

Choinka dla życia: podaruj krew, odbierz świąteczne drzewko

17 grudnia 2025 r. rusza piąta edycja ogólnopolskiej akcji promującej honorowe krwiodawstwo pn. „Choinka dla Życia”.

W 2024 roku w ramach akcji promocyjnej pobrano 7357 donacji krwi i jej składników od 6576 krwiodawców. Wydarzenie organizowane jest w ramach wspólnej inicjatywy Lasów Państwowych i Narodowego Centrum Krwi, w którą zaangażował się nowy partner: Wojskowe Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

Święta Bożego Narodzenia to szczególnie czas miłości, bliskości oraz wzajemnego obdarowywania. W tym wyjątkowym okresie zastanawiamy się także jaką choinkę wybrać. Honorowi Dawcy Krwi mogą otrzymać świąteczne drzewko w podziękowaniu za ofiarowaną krew. Już po raz piąty Lasy Państwowe przygotowały akcję promującą ideę honorowego krwiodawstwa. Wszystkim, którzy 17 grudnia 2025 r. oddadzą krew w jednym z blisko stu punktów, tj. w Regionalnych Centrach Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, ich oddziałach terenowych, terenowych stacjach WCKiK lub innych wyznaczonych punktach, leśnicy podziękują, wręczając świąteczne, „żywe” drzewko.

Szczegółowe informacje i mapa, gdzie można oddać krew w ramach akcji, dostępne są na stronie:

www.choinkadlazycia.pl

- Okres Bożego Narodzenia to czas, w którym szczególnie doceniamy bliskość rodziny i niezmienną domowych zwyczajów. Akcja Choinka dla życia powoli staje się dla nas taką tradycją. Łączy ona to, co w Lasach Państwowych najcenniejsze: troskę o ludzi i troskę o naturę. Krwiodawcy ofiarowują coś bezcennego – własną krew, dar ratujący ludzkie życie. My, leśnicy, w zamian przekazujemy świąteczne choinki, będące częścią przyrody, którą

opiekujemy się od pokoleń – mówi Adam Wasiak, dyrektor generalny Lasów Państwowych.

– Grudniowa akcja promująca honorowe krwiodawstwo kolejny raz zagości w centrach krwiodawstwa i krwiolecznictwa w całej Polsce. Krwiodawcy w podziękowaniu za wyjątkowy dar krwi otrzymają żywe drzewko, symbol życia, odrodzenia i siły dobroci - powiedział Sebastian Twaróg, dyrektor Narodowego Centrum Krwi.

- Krew jest wyjątkowym darem, którego nie można sztucznie wyprodukować. Jest potrzebna każdego dnia, nie tylko w sytuacjach zagrożenia życia, ale też w leczeniu niedokrwistości towarzyszącej wielu chorobom. Krew jest lekiem, którego nie da się zastąpić żadną inną substancją – dlatego tak ważne jest, by zdrowe, pełnoletnie osoby dołączały do grona honorowych dawców krwi i niosły bezinteresowną pomoc pacjentom wymagającym leczenia krwią lub jej składnikami – dodaje płk Tomasz Stefański, dyrektor Wojskowego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

W poprzednich edycjach akcji, każdego roku leśnicy przekazywali honorowym dawcom krwi ponad 5 tysięcy świątecznych drzewek. Warto zwrócić uwagę, że dostępne u leśników choinki pozyskiwane są w sposób ekologiczny i odpowiedzialny. *- Nasze bożonarodzeniowe drzewka pochodzą ze specjalnych plantacji. Nie pozyskujemy choinek na uprawach leśnych albo w podszytach, czyli niższych piętrach lasu. Plantacje zakłada się tam, gdzie „tradycyjny” las nie może rosnąć, np. pod liniami energetycznymi - wyjaśnia Adam Wasiak.*

Jakie warunki trzeba spełnić, by móc oddać krew i jej składniki:

- wiek pomiędzy 18. a 65. rokiem życia,
- waga co najmniej 50 kilogramów,
- w ciągu ostatnich 4 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała, zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastrokopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii) oraz nie poddano się leczeniu krwią lub jej składnikami.

W dniu oddania krwi:

- trzeba być wyspanym i wypoczętym,
- trzeba być zdrowym, nie mieć oznak przeziębienia i nie przyjmować żadnych leków (nie dotyczy to antykoncepcji),
- należy zjeść lekkostrawny, niskotłuszczowy posiłek,
- wypić ok. 2 l płynów, np. woda, soki (w ciągu 24 godzin przed pobraniem),
- ograniczyć palenie papierosów i nie pić alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi,
- mieć przy sobie dokument ze zdjęciem stwierdzający tożsamość, najlepiej dowód osobisty.

Czego możemy się spodziewać:

Samo pobranie 450 ml krwi pełnej (tyle pobiera się jednorazowo) trwa ok. 10 minut. Jednak zanim oddamy krew czeka nas wypełnienie ankiety kwalifikującej do honorowego oddania krwi, rejestracja oraz badanie i wywiad lekarski.

Więcej informacji jest dostępnych na stronach internetowych: Narodowego Centrum Krwi, Centrów Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, ogólnopolskiej kampanii społecznej „Twoja krew, moje życie”.

Akcja Choinkobranie

Wiele nadleśnictw w okresie przedświątecznym organizuje akcję „Choinkobranie”. W jej ramach każdy po umówieniu się z leśnikiem może sam wybrać drzewko bezpośrednio w terenie oraz samodzielnie je wyciąć. Dzięki temu, że choinki są pozyskiwane „na bieżąco”, ograniczana jest do minimum liczba niewykorzystanych drzewek. W bieżącym roku, w akcję włączyły się m.in. niektóre nadleśnictwa z terenu RDLP we Wrocławiu oraz inicjator akcji – Nadleśnictwo Gdańsk.

Co zrobić z choinką po świętach

Gałązki choinkowe mogą przydać się w ogrodzie. W całości, jako osłona przed przymrozkami, albo rozdrobnione - w formie zrębków, stanowiąc naturalny nawóz dla roślin preferujących kwaśny odczyn gleby (np. borówki amerykańskiej, azalii, różaneczników, itp.). Zastosowań tych jest naprawdę wiele i ewaluowały one na przestrzeni lat. Dawniej wierzchołek świerkowej choinki był wykorzystywany w kuchni i robiono z niego tzw. firletkę, czyli mątwkę przydatną podczas gotowania np. zup czy sosów.

Jeśli zaś nie chcemy eksperymentować z choinką po świętach, pozostanie nam tradycyjna forma utylizacji. Firmy zajmujące się odbiorem odpadów mają zazwyczaj wyznaczone dni, kiedy odbierają choinki – wystarczy wówczas takie drzewko zostawić przy koszu na odpady.

Możemy także oddać drzewko w Punkcie Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych jako odpad biodegradowalny. Pamiętajmy – nie wyrzucamy świątecznych choinek do lasu!

Kontakt dla mediów:

Lasy Państwowe

Sergiusz Sachno
Wydział Komunikacji Strategicznej
tel.: 880 752 362
e-mail.: rzecznik@lasy.gov.pl

.....

Narodowe Centrum Krwi

Monika Rutkowska
Wydział Komunikacji i Promocji
tel.: 506 663 690
e-mail.: nck@nck.gov.pl

.....

Wojskowe Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa SP ZOZ

Aleksandra Markiewicz
Specjalista ds. promocji i marketingu
tel.: 887 350 019
e-mail.: a.markiewicz@wckik.pl