz wyraźnym podporządkowaniem funkcji użytkowej codziennym potrzebom gospodarstwa wiejskiego (Chodorowski, 1998).

Układ przestrzenny domu podporządkowany był centralnie usytuowanemu piecowi, pełniącemu jednocześnie funkcję grzewczą, kuchenną i społeczną. Piec chlebowy stanowił najważniejszy element wnętrza – organizował codzienne życie mieszkańców i wpływał na rozkład pomieszczeń (Szewczyk, 2011). Istotnym elementem konstrukcyjnym były również dachy o znacznym kącie nachylenia połaci, dostosowane do obfitych opadów śniegu. Starsze budynki przykrywano dachami czterospadowymi krytymi słomą, natomiast później rozpowszechniły się dachy dwuspadowe oraz półszczytowe, często pokrywane gontem lub dachówką (Tłoczek, 1961). Wysokie dachy nie tylko chroniły budynek przed warunkami atmosferycznymi, ale także tworzyły charakterystyczną sylwetkę podlaskiej zabudowy.

Współcześnie wiele z tych rozwiązań zanika pod wpływem nowoczesnych technologii budowlanych i zmieniających się potrzeb mieszkańców. Mimo to tradycyjne budownictwo drewniane pozostaje jednym z najważniejszych elementów krajobrazu kulturowego regionu, świadectwem lokalnego rzemiosła oraz przykładem architektury powstającej w ścisłej relacji z naturą i rytmem życia dawnej podlaskiej wsi.

### **WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE DOMÓW**

Człowiek potrzebuje kontaktu z naturą i łączy się z nią. Jej bliskość niesie ze sobą wiele pozytywnych aspektów dla ciała oraz wpływa korzystnie na samopoczucie. Drzewa zarówno w ujęciu symbolicznym oraz fizycznym od wieków fascynowały i wzbudzały szacunek. „Najpotężniejsze z nich były czczone, stawały się przedmiotem kultu, adoracji i składania ofiar. Święte drzewa i gaje były miejscem lub własnością bóstw czy nimf. Wtedy ludzie żyli w zgodzie z naturą. Wierzyli w magiczną siłę drzew, promieniującą z nich energię i uzdrawiającą moc”. Poza domniemanymi, „magicznymi” właściwościami drzewa mają faktyczny wpływ na nas oraz nasze otoczenie, a zalety wynikające z przebywania w ich obecności przez lata były odkrywane i analizowane. Tworzony przez drzewa mikroklimat ma leczniczy wpływ na rozmaite dolegliwości sfery fizycznej oraz tej związanej z psychiką. Drzewo oddziałuje na wszystkie nasze zmysły (wzrok, węch, smak, czucie, a nawet słuch) w sposób kojący, uspokajający, odprężający oraz harmonizujący. Według badaczy osoby przebywające wśród terenów zazielenionych i/lub silniej zadrzewionych m.in. mają mniejsze predyspozycje do przemocy (prekursorami w badaniach nad tym obszarem byli Sullivan i Kuo), przyspieszony jest u nich okres rekonwalescencji (temat ten szczegółowo zbadany został w pracach Ulricha) oraz lepiej rozwijają lokalne wspólnoty i społeczności (również w badaniach Sullivan i Kuo). Co więcej,

korzystne są również same materiały pochodzenia naturalnego (drewno) oraz właściwości, które ze sobą niosą. W tym kontekście wyjątkowo jakościowe okazuje się drewno podlaskie, a w szczególności to pochodzące z regionu Puszczy Białowieskiej i okolic. Puszczańskie drewno od zawsze było dobrem regionalnym słynącym ze swojej solidności, a nawet długowieczności. Wpływ na doskonałą jakość drewna miał przede wszystkim wyjątkowy i unikatowy mikroklimat Puszczy Białowieskiej, niezanikły aż do dziś.

Drewno pozyskiwane z opisywanego obszaru ulegało naturalnemu „zabezpieczeniu” już na etapie wzrostu – istotne było jednak jego pozyskanie w odpowiednim czasie roku oraz właściwe sezonowanie. Wybór odpowiedniego drzewa, moment ścinki oraz sposób obróbki drewna miały bezpośredni wpływ na trwałość i jakość domu. W przeszłości wiedzę na ten temat posiadali tzw. majstrowie, czyli osoby, które były zarówno architektami, jak i konstruktorami posiadającymi dobrze rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną i wiedzę techniczną oraz rozległą znajomość właściwości materiałów naturalnych. Dziś o ich profesji mało kto pamięta. W zapomnienie odchodzą również wartości lecznicze, którymi odznaczały się tradycyjne domy podlaskie. Dzieje się tak z powodu porzucenia naturalnych metod konserwacji na rzecz wymogu stosowania chemicznych preparatów zabezpieczających budulec przed szkodnikami, czy pożarami.

Kiedyś o domach mówiło się, że są „zdrowe”, a nawet „lecznicze”. W tradycji ludowej drewno nie było traktowane wyłącznie jako materiał konstrukcyjny, lecz jako „żywy” surowiec posiadający określone właściwości oddziałujące na człowieka. Dawne podlaskie domy określano często mianem „zdrowych” lub wręcz „leczniczych”, co wynikało z przekonania, że naturalne materiały budowlane tworzą korzystny mikroklimat wewnątrz. Współcześnie wiele z tych obserwacji znajduje częściowe potwierdzenie w badaniach nad wpływem drewna na środowisko mieszkalne. Naturalne drewno reguluje poziom wilgotności powietrza, posiada zdolność akumulacji ciepła oraz ogranicza wahania temperatury, dzięki czemu wewnątrz drewnianych domów cechują się stabilnym mikroklimatem i korzystnymi parametrami higrotermicznymi (Nyrud, Bringslimark, 2010).

Szczególne znaczenie przypisywano żywicy zawartej w drewnie iglastym, zwłaszcza sosnowym i świerkowym. W drewnianych chałupach, w których bale nie były impregnowane chemicznie, naturalny zapach żywicy utrzymywał się przez dziesięciolecia. Zawarte w niej olejki eteryczne i fitoncydy wykazują działanie przeciwbakteryjne oraz wspomagające układ oddechowy. Żywica sosnowa, określana dawniej mianem terpentyny (dokładnie mieszanka olejków eterycznych i żywic otrzymanych z miękkich drzew iglastych (Kupczewska-Dobecka, Czerczak, 2006), była powszechnie stosowana w medycynie ludowej Podlasia – wykorzystywano ją do inhalacji, nacierań oraz leczenia infekcji dróg oddechowych (Niczyporuk, 2023). Uważano również, że przebywanie w sosnowych wnętrzach sprzyja regeneracji organizmu i poprawia jakość snu. Współczesne badania nad lotnymi związkami organicznymi emitowanymi przez drewno wskazują, że niektóre substancje obecne w drewnie iglastym mogą wpływać na redukcję poziomu stresu oraz poprawę samopoczucia użytkowników wewnątrz drewnianych (Fell, 2010). Równie ceniona była żywica świerkowa, wykorzystywana do leczenia ran, stanów zapalnych i problemów układu krążenia. Dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym stosowano ją w formie maści oraz okładów przyspieszających gojenie (Smulska,

2021). Wiedza ta funkcjonowała na pograniczu budownictwa, zielerstwa i medycyny ludowej, pokazując jak silnie tradycyjna kultura Podlasia związana była z obserwacją natury i praktycznym wykorzystaniem jej zasobów.

Podlasie nie było jednak jedynym obszarem, w którym wykorzystywano naturalne właściwości lokalnych materiałów budowlanych. W wielu regionach Europy i świata tradycyjna architektura rozwijała się w ścisłym związku z dostępnością surowców oraz lokalnymi uwarunkowaniami klimatycznymi i kulturowymi. Współczesne badania wskazują, że część tych rozwiązań – choć pierwotnie wynikała przede wszystkim z praktyki i doświadczenia – mogła pozytywnie wpływać na zdrowie i samopoczucie mieszkańców.

Przykładem są alpejskie regiony Austrii, gdzie tradycyjnie wznoszono domy z drewna świerkowego i modrzewiowego. Budynki tego typu charakteryzowały się wysoką izolacyjnością termiczną, zdolnością regulacji wilgotności powietrza oraz obecnością naturalnych substancji lotnych wydzielanych przez drewno. Badania prowadzone m.in. w Austrii i Niemczech wykazały, że wnętrza z dużym udziałem drewna mogą obniżać poziom stresu, wpływać korzystnie na rytm pracy serca oraz poprawiać subiektywny komfort psychiczny mieszkańców (Kelz et al., 2011). Podobne zależności obserwowano w krajach skandynawskich, szczególnie w Finlandii i Norwegii, gdzie drewno stanowiło podstawowy materiał budowlany przez stulecia. Tradycyjne domy z bali projektowano w sposób umożliwiający utrzymanie stabilnej temperatury i odpowiedniej cyrkulacji powietrza w trudnych warunkach klimatycznych. Współczesne badania nad tzw. biophilic design wskazują, że kontakt z naturalnymi materiałami, zwłaszcza drewnem, może redukować napięcie psychiczne i wspierać dobrostan użytkowników wnętrz (Fell, 2010).

W Japonii tradycyjna architektura mieszkalna wykorzystywała drewno, papier ryżowy i glinę, tworząc lekkie konstrukcje dostosowane do wilgotnego klimatu i aktywności sejsmicznej. Domy projektowano tak, aby zapewniały stały kontakt z otoczeniem przyrodniczym poprzez przesuwne ściany, werandy i ogrody wewnętrzne. Jak wskazują badania nad środowiskiem mieszkaniowym w kulturach azjatyckich, bliskość natury i wykorzystanie naturalnych materiałów wpływały korzystnie na poziom stresu oraz jakość codziennego funkcjonowania mieszkańców (Nyrud et al., 2010).

Wspólną cechą tych tradycji budowlanych było powstawanie architektury w ścisłej relacji z lokalnym krajobrazem i dostępnymi materiałami. Naturalne surowce – drewno, glina, kamień czy słoma – nie tylko odpowiadały na potrzeby funkcjonalne i klimatyczne, ale także tworzyły środowisko bardziej przyjazne człowiekowi pod względem jakości powietrza, wilgotności, akustyki oraz odbioru psychicznego przestrzeni.

## **PODSUMOWANIE**

Analiza relacji mieszkańców Podlasia z otaczającą przyrodą pokazuje, że więź ta miała charakter głęboko współzależny i przez stulecia kształtowała zarówno codzienne życie społeczności, jak i formy lokalnej architektury. Środowisko naturalne – przede wszystkim Puszcza Białowieska – nie było wyłącznie przestrzenią gospodarczą, lecz stanowiło fundament tożsamości kulturowej regionu, źródło wiedzy praktycznej oraz element porządku symbolicznego.

Tradycyjna architektura podlaska wykształciła się jako rezultat dostosowania do lokalnych warunków klimatycznych, dostępności surowców i rytmu życia

mieszkańców. Drewno stało się podstawowym materiałem budowlanym nie tylko ze względów praktycznych, ale również dzięki swoim właściwościom użytkowym i znaczeniu zakorzenionemu w kulturze regionu. Charakterystyczne rozwiązania konstrukcyjne i dekoracyjne świadczą o harmonijnym połączeniu funkcjonalności, estetyki oraz relacji człowieka z krajobrazem naturalnym.

Przeprowadzona analiza wskazuje również, że tradycyjne budownictwo drewniane mogło pozytywnie wpływać na zdrowie i samopoczucie mieszkańców. Naturalne materiały konstrukcyjne i wykończeniowe sprzyjały utrzymaniu korzystnego mikroklimatu wewnątrz, regulacji wilgotności oraz komfortu termicznego, a obecność drewna i jego naturalnych substancji lotnych oddziaływała kojąco na organizm człowieka. Wiele dawnych przekonań dotyczących „zdrowych” domów znajduje dziś częściowe potwierdzenie we współczesnych badaniach nad wpływem środowiska zbudowanego na dobrostan psychofizyczny.

Współcześnie tradycyjna architektura Podlasia pozostaje ważnym świadectwem dziedzictwa kulturowego regionu oraz przykładem budownictwa powstającego w ścisłej relacji z naturą. Zanik dawnych technik i zastępowanie naturalnych materiałów nowoczesnymi rozwiązaniami prowadzi jednak do stopniowej utraty zarówno materialnych, jak i niematerialnych elementów lokalnej tradycji. Zachowanie drewnianej architektury Podlasia należy więc postrzegać nie tylko jako ochronę zabytków, lecz także jako ochronę wiedzy o sposobie życia opartym na szacunku wobec środowiska naturalnego.

## LITERATURA

- Białowiecki Park Narodowy. (b.d.). Lista światowego dziedzictwa UNESCO. <https://bpn.gov.pl/lista-swiatowego-dziedzictwa-unesco>
- Bobiec A., van der Burgt H., Meijer K., Zuyderduyn C., Haga J., Vlaanderen B. (2000). Rich deciduous forests in Białowieża as a dynamic mosaic of developmental phases: premises for nature conservation and restoration management. *Forest Ecology and Management*. 130(1-3), 159-175.
- Bogdanowski J. (1981). Kompozycja i planowanie w architekturze krajobrazu. Ossolineum.
- Chodorowski F. (1998). Charakterystyka budownictwa z drewna realizowanego dawniej i obecnie na przykładzie budynku mieszkalnego na wsi środkowego Podlasia. *Zeszyty Naukowe Politechniki Białostockiej – Architektura*. 17, 105–118.
- Cybulko Z. (2006). Budownictwo drewniane w krajobrazie współczesnej wsi podlaskiej. *Biuletyn Konserwatorski Województwa Podlaskiego*. 12, 100–107.
- Czajkowski J. (1961). Zagroda wydłużona typu bielsko-podlaskiego. *Polska Sztuka Ludowa*. 15(3), 153–165.
- Fell D. (2010). Wood in the human environment: restorative properties of wood in the built indoor environment. University of British Columbia.
- Kelz C., Grote V., Moser M. (2011). Interior wood use in classrooms reduces pupils' stress indicators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 8(9), 3285–3300.
- Kosmala M. (2005). Po co ludziom drzewa, czyli o roli i znaczeniu drzew w życiu człowieka. Fundacja EkoRozwoju.
- Kujawa A. (2016). *Leśne Prace Badawcze*. Vol. 77(4), 302-323.
- Kuo F. E., Sullivan W. C. (2001). Environment and Crime in the Inner City: Does Vegetation Reduce Crime? *Environment and Behavior*. 33(3), 343–367.
- Kupczewska-Dobecka M., Czerczak S. (2006). Terpentyna. *Podstawy i Metody Oceny Środowiska Pracy*. 2(48), 159–187.

- Lisowska G. (2019). *Szeptuchy. Opowieść o zaczarowanej religijności Podlasia*. Wydawnictwo Czarne.
- Łapińska H. (2020). *Poradnik. Jak dbać o dziedzictwo kulturowe regionu Puszczy Białowieskiej. Jak budować, remontować i ozdabiać, aby nie zniszczyć*. Stowarzyszenie Dziedzictwo Podlasia.
- Misiuk R. (2012). Kształtowanie się osadnictwa leśnego na terenie Puszczy Knyszyńskiej – uwarunkowania historyczne i prawne. *Architecturae et Artibus*. 4, 22–30.
- Niczyporuk S. (2023). *Domy, które leczą*. Fundacja Tutaka.
- Nyrud A. Q., Bringslimark T. (2010). Is interior wood use psychologically beneficial? A review of psychological responses toward wood. *Wood and Fiber Science*. 42(2), 202–218.
- Nyrud A. Q., Bringslimark T. (2010). Is interior wood use psychologically beneficial? A review of psychological responses toward wood. *Wood and Fiber Science*. 42(2), 202–218.
- Romaniuk A. (2021). *Orzeszkowo 14 – historie z Podlasia*. Wydawnictwo Paśny Buriat.
- Sadowska B. (2009). *Las w kulturze ludowej Polski północno-wschodniej*. Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Samojlik T. (2010). Traditional utilisation of Białowieża Primeval Forest (Poland) in the 15th-18th centuries. *Landscape Archaeology and Ecology*. 8, 150-164.
- Smulska J. (2021). *Żywice w leczeniu ran*. <https://zlotykon.pl/ZYWICE-W-LECZENIU-RAN-blog-pol-1615547315.html>
- Sulima M. (2007). Symboliczne przestrzenie domu. *Zeszyty Naukowe Politechniki Białostockiej: Architektura*. 20, 81–91.
- Sullivan W. C., Kuo F. E., Prabhu M. (1996). Assessing the impact of environmental impact statements on citizens. *Environmental Impact Assessment Review*. 16(3), 171–182.
- Szewczyk J. (2008). *Ludowe zdobnictwo podlaskich domów*. Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej.
- Szewczyk J. (2011). *Piec i komin w tradycyjnym budownictwie ludowym Podlasia*. Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej.
- Tłoczek I. (1961). *Formy architektury ludowej środkowego Podlasia*. *Zeszyty Naukowe Politechniki Warszawskiej*. 52, 3–41.
- Tłoczek I. (1969). *Tradycyjne budownictwo drzewne na Podlasiu*. *Rocznik Mazowiecki*. 2, 169–194.
- Ulrich R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 224(4647), 420–421.

## Healthy houses – Between Nature and the Architecture of Podlasie

**Abstract:** The article analyzes the relationship between the inhabitants of Podlasie and the natural environment surrounding them, as well as the influence of this relationship on the development of the region's traditional architecture. Particular attention is devoted to the role of the Białowieża Forest as a natural, cultural, and symbolic space which for centuries shaped the rhythm of life of local communities and served as the primary source of building materials. The paper discusses the importance of wood as the dominant construction material and its influence on the development of characteristic forms of Podlasie architecture. The article also presents the health-related properties and the impact of natural building materials on indoor microclimate and human well-being, as well as the way in which the traditional wooden architecture of Podlasie constitutes an example of harmonious coexistence between humans and the natural environment while simultaneously remaining an important element of the region's cultural heritage.

**Keywords:** Białowieża Forest, wooden architecture, nature, tradition, health

### Jacek Krych

ORCID ID: 0009-0008-8490-7414

Katedra Projektowania Architektury Mieszkaniowej i Użyteczności Publicznej

Wydział Architektury

Politechnika Śląska

e-mail: jacek.krych@polsl.pl

### Julia Więckowska

ORCID ID: 0009-0009-7204-0857

Studenckie Koło Naukowe „+iKAWA”

Wydział Architektury

Politechnika Śląska

e-mail: j.wieckowska02@gmial.com