

SPORT

Karolina Kozela-Paszek
Jak zwyciężać!

WYWIAD

adw. Karolina Kuszlewicz
W trosce o zwierzęta

SPOTKANIA

Jacek Bożek
W. W. W.

HISTORIE

Magdalena Hejda
Nie rozumiem

ZDROWIE

Jacek Bator
Leczymy
przyczyny
kontuzji

KULINARIA

„Nakryto” wegańsko
Wegański deser

PODRÓŻE

Zabriskie Point
Weganka z plakatu



Projekt uchwały: „Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, przywołując wielowiekową obecność koni w budowaniu bezpieczeństwa i dobrobytu narodu polskiego, składa hołd Polkom i Polakom, którzy temu celowi poświęcili zdrowie i życie.

Sejm Rzeczypospolitej Polskiej składa podziękowanie wszystkim za wniesiony trud i zaangażowanie, ustanawiając pierwszy weekend maja weekendem „Aktywności Konnej”, wykazując tym samym naszą szczególną więź i oddanie koniowi, który obok godła narodowego powinien wejść do panteonu polskich symboli narodowych”.

Od Redakcji

Wokół nas budzi się do życia przyroda i możemy znów cieszyć się śpiewem ptaków oraz delectować zapachem pojawiających się wśród zieleni pierwszych kwiatów. Podziwiać ich wygląd w wiosennych promieniach słońca oraz krzątające się wokół nich owady. Wiosna zaprasza całą swoją okazałością na spacer. Nie odmawiajmy jej i skorzystajmy z zaproszenia. A będąc na spacerze, proponuję wziąć do ręki pierwsze wydanie „Istoty” i dowiedzieć się, co Wam zaproponowaliśmy do przeczytania. Znajdziecie tam wiele ciekawych tekstów dotyczących nie tylko nas samych, ale całej przyrody, która potrzebuje naszej troski i mądrych decyzji, byśmy zawsze mogli się cieszyć z uroków nadchodzących kolejnych wiosen. Dołożyliśmy wielu starań, aby czytanie naszego magazynu sprawiło Wam przyjemność i by wzbudził zainteresowanie, które zaowocuje różnorodnymi refleksjami dotyczącymi naszego zdrowia oraz zdrowia naszej planety. Mam nadzieję, że przyjmiecie je pozytywnie.

Bardzo dziękuję wszystkim Autorom tekstów i fotografii, które pojawiły się na naszych łamach, a Czytelnikom za czas spędzony z nami.

Tworząc to czasopismo, mamy mocne przeświadczenie, że uczestniczymy w ważnym przedsięwzięciu dotyczącym każdego z nas.

Wszystkim obchodzącym Święta Wielkanocne oraz tym, którzy nie świętują, życzę czasu na odpoczynek i radość podczas wielu aktywności na łonie natury.

Zapraszam do lektury i poznania prawdziwej istoty rzeczy oraz do kontaktu z nami.

Dwumiesięcznik będzie również dostępny poprzez sklep internetowy www.sklep.istota.info

Życzę miłej lektury

Janusz Bończak

e-mail: redakcja@istota.info

ISTOTA
MAGAZYN SPOŁECZNO-KULTURALNY

DWUMIĘSIĘCZNIK
ISSN 2657-649X

ADRES REDAKCJI
32-005 Niepołomice
ul. Rowieckiego 6
tel. (12) 281 00 08
www.istota.info
e-mail: redakcja@istota.info

REDAKTOR NACZELNY
Janusz Bończak

WSPÓŁPRACOWNICY
Edyta Bończak
Magdalena Hejda
Marek Kryda
Marcin Urbaniak

KOREKTA
Maryla Pawlik

PROJEKT OPRACOWANIE GRAFICZNE PREPRESS
Janusz Bończak
Neo-Studio Reklam
www.neostudio.pl

OGŁOSZENIA I REKLAMA
tel. (12) 281 00 08
tel. 501 410 229

neo
studio reklam

WYDAWCA
Neo-Studio Reklam
ul. Łokietka 246 a
31-334 Kraków

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Tytuł i znak graficzny zastrzeżone. Prawa autorskie zastrzeżone. Przedruki za zgodą redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo dostosowania materiałów do potrzeb wydawnictwa. Artykułów i zdjęć niezamówionych redakcja nie zwraca.

Zdjęcie na okładce



Archiwum autorki,
www.fotomaraton.pl

www.istota.info
www.sklep.istota.info

Spis treści



Wywiad

W trosce o zwierzęta **4**

Spotkania

W. W. W. **8**

Wydarzenia

Dość kompromisów w obronie matki ziemi **11**

Ekotyki **20**

Weź kota z Szalom **21**

Krakowskie Forum **55**

Dyskusyjno-Klimatyczne **55**

Adopcje

Daj dom **21**

Komentarze

Radość (z) *Laudato Si'* **12**

Laudato Si' **13**

Z refleksji psychoterapeuty **16**

Gaja – żywa planeta **18**

Historie

Nie rozumiem... **22**

Pegaz, który uskrzydla **26**



18+

Na żywym ciebie **29**

W obiektywie

Dariusz Wojciechowski **29**

Sport

Jak zwyciężać! **32**

Zdrowie

Leczymy przyczyny kontuzji **36**

Podróże

„Śniąc pod pustynnym niebem”

Ameryki – Joshua Tree **40**

i Zabriskie Point **44**

Weganka z plakatu **44**

Kulinaria

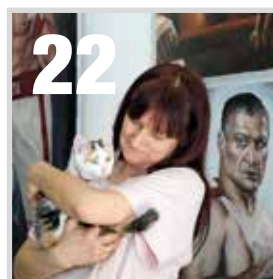
Wegański deser **48**

„Nakryto” po wegańsku **52**

Rozmowy

Nina i Damian **56**

Zapowiedzi 58





W trosce o zwierzęta

Fotografia z archiwum K. Kuszlewicz

Rozmowa „Istoty” z adw. Karoliną Kuszlewicz

Pani Mecenasa, jest Pani członkinią Izby Adwokackiej w Warszawie, Komisji Legislacyjnej i Zespołu ds. Kobiet przy Naczelnej Radzie Adwokackiej. Wykładała Pani na aplikacji adwokackiej przy Okręgowej Radzie Adwokackiej w Warszawie, a także na UMCS w nowatorskim programie „Dziennikarstwo ekologiczne”. Prowadzi własną kancelarię adwokacką w Warszawie. Jest Pani autorką książek prawniczych, publikacji dotyczących ochrony zwierząt, bloga... Współpracuje z wieloma organizacjami pozarządowymi, których celem jest dbanie o dobrostan zwierząt. I ostatnio zajmowała się Pani sytuacją dzików...

– Uff, dopiero gdy to słyszę od Pana, to widzę, jak dużo tych aktywności. Postanowiłam wykorzystywać prawo, czyli twarde narzędzia do walki o poprawę losu zwierząt w Polsce, dlatego np. wspierałam prote-

sty w sprawie dzików jako przedstawicielka Polskiego Towarzystwa Etycznego. Dlatego w Krakowie, Poznaniu i Łodzi był odczytany mój list jako prawne wystąpienie „w imieniu zwierząt”.

Sprawę dotyczącą dzików możemy ukazać na dwóch poziomach. Jednym z nich jest poziom polityczny z uwagi na podjęte decyzje, a z drugiej strony kompletny chaos informacyjny dotyczący zamierzeń rządu. Nie wiedzieliśmy, jaki jest rzeczywisty plan rządu w stosunku do tego gatunku zwierząt. Najbardziej zbulwersowało mnie to, że my, jako społeczeństwo dowiadujemy się o wielkoobszarowych polowaniach jakby przez przypadek, gdyż wycieka pismo z 28 listopada 2018 r., a treść jego można przeczytać w Internecie. Z pisma tego dowiadujemy się o rzeczywistym planie ministerstwa w stosunku do populacji dzików w Polsce. Czytamy w nim o zamierzeniu wielkoobszarowego odstrzału dzików, który ma na celu maksymalne obniżenie populacji tych zwierząt, a priorytetem ma być strzelanie do loch zanim przystąpią do rozrodu, jakby były to plany zniszczenia całego gatunku, które w konsekwen-

cji zaburzyłyby cały ekosystem leśny pod pretekstem walki z afrykańskim pomorem świń (ASF). Choć wydaje się na szczęście, że takie zamierzenie jest niemożliwe do zrealizowania, ponieważ migracja dzików np. ze wschodu zniweczyłaby te plany. Mimo to wiele zwierząt zostało zabitych.

Dodatkowo dochodzimy tutaj do wątków prawno-formalnych. Mamy tzw. odstrzał sanitarny odróżniony od zwykłych polowań, w tym polowań zbiorowych, który można stosować w sytuacji zagrożenia chorobami wirusowymi i tylko na obszarze występowania zagrożenia wirusem a nie na terenie całego kraju. I przez przypadek dowiedzieliśmy się, że pod pretekstem walki z wirusem myśliwi mają wyjść na polowania w całej Polsce. Później minister zaczyna się z tej decyzji wycofywać, bo czuje, że jest w poważnym kłopotcie, gdyż nie w ten sposób powinno się to odbywać. Dementuje, że polowania będą się odbywać w całym kraju, a tylko w niektórych powiatach, lecz nie wskazuje tych powiatów, bo nie chce, jak twierdzi, by ekolodzy w nich przeszkadzali. To też jest sprawa bulwersująca, bo polowaniem jest sytuacja, w której w lesie

jest myśliwy z bronią i społeczeństwo ma absolutne prawo o tym wiedzieć; co więcej, w przypadku polowań zbiorowych trzeba to zgłosić do urzędu gminy. Każdy ma prawo na minimum dziewięć dni przed polowaniem widzieć na stronie danego urzędu gminy, że takie polowanie zbiorowe jest planowane. A tymczasem panuje chaos informacyjny, raz jest mowa o zwykłych polowaniach, innym razem o odstrzałach sanitarnych. Powoduje to, że kontrola społeczna w tej sytuacji zostaje praktycznie uniemożliwiona. W konsekwencji my, jako społeczeństwo nie wiedzieliśmy, na jaką skalę i w „jakim trybie” odbywa się rzeczywiście zabijanie dzików w Polsce, a dodatkowo, czy odbywają się równolegle polowania na inne gatunki zwierząt. Wiemy też, że te polowania odbywały się z udziałem psów, które np. brodziły we krwi zabitych dzików, ponoć zarażonych, a jest to potencjalne źródło roznoszenia wirusa. Dodatkowo istnieje apel podpisany już chyba przez ponad tysiąc naukowców z całej Polski mówiący o tym, że tego typu polowania nie są w tej chwili właściwą metodą do walki z ASF. Jest to metoda chybiona, może nawet spowodować rozprzestrzenienie się wirusa. Dlatego też moje stanowisko było bardzo krytyczne również ze względu na pozbawienie społeczeństwa dostępu do rzetelnej informacji o stanie środowiska.

Skąd u Pani taka determinacja w działaniu w obronie zwierząt? Czuje się w tych działaniach wielką energię.

– Faktycznie tak jest, gdyż to, co robię pomaga zwierzętom i gdy używam narzędzi prawnych to zgodnie ze swoim sercem, dlatego to też działa.

Moja pierwsza interwencja na rzecz zwierząt miała znaczenie symboliczne, a dziś ma sentymalne. Gdy miałam pięć lat, dokonałam pierwszej interwencji na rzecz uwolnienia zwierząt. To był dla mnie bardzo ważny moment, ponieważ byłam wtedy nieśmiałym dzieckiem, raczej trzymającym się z boku. I to te zwierzęta spowodowały, że pierwszy raz bardzo wyraźnie się na coś nie zgodziłam. Pamiętam, że dzieciaki na wspólnym podwórku blokowym zbierały ślimaki do słoików z wieczkami, w których były dziurki. Chciały je później hodować w domach. I pamiętam wtedy moje kompletne zadziwienie tą potrzebą dzieciaków, by zbierać ślimaki, wyrwać z ich środowiska, posiadać. Pamiętam również moje oburzenie: „Ślimaki mają już swój dom! Nie zabierajcie ich!”. Jednak moja interwencja nie przyniosła skutku. Próbowалам prosić dorosłych o pomoc,

nie udało się. Ale ten mój bunt do tej pory mi towarzyszy. I poczucie braku potrzeby uzurpowania tego, co należy do przyrody. Szacunek do istnienia jako wartości samostającej, niepotrzebującej dodatkowego uzupełnienia. Byłam w domu wychowywana w poszanowaniu do każdej istoty, zarówno ludzi, jak i zwierząt. Bardzo dużo czasu spędzałam z moją babcią na działce. Nawet w stosunku do roślin nie miałam potrzeby, żeby je wyrwać. Podobało mi się, jak coś rośnie i jest żywe.

Czuła Pani świadomość oddania wolności zwierzętom...

– Tak, tak. Ale wtedy, gdy byłam dzieckiem, ta świadomość po prostu była chyba jakby zapisana w genach – absolutna zgoda na to i poczucie, że tak ma być. Że każdy ma swoje miejsce w świecie, każda istota ma prawo do swojego życia. Z biegiem lat to poczucie przeszło na poziom bardziej świadomy, ale ono wypływa z czegoś głębszego – z wewnętrznej intuicji, że nie mam prawa do dysponowania życiem innych istot, mam prawo do współistnienia z nimi, ale nie do ich życia.

Objęła Pani ostatnio stanowisko rzeczniczki ds. ochrony zwierząt przy Polskim Towarzystwie Etycznym, które wiąże się z dodatkowymi zadaniami. Jakimi?

– W dużej części jest to kontynuacja moich działań wzmocniona oparciem w znakomitym gronie naukowo-filozoficznym Polskiego Towarzystwa Etycznego. I połączeniem moich bardzo pragmatycznych prawnych narzędzi z osadzeniem ich w kwestiach etycznych. Na dziś zajmujemy się przede wszystkim promowaniem kwestii związanych z prawną ochroną zwierząt, czyli jakby warstwą edukacyjną upowszechniania prawa. Planujemy między innymi w maju br. warsztaty z rzecznictwa w imieniu zwierząt. To, co teraz chcemy zrobić, to osadzić w świadomości społeczeństwa i polityków słowa „rzecznictwo”, „rzecznik”, „rzeczniczka do spraw ochrony zwierząt”, żeby zakotwić je w myśleniu, pokazać i przyzwyczaić społeczeństwo, że taka instytucja, funkcja osoby, która zabiera głos w sposób formalny w imieniu zwierząt może istnieć. Następnym krokiem ma być utworzenie edukacyjnej trasy „rzeczniczki ds. zwierząt”, podczas której prowadzone będą zajęcia – warsztaty na terenie całej Polski właśnie ze skutecznego i efektywnego wykorzystywania przepisów, by chronić zwierzęta.



„Piątka” z obrony wilka, fot. A. Syktus

Stanowisko rzecznika to społeczna funkcja, ma ograniczone kompetencje. Gdyby rzecznik ds. ochrony zwierząt powstał na szczeblu państwowym, jakimi celami powinien się zająć?

– Właśnie, to jest tak naprawdę nasz cel długoterminowy, czyli pokazujemy, że w ogóle może istnieć rzecznictwo w imieniu zwierząt i mam nadzieję, że my będziemy taką swoistą „cegielką”, która doprowadzi do tego, iż ten rzecznik/rzeczniczka ds. zwierząt będzie na szczeblu formalnym. Proszę zauważyć, że w postulatach programowych Roberta Biedronia pojawia się „rzecznik ochrony przyrody”. To jest już jakiś kierunek! Stawiam taką tezę, że wraz z Polskim Towarzystwem Etycznym głośno powiedzieliśmy o tej potrzebie, a politycy nie mogą być na to obojętni i, jak widać, już formują takie postulaty na szczeblu formalnym. „To się będzie działo”. Taki rzecznik/rzeczniczka ds. ochrony zwierząt czy praw zwierząt, w zależności od przyjętej formuły, przede wszystkim powinien/powinna mieć kompetencje formalno-prawne do występowania wprost w imieniu zwierząt, co jest konieczne do skutecznej reprezentacji swego rodzaju nieosobowych podmiotów. Dzisiaj jest tak, że nie można formalnie wystąpić w imieniu zwierząt w postępowaniu karnym o znęcanie lub zabicie zwierzęcia jako pokrzywdzemu podmiotowi. To organizacje pozarządowe występują w jego obronie jako ten podmiot.

Ja bym chciała, żeby istniała formalna instytucja na szczeblu publicznym w formie rzecznika/rzeczniczki, który/a wprost będzie „wchodził/a” do sprawy w imieniu zwierząt. Ma to na celu odciążenie organizacji, bo dzisiaj państwo zupełnie umywa ręce. Także myślę, że w 99% przerzuciło ono ciężar związany z ochroną zwierząt i ich niehumanitarnym traktowaniem na organizacje pozarządowe, więc po pierwsze konieczne



Fot. Aleksandra Kuszlewicz

jest odpowiednie wyważenie proporcji i wreszcie rzetelne faktyczne zaangażowanie państwa. Podnoszenie kar to zdecydowanie za mało. Rzecznik/czka powinien/na mieć instrumenty do występowania w postępowaniach sądowych, które dotyczą ochrony zwierząt, również wnoszenia środków zaskarżenia, także nadzwyczajnych środków, kasacji do Sądu Najwyższego na podobnych zasadach, na jakich działa dzisiaj Rzecznik Praw Obywatelskich. Powinien być to organ na szczeblu państwowym, ale niezależnym od rządu. Bo proszę zwrócić uwagę, że dzisiaj na szczeblu państwowym zwierzętami zajmuje się minister rolnictwa

i minister środowiska. Oba te organy są ściśle połączone również z polityką eksploatacyjną wobec zwierząt, bo w kompetencjach ministra środowiska znajdują się szerokie kwestie łowiectwa, a ministra rolnictwa szeroko pojęte kwestie związane z rolnictwem, czyli przemysłową eksploatacją zwierząt, wykorzystywaniem ich. I abstrahując od dzisiejszego stanu rzeczy, bo bardzo krytycznie oceniam pracę tych ministrów, to niezależnie od ich kompetencji te urzędy same ze swojej istoty w wielu przypadkach będą popadać w konflikt z ochroną zwierząt przed niehumanitarnym traktowaniem. To powinno być wyrównane instytucjonalnie. Po to potrze-

bujemy formalnego rzecznictwa w imieniu zwierząt, by miały one właściwą reprezentację w swoich sprawach, takich jak np. problematyka uboju rytualnego.

Rozumiem, że uznanie Pani jako „Wschodząca Gwiazda” (Rising Stars) – Prawników Jutra – 2017 r. przez międzynarodowe wydawnictwo prawnicze i „Gazetę Prawną” uskrzydla i dodaje sił, ale jak znajduje Pani czas na działania w obronie zwierząt przy takim natłoku obowiązków?

– Nie jest to łatwe, ale jestem osobą niezwykle pracowitą. Faktycznie, prowadzę kancelarię i zajmuję się w jej ramach również prawną ochroną zwierząt, lecz mam wrażenie, że to wszystko jednak stanowi pewną całość. Ale też jest tak, że ponieważ kwestie związane z ochroną zwierząt, prawami zwierząt są mi bardzo bliskie w taki osobisty sposób, to ja też tzw. wolny czas poświęcam tym sprawom. Nie byłoby możliwe, bym w czasie zawodowego prowadzenia kancelarii np. pisała bloga – tak wyglądają bardzo często moje wieczory. W sumie wygląda to tak, że czasem rzucam wszystko i zajmuję się daną sprawą, bo jest pochłaniająca, bo jest na „tu i teraz”. Tak było w przypadku dzików. Trzeba było szybko przeanalizować sprawy prawnie i zająć stanowisko. Ale też staram się bardzo dbać, żeby jednak zostawić sobie trochę przestrzeni, bo inaczej sama przeciwko sobie działałabym wbrew zasadom ekologicznym. Ja wyznaję zasadę ekologii tzw. zewnętrznej, czyli tego, co dzieje się w świecie poza mną, i wewnętrznej, to znaczy takiej, w której ja chcę też dbać o swoje własne zasoby i swoją przestrzeń. Zostawiam sobie taki „święty czas”. Jest tak, że na wiele wiadomości po prostu tylko spoglądam, nie odpowiadając na nie, bo nie mam na to przestrzeni. Tak niestety jest. Wprowadziłam twarde zasady pilnowania tego, żeby to, co jest mi bardzo bliskie, mając na myśli pracę w obszarze praw zwierząt, nie zabrało bardzo ważnej dla mnie wewnętrznej sfery spokoju. To jest trudne.

Przy takiej aktywności znajduje Pani jeszcze czas dla siebie? Myślę np. o kinie, teatrze, sporcie...

– Znajduję i chodzę regularnie do kina! Tak, bardzo to lubię, dbam o to pomimo nieustannie „klikającego” telefonu w domu i napływających informacji, które powodują, że gdzieś jestem cały czas w ciągu tych wszystkich zdarzeń dotyczących mojej

działalności. A dzisiaj w dobie social mediów doba informacyjna trwa 24 godziny. Dlatego też bardzo chętnie tak organizuję czas, że np. choćby się „walilo i paliło”, to idę do kina z przyjaciółką i robię to regularnie. Sporo jeżdżę na rowerze. Mam takie stałe wyjazdy nad morze. Tak, staram się dbać o swój czas dla siebie, w końcu ja też jestem zwierzęciem wymagającym opieki, ochrony i szacunku, czyż nie?

Energię trzeba czerpać! Jest Pani weganą, czy lubi Pani gotować?

– Bardzo lubię gotować, ale przyznam szczerze, że ostatnio gotuję mniej, bo aktualnie piszę dwie książki o prawach zwierząt. Jest trudne skoncentrowanie się na jednym i drugim, ale bardzo lubię gotować. Lubię gotowanie, które jest twórcze, takie, które sprawia mi przyjemność w przeciwieństwie do gotowania mającego jedynie przygotować posiłek jako konieczność przetrwania. Wtedy wolę korzystać z kuchni na zewnątrz.

Mogę prosić o kilka rad dla równie zapracowanych wegan?

– To jest ciekawe pytanie. Przede wszystkim to, aby absolutnie o siebie dbać. Weganizm jest bardzo świadomym sposobem życia, to nie tylko dieta. Trzeba pamiętać, aby w ramach tej diety nie minimalizować tego, co się je, ale aby była ona zbilansowana, żeby tak sobie komponować jedzenie, by się nim cieszyć, bo jedzenie może i moim zdaniem powinno cieszyć. Jeżeli nie mamy ochoty gotować, to nie gotujemy. Lepiej wtedy zamówić sobie dobre jedzenie. Oczywiście w wielu miejscach w Polsce jest to niemożliwe. Bardzo też polecam domową uprawę roślin. Można to pokochać. Ja mam ogród, w którym uprawiam ziemniaki, pomidory, ogórki, ale może to być zwykła donica z ziołami, które pachną i są przez cały rok dostępne. I to jest też taki minikonтакт z przyrodą. To jest moja rada – zasadzić sobie cokolwiek. I jeszcze jedna: myśl globalnie, żyj lokalnie. Bardzo zachęcam, jedźmy to, co jest „nasze”. Jedzenie również zostawia ślad węglowy i czasem bardzo znaczący. Dlatego bardzo zachęcam: burak zamiast awokado, jabłka zamiast bananów, włoskie orzechy zamiast nerkowców, kasze zamiast dalekowschodniego ryżu. A zimą – kiszonki.

Jaką rolę w Pani życiu odegrały zwierzęta? Które Pani wspomina najbardziej?

– Zdecydowanie najbliższym moim zwierzęciem, i nie jestem tu oryginalna, jest pies.



Karolina Kuszlewicz z niebieskooką kundelką Zirką, fot. A. Kuszlewicz

Psy towarzyszą mi przez całe życie. Najbardziej pamiętam dwie psie przyjaciółki. Gdy byłam 7-8-latką, to był taki czas, kiedy nie miałam psa. Pies mojej babci odszedł, a mój ojciec nie godził się na zwierzę w naszym domu. Pamiętam, jak bardzo pragnęłam psa i prosiłam, rozmawiałam z rodzicami przez kilka lat, aż w końcu, chyba gdy byłam dwunastolatką, byłam na koloniach i przyjechała do mnie mama w odwiedzinach razem ze szczeniakiem, to była suczka. To był najszcześniejszy dzień w moim życiu! Mama uratowała ją w Łodzi przed przejechaniem przez tramwaj. Dzieci miały taką zabawę, chciały zobaczyć, jak tramwaj przejedzie pieska. Sytuacja ta sprawiła, że pies znalazł się w naszym domu. Sunia Aza była moją wieloletnią przyjaciółką, towarzyszką, z którą chodziłam na spacer, na zakupy, do koleżanek. Bardzo przeżyłam, gdy odeszła. Teraz mam kolejną przyjaciółkę, którą przygarnęłam, gdyż przypominała mi Azę. Ostatecznie w ogóle nie przypomina jej wyglądu ani też z charakteru, ale jest moją wielką miłością. :) Niebieskooka kundelka Zirka to córka bezdomnej suczki husky, która oszczeniła się na budowie. Zjawiła się u mnie, gdy miała sześć miesięcy, była wtedy zupełnie dzicząłym psiakiem. Dużo czasu nam zajęło, zanim przyzwyczailiśmy się do siebie. A teraz gdy rozmawiamy w biurze, ona właśnie leży tuż obok mnie na fotelu.

Zwierzęta nauczyły mnie trudnych rzeczy, bycia przy ich chorowaniu, ich odchodzeniu, ponieważ w moim domu rodzinnym zrobił się ostatecznie taki przytułek dla starszaków. Aza przełamała lody i potem już moi rodzice aktywnie pomagali zwierzętom, zwłaszcza tym terminalnym. Jako nastolatka sprowadzałam do domu największe „biedy”. I takimi starymi pieskami się opiekowaliśmy. Wielokrotnie towarzyszyłam zwierzętom przy ich odejściu, zarówno takim naturalnym, jak i spowodowanym potrzebą eutanazji. Nauczyło mnie to ogromnej pokory, bycia w trudnych sytuacjach, kiedy kończy się życie, gdy się asystuje przy tych ostatecznych chwilach gasnących oddechów i często dramatycznej walki zwierzęcia, żeby one nie zgasły... Nauczyło mnie to, że warto walczyć również o jakość a nie wyłącznie o jego długość za wszelką cenę. Że jakość nawet ostatnich dziesięciu minut życia człowieka czy zwierzęcia jest bardzo ważna. Pamiętam taką maleńką kicię znalezionej w rowie, o którą walczyliśmy przez wiele dni w klinice weterynaryjnej. Bardzo cierpiała, ostatecznie nie dało jej się uratować, ale odchodziła mrucząc na moich rękach. Coś totalnego. Myślę, że w tej chwili zawierało się wszystko. Do dziś jestem tym dogłębnie poruszona.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Janusz Bończak

W.W.W.

Nie ma co ukrywać – wszyscy jesteśmy zabiegani. W ciągłym pośpiechu przez życie przebiegamy na skróty. By zyskać na czasie, nie zwracamy uwagi na to, z czego uszyte jest nasze ubranie, z czego składa się nasze jedzenie, jeżeli posilamy się np. w restauracji, akurat gdzieś blisko swojego miejsca pracy, szkoły. Szybko zaspokajamy głód, pragnienie i znów wracamy do naszych obowiązków. Tak jest łatwiej, szybciej, ekonomiczniej. Przemieszczamy się z jednego końca miasta na drugi. Oby tylko zdążyć na czas. Odebrać dziecko z przedszkola, zrobić zakupy z produktów, które już są tak przygotowane, że wystarczy tylko je podgrzać, przygotowujemy kolację, a następnego dnia śniadanie. A po śniadaniu znów przemieszczamy się z końca miasta na drugi. By zyskać na czasie, rozmawiamy poprzez najróżniejsze komunikatory w komputerach, smartfonach, smartwatchach. By było szybciej, w tekst wstawiamy „uśmieszek”, by nie marnować czasu na pełne zdanie, np. „Dziękuję bardzo, Twoja propozycja sprawiła mi dużą radość” albo zamiast zwykłego zwrotu „Cieszę się”. Nasze scenariusze dnia są oczywiście różne, ale łączy je nasz nieustanny pośpiech. I czasem, gdzieś podczas czekania na przystanku na autobus bądź tramwaj, przemyka nam myśl – „Że jednak coś tu jest nie tak” – a wieczorem przed ułożeniem się do snu – „Że znów jesteśmy zmęczeni i musimy wypocząć, ale to później..., w wakacje..., a teraz trzeba iść spać, bo jutro mamy wiele ważnych rzeczy do zrobienia”.

Czasami podczas tych naszych codziennych biegów zdarzają się rzeczy, które powodują, że zaczynamy się zastanawiać i przyglądać naszemu życiu. I pytamy siebie, czy noszona przez nas maseczka przeciwsmogowa to komfort poprawiający nasze życie czy konieczność, która ratuje nasze zdrowie? I czy to jest normalne, że musimy ją nosić?! Choć czasem są bardzo ładne i super w nich wyglądamy. Ale, co tam. Musimy pędzić dalej... Nie. Właśnie nie!

(redakcja)

Wybrałem ze spotkania kilka wątków, którymi chciałbym się z Państwem podzielić.

Byłem obecny na spotkaniu z Jackiem Bożkiem, zorganizowanym przez Klub „Tygodnika Powszechnego”, i wybrałem z jego prelekcji kilka wątków, którymi chcę się z Państwem podzielić. Jacek Bożek jest aktorem, dlatego też przekaz, jaki od niego usłyszeliśmy, był podany nam w bardzo znakomitej różnorodności formy. I ja też postanowiłem przedstawić go w odmienny sposób. Spotkanie odbyło się pod tytułem „Dlaczego anioły kochają zwierzęta”. Gość przyjechał do Krakowa na zaproszenie pani Barbary Niedzwiedzkiej, osoby, dla której, jak mówiła przedstawiając swojego gościa: „Nasza ziemia we wszystkich jej przejawach, tj. rośliny i zwierzęta oraz miejsce naszego zamieszkania, powinna być naszą troską”.

Zamknijcie oczy i usiądźcie wygodnie.

Jacek Bożek poprosił nas, aby każdy z przysłuchujących się, w myślach i z zamkniętymi oczami, udał się do kuchni w swoim domu. Zaproponował, abyśmy przygotowali tam sobie kawę lub herbatę. Po czym zapytał: – *Czy wiecie, skąd jest herbata, którą pijecie, czy wiecie, jak była wyprodukowana, kto ją zbierał? Czy wiecie, czy ludzie, którzy tę herbatę zbierali dostali odpowiednie wynagrodzenie za swoją pracę? W jaki sposób ta herbata została przetransportowana do nas? Te same pytania dotyczą kawy. A gdy już napiłście się herbaty lub kawy – kontynuował zaproszony gość klubu – robicie sobie kanapkę. Czy wiecie, skąd jest zboże, które za chwilę będziecie jedli? Czy znacie drogę tego zboża na wasz stół? Jacek Bożek kolejno pytał o naszą wiedzę dotyczącą drogi masła na nasz stół, produkcji mleka, z którego robione jest masło. Pytał o hodowlę zwierząt, czy wiemy, jak ona wygląda.*

– *Pytania te dotyczą praktycznie wszystkich rzeczy, które odnajdziemy, gdy otworzymy lodówkę – powiedział. →*



Jacek Bożek jest założycielem i prezesem Klubu Gaja zajmującego się różnymi aspektami ochrony środowiska i zwierząt. Został odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski za budowanie społeczeństwa obywatelskiego. Jest członkiem wielu grup doradczych, m.in. Państwowej Rady Ochrony Środowiska. Artysta i performer. Tworzy spektakle i wydarzenia. Współautor wielu książek, m.in. „Antologia praw zwierząt”, „Jak uratować rzekę”, „Ekologia wyzwaniem 21. wieku”.

N.

→ Następnie poprosił nas, abyśmy nadal w myślach z zamkniętymi oczami podeszli do okna naszej kuchni. A patrząc przez okno i widząc ptaki wędrowne zastanowili się, czy wiemy, skąd one do nas przylatują i czy w ogóle jesteśmy w stanie rozpoznać jaki to gatunek, a może one żyją w naszym mieście, okolicy... – Otwórzcie oczy – poprosił i przeczytał wiersz Czesława Miłosza.

„O aniołach”

*Odjęto wam szaty białe,
Skrzydła i nawet istnienie,
Ja jednak wierzę wam,
Wystańcy.*

*Tam gdzie na lewą stronę odwrócony świat,
Ciężka tkanina haftowana w gwiazdy i zwierzęta,
Spacerujecie oglądając prawdopodobne ściegi.*

*Krótki wasz postój tutaj,
Chyba o czasie jutrzennym, jeżeli niebo jest czyste,
W melodii powtarzanej przez ptaka,
Albo w zapachu jabłek pod wieczór
Kiedy światło zaczaruje sady.*

*Mówią, że ktoś was wymyślił
Ale nie przekonuje mnie to.
Bo ludzie wymyślili także samych siebie.*



*Głos – ten jest chyba dowodem,
Bo przynależy do istot niewątpliwie jasnych,
Lekkich, skrzydlatych (dlaczegóż by nie),
Przepasanych błyskawicą.*

*Słyszałem ten głos nieraz we śnie
I, co dziwniejsze, rozumiałem mniej więcej
Nakaz albo wezwanie w nadziemskim języku:
zaraz dzień
jeszcze jeden
zrób co możesz.*



Świadomość i decyzje

Jeżeli mamy mówić np. o ekologii, to najpierw musimy się skupić na tym, czy my sami jesteśmy w życiu uważni na nasze czyny, słowa i myśli. Bo one wpływają na wszystkich. To, co jemy, to, jak myślimy o świecie, z miłością czy nienawiścią, to, co mówimy do innych... ma wpływ. Ma wpływ na nas i na naszą planetę. Wszystko jest ze sobą połączone. Jeżeli chcemy mówić o ochronie zwierząt, to też musimy mówić o ochronie lasów, puszczy. O możliwości migracji tych zwierząt.

Mówił dalej, że będąc cztero-, pięcioletkiem znalazł się w sytuacji, w której dostrzegł możliwość podjęcia decyzji mogącej skutkować uśmierceniem żywej muchy lub jej uratowaniem. Zrozumiał wtedy, że w jego rękach leży życie tej istoty. Podjął decyzję oszczędzającą jej życie i mucha przeżyła, a on sam od tamtej pory walczy o to, by inni ludzie również podejmowali takie decyzje, które ratują życie zwierząt, roślin, planety. – *Teraz, patrząc poprzez moje 30-letnie doświadczenie działalności ekologicznej, widzę, że powinniśmy zacząć zmiany od samych siebie. Jeżeli nie zaczniemy się skupiać na źródłach wody, którą pijemy, nie będziemy w „relacji” ze światem, nic się nie zmieni. Wymiana starego pieca na nowy nie przyniesie skutku dopóki nasza konsumpcja będzie taka niepokonowana. Takie jest moje zdanie. Bądźcie świadomi tego, co robicie!*

– Aniołowie dlatego kochają zwierzęta, bo mają wybór i że wybierają świadomie z pełnym skupieniem nad tym, skąd płynie woda, którą pijemy i gdzie jest jej źródło, oczywiście jeżeli ktoś z państwa wierzy w anioły. Ja wierzę – powiedział Jacek Bożek.

Kto z państwa czytał Encyklikę Laudato Si'?

Amerykański prawnik i specjalista od ochrony środowiska James Gustave Speth powiedział: – *Kiedys sądziłem, że główne problemy ze środowiskiem naturalnym to utrata bioróżnorodności, załamanie się ekosystemów i zmiany klimatyczne. Uważałem, że wystarczy 30 lat dobrych badań naukowych, by poradzić sobie z tymi problemami. Ale byłem w błędzie. Główne problemy ze środowiskiem to chciwość, egoizm i apatia... Aby sobie z nimi poradzić, potrzebujemy zmiany kulturowej i duchowej. A na tym, my, naukowcy się nie znamy.*

– *I pojawia się nowy przywódca dużej grupy ludzi – papież – mówi Jacek Bożek.*



Na fotografii dr hab. Barbara Niedźwiedzka i Jacek Bożek proponują nam, żebyśmy przyglądali się z uwagą nie tylko sobie, ale i otaczającemu nas światu.

– *I pisze, moim zdaniem, nieprawdopodobną książkę. To, co napisał papież nazwałbym w kilku słowach etyką na nowe tysiąclecie. Jakie wnioski uważam za najważniejsze? – Środowiska nie można odebrać od człowieka. Nie można oddzielić od biedy i niesprawiedliwości, od naszych uczuć, od sztuki, kultury. Środowisko to jesteśmy my.*

– *I myślę – kontynuował Jacek Bożek – jeżeli my w momencie, w którym się teraz znajdujemy, nie znajdziemy możliwości uratowania planety, opierając się na takich przywódcach duchowych jak papież, nawet nie będąc katolikami, to będziemy mieli duży kłopot.*

Fragment z encykliki: „Nie można już z pogardą i ironią traktować prognoz katastroficznych. Moglibyśmy zostawić następnym pokoleniom zbyt wiele gruzów, pustyni i śmieci. Tempo spożycia, produkcji odpadów i zmian środowiska przekroczyło możliwości planety na tyle, że dotychczasowy styl życia, będąc niemożliwy do utrzymania, może skończyć się tylko katastrofą, jak to już rzeczywiście się dzieje od czasu do czasu w niektórych regionach. Złagodzenie skutków obecnej dysproporcji zależy od tego, co robimy dziś, zwłaszcza w obliczu odpowiedzialności, jaką przypiszą nam ci, którzy będą musieli ponosić najgorsze konsekwencje naszych działań”.

– *O kim pisze papież Franciszek? – pyta Jacek Bożek. – Nie chcę was zmartwić, ale pisze o nas żyjących. My naszym dzieciom i wnukom pozostawimy te gruzы, pustynię i śmieci. Pomimo bardzo wiarygodnych prognoz mówiących o zbliżającej się katastrofie klimatycznej dlaczego się nie zmieniamy? Dlaczego praktycznie nic nie robimy? Dlatego, bo myślimy, że technologicznie być może damy sobie radę z tymi zagrożeniami. Ale nie zdajemy sobie sprawy, ile to będzie kosztować. Zapomnijcie o tej jakości życia w przyszłości, w której teraz żyjemy! – stwierdza Jacek Bożek.*

– *I co najważniejsze. Choć mamy tak bardzo niewiele czasu, nie potrafimy oddać nawet odrobiny z jakości swojego życia. I obniżyć poziom swojego komfortu.*

Co możemy zrobić?

Powinniśmy żyć bardziej świadomie. Dociekać, szukać źródeł i opleść się nową siecią www. Promuję dziś tę nową sieć/ideę: „Współzależność, Współodczuwanie i Współpraca”. Nazywam ją trzy razy W. Chyba nie trzeba jej tłumaczyć. W tym gronie powiedziałbym też: „Traktuj bliźniego swego jak siebie samego”.

Później?

Zobaczymy niebawem.

Tekst, fot. Janusz Bończak



Dość kompromisów w obronie matki ziemi

15 lutego br. protestujący z różnych organizacji tworzących międzynarodowy ruch Strajk dla Ziemi - Earthstrike PL spotkali się na krakowskim Rynku z mieszkańcami, by zachęcić krakowian do większej aktywności na polu poprawy klimatu w naszym mieście – lokalnie, a globalnie na całym świecie.

„Lokalnie, lokalnie-globalnie”.

Jesteśmy świadkami dziejącej się katastrofy klimatycznej – mówił podczas protestu dr Marcin Urbaniak z Polskiego Towarzystwa Etycz-

nego oraz członek Stowarzyszenia Klub Gaja. – Jesteśmy w bardzo trudnej sytuacji, gdyż w zasadzie wszystko jest w naszych rękach w tym sensie, iż to od nas zależy,

czy my, tutaj zgromadzeni, jesteśmy w stanie w jakiś sposób zminimalizować lokalnie zmiany klimatyczne. Zaczynając od nas samych. Takie samoograniczenie jest szalenie trudne – kontynuował dr Marcin Urbaniak, ponieważ racjonalnie wiemy, że zmiany klimatyczne już się dzieją, a jednak niewiarygodnie ciężko jest nam samym zrezygnować z bardzo wygodnych nawyków konsumpcyjnych.

A jeżeli ktoś zapyta, w jaki sposób lokalnie można zmienić klimat, to odpowiedź jest bardzo prosta: Nie trzeba od razu myśleć globalnie. Trzeba zmienić klimat we własnym, bliskim otoczeniu. Można np. „Zmieniać klimat” w kuchni – ograniczając spożywanie mięsa z chowu przemysłowego lub podczas robienia zakupów, ograniczając ilość używanego plastiku, można „zmieniać klimat” w dzielnicy, rzadziej korzystając z transportu samochodowego a częściej z komunikacji publicznej, nawet jeżeli ona na dziś słabo działa, nie będąc zsynchronizowaną.

Samoograniczenie jest bardzo ważne, jest jednak niewystarczające. Konieczne jest zaangażowanie na szczeblu politycznym. Do urzędników samorządów będziemy o to apelować, by bardziej angażowali się w temacie zmian klimatu, ale też apelujemy do państwa, byśmy byli bardziej uważni i zaczęli te zmiany w najbliższym nam otoczeniu. Wiele teraz zależy od nas samych.

W zeszłym tygodniu wycięto kilkadziesiąt drzew przy ulicy Wrocławskiej ze względu na budowę nowego bloku mieszkalnego. Wycięto dwustuletni dąb „Jacek” na trasie Łagiewnickiej, chociaż była techniczna możliwość przeniesienia tego drzewa. Kampanie społeczne dotyczące sadzenia drzew też nie będą wystarczające, dopóki sami nie będziemy uważni na to wycinanie drzew w mieście – zakończył dr Marcin Urbaniak.

Przedstawiono też postulaty dotyczące planu adaptacji miasta Krakowa do zmian klimatu do roku 2030, OZE, skuteczniejszego systemu komunikacji miejskiej, świeższego powietrza w mieście, poprawy efektywności energetycznej i dbałości o drzewa i tereny zielone oraz włączenia Krakowa do międzynarodowej współpracy dla klimatu.

Wręczono również zaproszenie na ręce radnego Krakowa na Krakowskie Forum dla Klimatu.

Tekst, fot. Janusz Bończak

Artur Buszek, radny miasta Krakowa, odbiera z rąk protestujących zaproszenie.



Radość (z) *Laudato Si'*

Czytając encyklikę papieża Franciszka *Laudato Si'* naprawdę poczułam radość i rodzaj ulgi. Nareszcie! Nareszcie mój Kościół poważnie zainteresował się naturą, którą Bóg oddał ludziom pod opiekę i zauważył, że my, ludzie nie spełniamy oczekiwań Stwórcy.



dr hab. Barbara Niedźwiedzka jest informatologiem specjalizującym się w obszarze zdrowia publicznego i nauk medycznych, emerytowanym pracownikiem naukowym UJ, działaczką na rzecz praw i dobrostanu zwierząt oraz środowiska, redaktorką portalu www.opowiedzzwierze.pl

Wiem, teraz już wiem, gdyż przypomniały mi o tym i sama encyklika, i liczne po niej wypowiedzi, że zwierzchnicy Kościoła katolickiego wypowiadali się wcześniej na ten temat. Mówił o środowiskowych zagrożeniach Paweł VI, Jan Paweł II wzywał do ekologicznego nawrócenia, do tego, aby ludzie traktowali swoje obowiązki względem natury jako element swojej wiary, a Benedykt XVI wskazywał na zgubny egoizm człowieka i nawoływał do zmiany stylu życia. Myślę, że te przekazy nie przebiły się jednak do przeciętnych wiernych.

Może aktywiści ekologiczni wyławiali je z morza innych pouczeń. Ja ich nie zauważyłam, a też nie były szczególnie nagłaśniane. Dopiero ten najwyższej kościelnej rangi dokument, poświęcony w całości sprawie troski o Ziemię i o wszystko, co na niej żyje, łącznie z człowiekiem, zabrzmiał mocno, jednoznacznie i kategorycznie. I nie tylko do mnie dotarł, ale i mnie zachwycił. Wprawdzie, muszę przyznać, że nie usłyszałam o nim z kościelnej ambony w czasie niedzielnej mszy św. Trafiłam na niego przy okazji moich poszukiwań środowisk zajmujących się ekologią, ochroną przyrody, prawami zwierząt. Ale że nie tylko ta jedna papieška encyklika nie była przedmiotem zwykłych niedzielnych rozważań ani szczególnym obiektem zainteresowania wiernych, w tym moich, więc pomyślałam, że może nie ma co się szczególnie czepiać. Ważne, że jest, potem odkryłam, że są duchowni, którzy posługują się nią w swoim nauczaniu, w końcu – że są zwykli ludzie, którzy z równą moją radością i nadzieją ją przyjęli. I to niekoniecznie tylko chrześcijanie.

Dlaczego tak się ucieszyłam? Dlatego, że nawet jeżeli nie było to w pełni uświadomione, całe życie odczuwałam brak takiego głosu w Kościele. Gdzieś zawsze był dysonans między tym, co głosiły święte księgi a realnym stosunkiem katolickiego ludu do natury, była też jakaś dziwna dziura w katechezie. Byliśmy my – ludzie, ludzie między sobą, i Bóg, i nic więcej. A intuicyjnie czułam przecież od dziecka, że niszczenie, krzywdzenie natury, innych istot żywych nie może być miłe Stwórcy i że o tym powinno się w Kościele mówić.

Nie biję się wyłącznie w piersi moich katechetów, kaznodziei i moich bliźnich,

biję się także w swoją może nie tyle pierś, ile głowę, bo i mnie zabrakło niezależnego myślenia, wyciągania wniosków z lektur, a najbardziej zabrakło moich czynów. Wrodzona wrażliwość i wychowanie uchroniły mnie wprawdzie od poważnych grzechów przeciw środowisku i mniejszym braciom: nie dewastowałam, nie wyrzucałam śmieci do lasu ani trujących substancji do rzek, nie głodziłam zamarzającego psa na krótkim łańcuchu, nie czerpałam radości z upolowania sarny, jednak przez większość życia brakło mi wyobraźni, aby pomyśleć o odległych skutkach mojego stylu życia i o tym, że powinnam zmienić swoje zachowania, aby te skutki zmniejszyć. Nie myślałam o tym, że beztrudno używane przeze mnie plastiki pływają po morzach i niszczą w nich życie. Nie spędzało mi snu z oczu to, że jeżdżąc cztery ulice dalej samochodem albo biorąc długi prysznic sprawiam, iż ktoś musi iść po wodę 10 km albo umiera z głodu. Większość życia mnie – niby miłośniczkę zwierząt – nie zaprzątały głowy myśli o masowych hodowlach „mięsa” i o tym, jakim morzem cierpienia są wypełnione. Cóż, jestem, byłam tylko jednym więcej przykładem antropocentrycznej, ograniczonej do „tu i teraz” płytkomyślności. Aż dziwne, jak potrafimy rzeczy niewygodne zepchnąć na margines, nie widzieć, przymknąć oczy, zbagatelizować, nawet bez złej woli, ale tak naprawdę dla indywidualnego spokoju i komfortu. Teraz dużo zastanawiam się nad tym dlaczego tak jest? Może organicznie czujemy, że problem jest tak ogromny i skomplikowany, iż zwalniamy się od myślenia i działania w obszarze, który wydaje się nam, że nas przeraża? Psycholodzy z pewnością podsunęliby tu odpowiednie usprawiedliwienia. Tyle że nie chodzi o szukanie usprawiedliwień.

Myślę ja, katoliczka, że gdybyśmy od dawna słyszeli w kościele, na lekcjach religii, wprost, że bezmyślne kupowanie, obojętność na los niewidzianych nigdy zwierząt, dziki wyrąb drzew, palenie śmieci, wybijanie dzików po to, aby ktoś nie stracił wielkich pieniędzy, polewanie pól herbicydami, żeby mieć jak największe plony i zyski – to są grzechy przeciw prawu Bożemu i przeciw miłości bliźniego, to może refleksja nad tymi sprawami byłaby wśród nas częstsza. Takiej głębszej refleksji nad misją człowieka w ziemskim ekosystemie i skutkach naszego konsumpcjonizmu w czasach kazań, na lekcjach religii nigdy nie byłam świadkiem, dopóki nie zaczęłam szukać i znalazłam wyjątki od tej reguły.

A szkoda. Kościół instytucjonalny, mimo swoich obecnych ogromnych kłopotów, wciąż jest autorytetem w sprawach etycznych, społecznych. Zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, gdzie kontakt z księdzem nigdy nie jest anonimowy, gdzie rozmaite zależności wiernych i instytucji sprawiają, że obie strony muszą liczyć się ze sobą, Kościół mógłby szczególnie wiele zrobić dla środowiska i dla boskiego stworzenia. Gdyby wiedział, gdyby chciał. Ale wracam do encykliki.

Franciszek wskazał na szeroki, i ludzki, i teologiczny, wymiar naszej odpowiedzialności za, jak mówi, nasz wspólny dom. Wezwanie, aby każdy zaadoptował to, co złego dzieje się w świecie i zrobił przedmiotem swojej osobistej troski bardzo mnie poruszyło. Tak, rzeczywiście, tylko tak może przyjść zmiana. Musimy zacząć o tych sprawach myśleć, obudzić empatię, współczuć ludziom na marginesach świata, wyobrażać sobie cudze cierpienie, cierpienie innych istot, myśleć o zależnościach, skutkach naszych codziennych zachowań nawet jeżeli będzie to bardzo nie miłe. Papież operuje konkretem, naukowymi danymi, przykładami. Takiego mocnego głosu zawsze w moim Kościele brakowało.

A kiedy zabrzmiał, nagle wszystkie elementy chrześcijańskiego nauczania ułożyły się w spójny, piękny wzór.

Muszę to dodać, encyklika *Laudato Si'* była dla mnie także doznaniem estetycznym właśnie przez to, że wprowadziła w chrześcijańskie postrzeganie roli człowieka na Ziemi harmonię. Człowiek odnalazł swoje właściwe miejsce w puzzlu świata.

W końcu przestał być „nad”, przestał być władcą przyrody, którym przecież od zawsze wiemy, że... nie jest. Człowiek stał się Ziemianinem i kimś, od kogo Stwórca oczekuje, że będzie dobrym gospodarzem, który „uprawia i dogląda”. Jakże naturalna wydaje się ta rola, jak proporcjonalna do naszych możliwości, jak piękna.

Władcza interpretacja słów „Czyńcie sobie ziemię poddaną”, która przez wieki ciążyła na stosunku człowieka do natury i pokutuje nadal mimo to, że rozwój nauki pozwala nam nieporównanie lepiej niż np. św. Tomaszowi z Akwinu rozumieć naturę, zależności, wpływy, funkcjonowanie organizmów żywych istot, przestaje obowiązywać.

Pismo Święte nie mówi przecież, że człowiek ma być bezwzględny władca, wyzyskiwaczem. Ma być, zgodnie z hermeneutycznym czytaniem Księgi Rodzaju, w kontekście innych ksiąg, innych pism i współczesnej wiedzy historyczno-teologicznej, dobrym, odpowiedzialnym za dobrostan całego stworzenia gospodarzem. Ta wizja jest moja i nareszcie głosi ją otwarcie i bezkompromisowo przywódca mojego wyznania. Całe stworzenie „jest dobre” i CAŁE czeka niecierpliwie na to, że wyeliminujemy ze świata zło.

Encyklikę *Laudato Si'* odebrałam więc jako wezwanie skierowane do mnie osobiście. To JA mam, na ile mogę, działać, nie czekać, nie dywagować. Franciszek daje mi oparcie w działaniu, które, abstrahując nawet od mojego duchowego światopoglądu, wydaje mi się słuszne i paląco pilne. Mogę pójść do swojego proboszcza i wyma-

chując encykliką, śmieiej niż bez niej, odeprzeć argument: „Pani martwi się o dewastację środowiska, o zwierzęta, a tyle ludzi cierpi” argumentem: „Jeżeli ksiądz nie wpłynie na styl życia swoich parafian, to tego cierpienia za kilkadziesiąt lat będzie niewyobrażalnie więcej”. I mam kościelny dokument, który mój argument wspiera, nie jestem ekologiczną oszołomką i lewaczką.

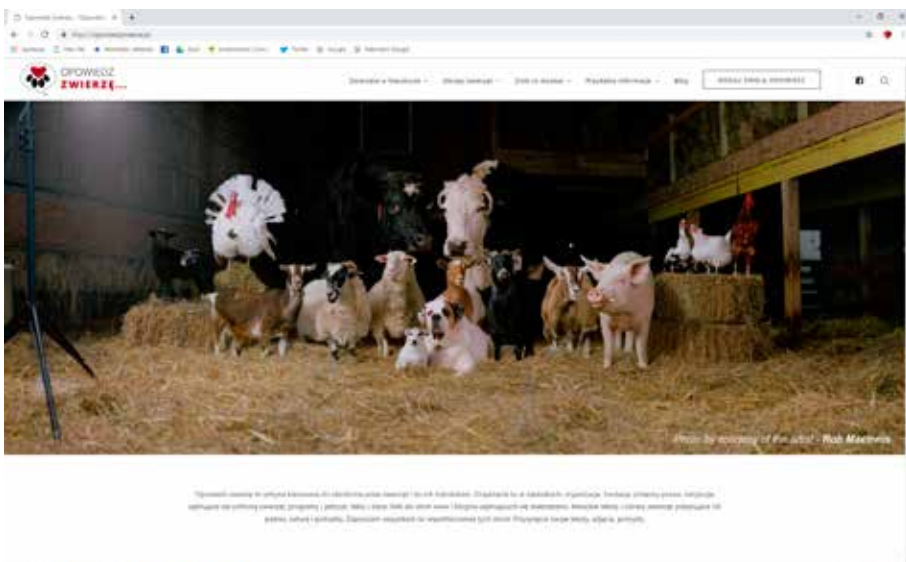
Słyszę też, że ludzie innych wyznań czy religii, także ateści, ucieszyli się z głosu papieża. To w końcu, jakkolwiek by nie było, głos przywódcy miliarda 300 milionów ludzi na Ziemi.

Tak sobie myślę i marzę, gdyby ten głos do ludzi w Kościele dotarł! Ale wiem, że dotrze tylko wtedy, kiedy każdy kleryk, ksiądz, ojciec, proboszcz sam zastanowi się nad nim, douchy, weźmie to wołanie naprawdę do serca i przełoży na zwykłą katechezę i zacznie szerzej budzić wrażliwość i odwagę. Nie wystarczy ojciec Jaromi, abp. Ryś, abp. Skworec, ksiądz Boniecki, i kilku innych. Skąd jednak nagle wziąć rzesze takich duchownych? Trudna sprawa. Ale też myślę, że nawet jeżeli z wnętrza Kościoła ta prośrodowiskowa zmiana w nauczaniu tak łatwo i szybko sama by nie wypłynęła, to nabierające impetu społeczne ruchy ekologiczne wymuszą ją także w tym środowisku i przyniosą zmianę. Ekolodzy wszelkiego światopoglądu – posługując się więc koniecznie także encykliką *Laudato Si'*, może i katolicy prędzej się obudzą!

Na koniec jeszcze jedno, encyklika Franciszka ma wspaniałą cechę – jest optymistyczna. Odnawia nadzieję, wierę w dobro w człowieku i w jego sprawczą moc.

dr hab. Barbara Niedźwiedzka

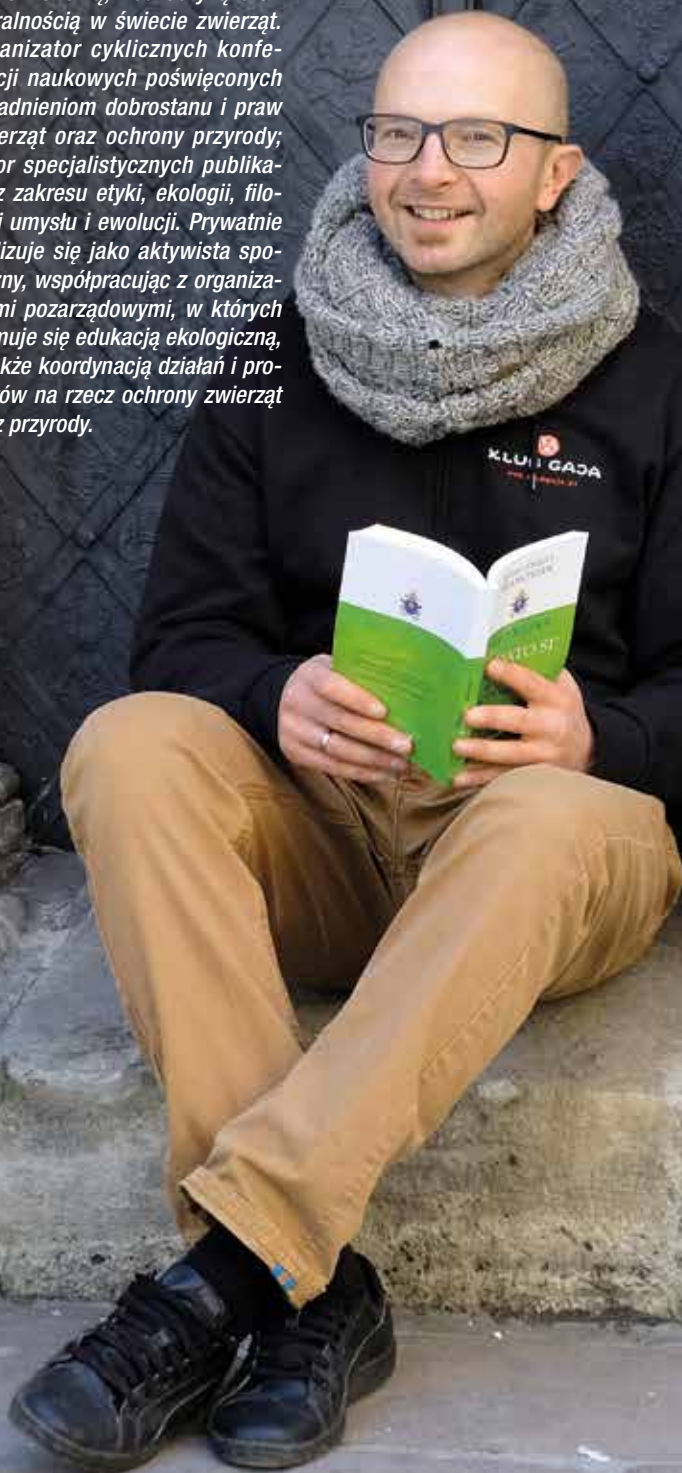
www.opowiedzzwierz.pl



Laudato Si'

(wł. Pochwalony bądź)

Marcin Urbaniak – pracownik naukowy krakowskiego Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN, gdzie zajmuje się głównie etyką środowiskową, neuroetyką oraz moralnością w świecie zwierząt. Organizator cyklicznych konferencji naukowych poświęconych zagadnieniom dobrostanu i praw zwierząt oraz ochrony przyrody; autor specjalistycznych publikacji z zakresu etyki, ekologii, filozofii umysłu i ewolucji. Prywatnie realizuje się jako aktywista społeczny, współpracując z organizacjami pozarządowymi, w których zajmuje się edukacją ekologiczną, a także koordynacją działań i projektów na rzecz ochrony zwierząt oraz przyrody.



Uwagi wokół encykliki *Laudato Si'* Ojca Świętego Franciszka

Zacznijcie od zrobienia tego, co konieczne, potem zróbcie to, co możliwe. I nagle zdziwicie się, że robiecie to, co niemożliwe.

O publikowana w 2015 roku *Laudato Si'* jest tekstem obowiązkowym dla każdego, kto nie chce pozostawać obojętny na bieżące problemy ekologiczno-społeczne. Po czterech latach od wydania praca Franciszka jest (niestety) wciąż aktualną i dogłębną analizą niebywalej destrukcji, jaką ludzkość wyrządza całej przyrodzie, ale też sobie samej. Najkrócej recenzując, lektura encykliki jest wstrząsająca. To, co uderza czytelnika najmocniej, to precyzyjna diagnoza przyczyn i efektów dewastacji naszego wspólnego domu – środowiska naturalnego i kulturowego.

Doniosłość encykliki Franciszka wynika z kilku szczególnych jej cech. Przede wszystkim jest kompetentnym, a przy tym bezkompromisowym i klarownie zaprezentowanym kompendium klimatycznych oraz społecznych katastrof, które wydarzają się na naszych oczach, choć niewiele osób jest tego świadomych. Szokująca jest nie tylko globalna skala katastrof, lecz również jej bliskość i aktualność. Po drugie – otrzymujemy przejmującą refleksję filozoficzną nad fatalną kondycją ludzką oraz jej uzewnętrznianiem się w świecie. Proces obiektywizacji ludzkiej kondycji wskazuje bowiem na bezpośrednią obecność różnorodnych wymiarów zła. Po trzecie wreszcie – wyraźna jest innowacyjność treści encykliki. Polega ona na wspólnotowym adresacie tekstu – papież kieruje swoje słowa nie tylko do katolików czy nawet chrześcijan, lecz do wyznawców wszelkich religii oraz osób niewierzących. Podyktowane jest to ciężarem problematyki zjednoczenia się we wspólnej trosce, które to zjednoczenie nie tylko jest paląco aktualne i konieczne, ale posiada też niewątpliwy walor ponadczasowy i ponadkulturowy. Innymi słowy, w obliczu dziejącej się katastrofy klimatycznej i moralnej Franciszek apeluje do sumienia każdego z nas o umiar i skromność. Zmiana dotychczasowego stylu życia jest zadaniem każdego, niezależnie od preferencji wyznaniowych.

Przyjrzyjmy się dokładniej samej strukturze *Laudato Si'*. Pierwsza część encykliki

przedstawia czytelnikowi sytuację środowiskową, w jakiej znalazł się dzisiaj świat. Jest to wstrząsająca relacja z bieżących zmian klimatycznych, które łączą się z globalnym zanieczyszczeniem środowiska naturalnego (wód, powietrza i gleby), z błyskawicznym tempem zanikania bioróżnorodności, a także z degradacją życia społecznego ludzi czy też pogarszającą się jakością życia duchowego. Mamy tutaj przegląd największych bieżących kryzysów: zanieczyszczenia (spaliny, śmieci, pestycydy) i globalnego ocieplenia (eksploatacja paliw kopalnych, wycinka lasów, topnienie lodowców, migracja gatunków), kwestia wody (niedostatek wody pitnej, ścieki, marnotrawstwo wody) bądź też trwanie bioróżnorodności (wypalanie, karczowanie, monokulturowe uprawy). Tak jak przyroda trawiona jest zbrodniami przeciwko naturze, tak też naszą duchowość trawi choroba chciwości, uzależnienia i władzy. Ponieważ – jak dowodzi papież – troska o biosferę jest nierozdzielnie złączona z zaangażowaniem społecznym i wewnętrzną harmonią, problemy ekologiczne w zintegrowanym kształcie muszą implikować problemy ubóstwa, rozwarstwienia społecznego czy problemy konsumpcji i marnotrawstwa dóbr.

W dalszej części czytelnik zapoznaje się z degradacją współczesnego życia ludzkiego. Wynika ona z przewagi czysto użytecznych oraz instrumentalnych postaw, które doprowadziły do skrajnego uprzedmiotowienia przyrody i utowarowienia osoby ludzkiej. Dowodami społecznymi owej degradacji jest pogłębiające się rozwarstwienie społeczne, globalny problem ubóstwa i głodu, brak równego dostępu do wody pitnej, lekarstw bądź edukacji. Z kolei polityczno-gospodarczymi świadectwami regresu człowieczeństwa jest powszechność postawy egoistycznej hiperkonsumpcji, radykalnej roszczeniowości, polityki ekstraktywizmu i brutalnej eksploatacji bogactw naturalnych. Tezy papieża, mówiące o postępującym upadku obyczajowym i moralnym ludzkości wprost proporcjonalnym do postępu technicznego, naukowego i przemysłowego, wpisują Ojca Świętego Franciszka w długi szereg XX-wiecznych intelektualistów oraz humanistów, którzy przez kolejne dekady krytycznie wypowiadali się o destrukcyjnym wpływie komfortu cywilizacyjnego zarówno na sferę duchową człowieka, jak i na dziką przyrodę.

Wiemy zatem co najmniej od pół wieku, że degradacja natury jest ściśle związana z destrukcją kultury jako sfery współżycia ludzi. Zdaniem papieża nie poradzimy sobie z dewastacją środowiska naturalnego, jeśli nie zwrócimy uwagi na przyczyny związane z degradacją człowieka i społeczeństwa – jeżeli nie powiążemy problemów etycznych oraz ekologicznych. Podejście ekologiczne do danego problemu zawsze staje się podejściem społecznym i odwrotnie. Nową autorską wartością refleksji papieża może okazać się zalecane remedium na powyższy kryzys. Franciszek proponuje przyjęcie i rozwijanie postawy „ekologii integralnej”, łączącej kwestie ekologii środowiskowej, społecznej, kulturowej i ekonomicznej. Polegałaby ona na poczuciu dobra wspólnego, jakim jest przyroda, co pociągałoby za sobą solidarną obronę tegoż dobra. Wraz z obroną i ochroną przyrody szłaby w parze pokora oraz szacunek dla ludzi, zwierząt i roślin. Ponadto postawa integralnego ekologa wyrażałaby się w odpowiedzialnej i kooperującej pracy każdego z nas dla stabilnej, zrównoważonej koegzystencji. Byłoby to budowanie nowego humanizmu na fundamencie umiaru, harmonii i empatii. Tutaj jednak wyłania się kolejna trudność, czyli brak adekwatnych nastrojów społecznych albo też klimatu kulturowego, niezbędnego, aby stawić kolektywnie czoło globalnemu kryzysowi, w jakim znajdujemy się co najmniej od pierwszej dekady XXI wieku. Autor *Laudato Si'* nie pisze tutaj wyłącznie o braku charyzmatycznego przywództwa, a więc grupy liderów – autorytetów, którzy wskażą nam najlepszą drogę, aby w sposób zrównoważony zaspokoić potrzeby wszystkich mieszkańców Ziemi. Problem sięga jeszcze głębiej, aż do trzewi naszych postaw, a więc światopoglądu oraz publicznej moralności. Brakuje nam bowiem nowego, biocentrycznego systemu normatywnego, czyli biocentrycznej aksjologii obudowanej środowiskową etyką powinności, która zawierałaby nienaruszalne granice naszego działania i zapewniała prawną nieetykalność całych ekosystemów. Wymagałoby to nie tylko kolektywnej zmiany myślenia i wartościowania otoczenia, ale też nowej formy władzy – ufundowanej nie na paradygmacie techniczno-ekonomicznej, gdzie kulturuje się liberalne mity postępu, własności, indywidualizmu, rywalizacji, interesowności oraz ciągłego zysku, ale na paradygmacie wspólnotowym, a więc na solidarnej, odpowiedzialnej współpracy, umiarze i empatii.

Tekst zwieńczony jest inwokacją, która nie wyczerpuje się w granicach intelektualnej refleksji wokół kondycji ludzkiej. Okazuje się ona – rewolucyjnym w swej treści – domaganiem się odpowiedzialności od mieszkańców Ziemi, czyli zobowiązaniem wobec siebie, natury i przyszłych pokoleń. Rewolucyjność ta polega na bezpośrednim zwróceniu się do sumienia czytelnika, bez wyjątku, aby każdy z nas świadomie przywrócił postawę szacunku i troski względem otaczających nas istot. Pełne szacunku złączenie się ze stworzeniem oznaczałoby w praktyce zachowywanie, strzeżenie oraz pielęgnowanie świata ludzi i przyrody. Apeluje więc papież do czytelnika o epokowe w swym zamyśle działanie – globalne przywrócenie relacji, która przez wieki została zerwana przez różne czynniki (np. eksplozję cywilizacji przemysłowej) i wpływy (np. błędną interpretację fragmentów Pisma Świętego), a która przyjęłaby formę odpowiedzialności za całokształt żyjących organizmów. Wszak od kondycji biosfery literalnie zależą dalsze losy ludzkości. Ponownie przypomnieć należy, że apel ten nie jest skierowany wyłącznie do osób wierzących – Franciszek wzywa bez wyjątku wszystkich do wykonania tego zadania, bowiem stawką jest nasz wspólny dom.

W ramach zakończenia trzeba wspomnieć, iż mimo bardzo niepokojących obserwacji szkodliwych nawyków konsumpcyjnych, pomimo refleksji co do rabunkowej eksploatacji przyrody i ludzi, z tekstu papieża Franciszka przebija optymizm. Wydaje się być on ugruntowany w wierze w możliwość rewolucyjnej zmiany ludzkości. Na ponad dwustu stronach czytelnik zapoznaje się ze złem, jakie drzemie w ludzkich sercach skażonych grzechem, a mimo to potrzeba umiaru oraz dialogu jest możliwa do realizacji i konieczna do wdrożenia. Kluczem zdaje się być nagle uświadomienie sobie, czy też przebudzenie i oświecenie, że wszystko jest ze sobą powiązane – kultura i natura stanowią dwie strony tego samego domu. Jak długo człowiek pozostaje zdolny do troski i miłości, tak długo należy mieć nadzieję na połączenie troski o naturalne środowisko z miłością do swego bliźniego. Jest to rdzeń tradycji chrześcijańskiej, a zarazem nowego, ekologicznie zintegrowanego humanizmu.

Tekst Marcin Urbaniak, fot. Janusz Bończak



Często zadaję sobie pytanie, co jest nam potrzebne, jakie warunki muszą się zadziać, by rozwój ku zdrowiu psychicznemu był naszym udziałem. Świadomie używam określenia „rozwój”, bo rozumiem zdrowie nie tyle jako aktualnie diagnozowalny stan braku zaburzeń, co jako proces poszerzania świadomości odbywający się przez całe życie i doświadczany subiektywnie jako wewnętrzny dobrostan. Wypowiadając się na ten temat, opieram się na doświadczeniach z wieloletniej praktyki psychoterapeutycznej, doświadczeniach osobistych i wnioskach z towarzyszącej mojej pracy refleksji o kondycji ludzkiej.

Zdysocjowany świat

Uważam, że jednym z ważnych warunków zdrowia psychicznego jest poczucie wewnętrznej spójności; człowiek nie lubi doświadczać wewnętrznych sprzeczności. By minimalizować napięcie, psychika stosuje tak zwane mechanizmy obronne, których celem jest unikanie świadomej konfrontacji człowieka z niewygodną dla niego treścią. Gdy nie radzimy sobie z jakąś informacją, możemy na przykład zminimalizować jej znaczenie, starać się o niej nie myśleć. Można przechowywać ją oddzieloną od świadomości wysokim murem, szczelną ścianą. Jak w powyższym cytacie, prawda? Czasami życie tego nie ułatwia. Informacje o tym, co dzieje się w tak zwanej produkcji mięsnej, z jakim cierpieniem zwierząt jest ona związana stają się coraz bardziej dostępne. Wystarczy użyć wyobraźni, ściany nawet nie muszą być przeźroczyste. Z drugiej strony łatwość dostępu do produktów mięsnych, estetyka opakowań sprawiają, że nie zauważa się związku między ciałem zwierzęcia a produktem na półce w hipermarkecie. Dysocjacja w zbiorowej świadomości? – taka diagnoza sama się nasuwa. Przytoczę poniżej konkretne przykłady.

Z refleksji psychoterapeuty

*Gdyby rzeźnie miały szklane ściany
każdy byłby wegetarianinem*
Paul McCartney

Pewne happeningi relacjonowane w mediach społecznościowych byłyby śmieszne, gdyby nie smutna prawda w nich zawarta. Jeden z nich: miejsce akcji – stoisko mięsne w hipermarkecie, kamera spogląda zza lady na klienta, obejmując jednocześnie to, co pod ladą. Widzimy, co robi sprzedawca i co z tego wynika. Otóż kupujący prosi o wędlinę ze stoiska, sprzedawca poleca najświeższą i... bierze z kosza pod ladą małą świnkę i wkłada ją do jakoby mięsnego podajnika, z którego wysuwają się świeże serdelki. My widzimy, że prosiaczek ma się dobrze odłożony na wygodne legowisko, natomiast mina kupującego, który zna wersję prezentowaną przez sprzedawcę, rozwija się stopniowo od zdziwienia, poprzez niedowierzanie do skrajnego oburzenia i wstrętu. Zabawne?... Kogo widzimy?... Siebie, konsumentów produkcji mięsnej...

Albo inna, podobna w swojej wymowie historia. W pewnym sklepie na stoisku mięsnym, prawdopodobnie w zamyśle dla uatrakcyjnienia wystawianych towarów, wyłożono upieczonego prosiaczka z jabłkiem w ryjku. Rodzice, którzy z dziećmi przychodzili do sklepu, zaczęli zgłaszać gwałtowne protesty, że to jest zbyt drastyczny widok dla ich dzieci. Może dlatego na opakowaniach wyrobów pewnej firmy umieszczono uśmiechnięte zwierzątka, by myślenie przyszłych klientów nie rozwinęło się w związku przyczynowo-skutkowe. Podejrzewam, że redukcji dysonansu poznawczego (stan nieprzyjemnego napięcia psychicznego pojawiający się u danej osoby wtedy, gdy jednocześnie występują dwa elementy poznawcze, które są niezgodne z sobą) służą także pewne zjawiska językowe, pozornie oczywiste: zdrabniany nazwy części ciała zwierzęcia, które są produktem przeznaczonym do konsumpcji. Wątroba staje się wątróbką, żebra żeberkami, skrzydła skrzydełkami itp., może łatwiej wtedy przełknąć?

W stronę jedności i więzi

Kolejnym istotnym czynnikiem wspierającym zdrowie psychiczne jest doświadczanie więzi. Jego brak oznacza ból alienacji. Więzy ma jednak swoją cenę. Tą ceną jest otwarcie serca na inne istoty, a tym samym bywa, że i na ich cierpienie. W przypadku relacji człowiek-człowiek jest to oczywiste i społecznie wspierane. Mniej oczywiste, natomiast logiczne w kontekście rozważań zawartych w tym artykule, jest współodczuwanie także z innymi istotami. Skąd



Jestem psycholożką i certyfikowaną psychoterapeutką z doświadczeniem w pracy naukowo-dydaktycznej, autorką artykułów popularyzatorskich z różnych obszarów psychologii. Wiele lat temu przeprowadziłam się na wieś, gdzie żyję w towarzystwie ukochanych psów. Zajmowałam się hodowlą i szkoleniem, jestem instruktorem jazdy konnej. Od zawsze fascynował mnie potencjał i piękno relacji człowiek-zwierzę. I od zawsze troska o prawa naszych braci mniejszych była mi ważna. Obecnie pracuję w Poradni Psychologicznej i Poradni Zdrowia Psychicznego oraz prowadzę swój prywatny gabinet Pracownia Psychoterapii w Wadowicach. www.psychoterapia-wadowice; FB: Pracownia PSYchoterapii Michalina Palarz-Prochal

iną wielokroć w procesie terapii można zaobserwować, że znacznie łatwiej wrócić do równowagi psychicznej, gdy w obszarze rezylencji (czyli umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom) znajduje się między innymi również poczucie więzi z naturą.

Czym więcej potrafimy kochać, tym większa szansa, że nie będziemy w trudnych etapach życia osamotnieni, że okrutny nieraz świat relacji ludzkich nas nie załamie. Gdy przychodzi do mojego gabinetu psychoterapii pogrążony w smutku człowiek, ale jego oczy rozświetlają się, jeśli rozmowa schodzi na temat kochanego przez niego zwierzęcia albo dotyczy przeżytych kiedyś momentów zachwyty w kontakcie z przyrodą, wiem, że na pewno droga do zdrowia jest łatwiejsza, prostsza, szybsza niż by się poprzednio wydawało. Pamiętam pewną zamkniętą w sobie nastolatkę, z którą nawiązanie kontaktu zaczęło się od opowieści o świecie z jej ulubionego filmu *Avatar*. Albo starszą kobietę, rozżaloną na rodzinę, która się od niej odwróciła – z depresyjnych ruminacji wyrывało ją wyłącznie zapytanie o koty, którymi się opiekuje. Czy też młody chłopak, któremu dopiero kontakt z wymarzoną psą

pozwolił na zapomnienie o własnym kalectwie i wyjście do świata.

Można spotkać się z kontrargumentem oponentów takiej wizji świata: że przecież człowiek od zawsze polował, zabijał zwierzęta, jadł mięso. Czy na pewno tak było? – nie wiem, ale wiadomo, że w kulturach pierwotnych zwierzę, które stawało się pokarmem, było traktowane z szacunkiem. Choćby wysiłek wkładany w jego upolowanie, niebezpieczeństwo, które temu częstokroć towarzyszyło, ograniczona przez naturę i własne możliwości dostępność takiego pokarmu kształtowały inne od współczesnego do niego podejście. Zanim wyruszone na polowanie, plemienny szaman zwracał się do ducha zwierzęcia, przepraszając go za zadanie śmierci i dziękując za oddanie życia dla człowieka. Były tu więc wdzięczność, uważność i współczucie, które są jednymi z kluczowych kompetencji człowieka sprzyjających jego dobru i tworzących fundament spokoju i szczęścia, a których musimy od nowa uczyć się, wspierać zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym ich rozwój. Innej drogi nie ma...

**Tekst Michalina Palarz-Prochal,
fot. Karina Kumorek**



Gaja – żywa planeta

Według brytyjskiego biochemika Jamesa Lovelocka (ur. 1919) Ziemia jest niezwykłym organizmem, który sam się reguluje i sam podtrzymuje. Cała materia ożywiona działa dla utrzymania naturalnego środowiska jako całości.

Mimo zanieczyszczania środowiska przez człowieka, burzenia przez niego naturalnej równowagi i powodowania ginięcia tysięcy gatunków Gaja przetrwa to zagrożenie, chociaż sam gatunek ludzki może nie przetrwać nierównowagi, którą sam wywołuje. Starożytni Grecy i inne dawne cywilizacje były w pełni świadome, że nasza pomyślność zależy przede wszystkim od sposobu traktowania Ziemi. Gaja wynagrodzi w dwójnasób dobre traktowanie, ale też w takim samym stopniu odwzajemni popelniony na niej gwałt.

W 1979 r. wiele zamieszania w świecie naukowym wywołała książka nosząca tytuł „Gaja – nowe spojrzenie na życie na Ziemi”.

Teza autora Jamesa Lovelocka była śmiała: – Nasza planeta nie jest jakąś bezładną masą mieszących się i reagujących przypadkowo ze sobą związków chemicznych, lecz żywym, samoregulującym się organizmem stanowiącym jedną, wielką, harmonijną i niepodzielną całość. Wszystkie żywe organizmy – od bakterii aż do płetwali błękitnych, od podmorskich alg aż po tysiącletnie sekwoje – mają jeden wspólny cel – działanie dla podtrzymania istnienia całego środowiska. Temu żywemu megaorganizmowi James Lovelock nadał imię Gai – greckiej bogini Ziemi.

Korzenie hipotezy Lovelocka sięgają początku lat 60., gdy w laboratoriach NASA w Pasadenie (Kalifornia) rozpoczął on pracę badawczą nad możliwością istnienia życia na Marsie. W tym czasie uważano, że istnieje olbrzymia szansa odkrycia jakiejś formy życia na Czerwonej Planecie. Dla Lovelocka najlepszą metodą sprawdzenia, czy określona planeta może być środowiskiem życia, było zbadanie składu jej atmosfery, ponieważ żywe organizmy muszą korzystać z niektórych jej składników i wydalać do niej pewne produkty przemiany materii, zaburzając jej statyczność. W Pasadenie

Lovelock wraz ze współpracownikami zaczął żmudną pracę analizowania danych dostarczanych przez pracujący w zakresie podczerwieni ogromnych rozmiarów teleskop. Wyniki badań były jednoznaczne – zdominowana przez dwutlenek węgla atmosfera Marsa jest wyjątkowo trwała i niezmienna, bez śladów nierównowagi i dynamizmu poszukiwanych przez badaczy. Wniosek z tych badań był jednoznaczny – Mars nie nadaje się do życia, co późniejsze wyprawy sond kosmicznych w pełni potwierdziły.

Jednak analiza możliwości istnienia życia na Marsie przywiodła Lovelocka do głębszej refleksji nad warunkami sprzyjającymi życiu na naszej planecie. Po zakończeniu badań w USA powrócił on do Anglii, jednak w dalszym ciągu nurtowały go dwa pytania: Dlaczego atmosfera Ziemi pozostaje tak niezmienna, mimo że składa się z mieszaniny gazów, w tym także gazów bardzo łatwo wchodzących w reakcje, i dlaczego jest ona tak doskonale dostosowana do potrzeb życia? – To był moment – pisał Lovelock po latach – w którym zacząłem myśleć, że powietrze nie jest tylko środowiskiem życia, ale jest tego życia częścią składową.

Tę ideę żyjącego środowiska Lovelock przekształcił w teorię naukową, która zaczęła zmieniać sposób widzenia naszej planety przez cały świat naukowy. Według Jamesa Lovelocka Ziemia jest niezwykłym organizmem, który się sam reguluje i sam podtrzymuje. Cała materia ożywiona działa jako całość dla utrzymania naturalnego środowiska jako całości.

Zgodnie z teorią Gai życie nie tylko zaadaptowało się do warunków na naszej planecie, ale także przystosowało planetę do swych własnych potrzeb. Dowodzi tego stała temperatura Ziemi – dla naszego organizmu jest to 36,6 stopnia Celsjusza, zaś nasza planeta utrzymuje temperaturę w pobliżu 13 stopni Celsjusza. Temperatura ta jest niezmienna od 3,8 miliarda lat, czyli w przybliżeniu od momentu, kiedy życie pojawiło się na Ziemi, nawet mimo faktu, że Słońce w tym czasie stało się o 25% bardziej gorące i jasne.

Co zapobiegło przegrzaniu się Ziemi? – Życie – odpowiada Lovelock. Gdy Słońce zaczynało bardziej ogrzewać Ziemię, organizmy żywe wiązały coraz większą ilość dwutlenku węgla w swoich organizmach, co powodowało ograniczenie efektu cieplarnianego w atmosferze Ziemi. W taki sposób, aby utrzymać stałą temperaturę i siebie samą przy życiu, Gaja stworzyła swój własny mechanizm chłodzenia zabezpieczający przed przegrzaniem przez Słońce.

Lovelock przytacza jeszcze inne przykłady wpływania życia na środowisko naszej planety w taki sposób, że tworzy ono stabilny, samopodtrzymujący – homeostatyczny system. Zasolenie mórz nie zmienia się od tysiącleci i wynosi w przybliżeniu 3,4% mimo spływania do mórz i oceanów ogromnych ilości soli wypłukiwanych z lądu przez wody opadowe i rzeki. Zawartość tlenu w powietrzu atmosferycznym utrzymuje się stale na poziomie 21%. Gdyby wzrosła ona na przykład do 25% – materia organiczna roślin na Ziemi ulegałaby ciągłym samozapaleniom. Jednocześnie obniżenie normalnej ilości tlenu w atmosferze mogłoby zagrozić istnieniu wielu gatunków zwierząt na Ziemi.

Według Lovelocka ta homeostatyczna równowaga nie jest przypadkowa – wyraża ona aktywność Gai dostosowującej procesy biochemiczne swego „ciała” do celu podtrzymania życia. Funkcjonowanie takie trwające już od miliardów lat to czas zdecydowanie zbyt długi, by ten sukces życia złożyć jedynie na karb przypadku. Przypadkowe przetrwanie Ziemi jest tak samo nieprawdopodobne jak przejechanie samo-

chodem przez centrum miasta w godzinach szczytu z zawiązanymi oczami, nie doznając szwanku – pisze J. Lovelock. Bez życia na swej powierzchni Ziemia byłaby zupełnie inną planetą, jej zewnętrzna temperatura wynosiłaby ok. 400 stopni Celsjusza, czyli o wiele za dużo, by życie w formie, jaką znamy mogło przetrwać. Oceany wyparowałyby już przed milionami lat, a Ziemia – niebieskie niebo, zielone łąki i lasy – byłaby gorącą, zapyloną planetą z czerwono-brunatną atmosferą, identyczną jak na Wenus – planecie bez życia. Pomysł, że coś tak niewyobrażalnie ogromnego i wyraźnie nieruchomego jak Ziemia mogłoby być organizmem żywym może wydawać się wielu ludziom trudny do przyjęcia, choć przecież nasi przodkowie, którzy postrzegali Ziemię jako boską, godną wielkiego szacunku istotę (Gaję), nie mieli z tym żadnych trudności.

Aby uczynić tę koncepcję bardziej zrozumiałą dla współczesnych ludzi, Lovelock i inni entuzjaści Gai przyrównują ją do olbrzymiej sekwoi. Takie 1000-tonowe drzewo jest pełne życia, choć aż 97% jego gigantycznego pnia stanowi martwe drewno. Jego żywa część, przenosząca wodę i sole mineralne z korzeni do gałęzi, stanowi jedynie cieniutką tkankę pod samą korą drzewa. W ten sposób – pisze Lovelock – drzewo bardzo przypomina samą Ziemię – na jej powierzchni jest cieniutka tkanka żywej materii, której częścią są zarówno drzewa, jak i my – ludzie. Wszystkie skały pod naszymi nogami, jak i powietrze ponad nami są pewnie martwe, jednak zarówno powietrze, jak i skały albo są bezpośrednim produktem życia, albo też zostały bardzo zmodyfikowane przez jego obecność.

Aby łatwiej wyobrazić sobie żywy organizm Gai, dobrze jest spojrzeć na zupełnie inną skalę czasową naszej planety. James Lovelock mówi: – Dla ludzi sto tysięcy lat jest prawie tym samym, co nieskończoność. Dla Gai 3,6 miliarda lat to zaledwie odpowiednik najwyższej naszych trzech miesięcy. Tylko patrząc z takiej globalnej perspektywy można dostrzec, że Ziemia porusza się i zmienia tak jak inne żywe organizmy – oceany i atmosfera opływają ją, masywy lądowe spiętrzają, tworząc łańcuchy górskie, a te z kolei łącząc i dzieląc się na przemian, tworzą ciągłe zmiany wybrzeży morskich. Życie Ziemi pulsuje i tętni według odwiecznych cyklów – zmiana dnia w noc, zimy w lato czy przyływy i odpływy oceanów to tylko niektóre z nich.

Rytm życia całej planety zgrany jest z indywidualnymi rytmem życia miliardów



James Lovelock, fot. Bruno Comby, en.wikipedia.org

ziemskich organizmów, w tym nas samych. Ta niezwykła zdolność do samoregulacji Gai pozwoliła jej przetrwać wiele śmiertelnych niebezpieczeństw, takich jak potężne meteoryty, które uderzały z ogromną siłą w jej skorupę średnio co 100 milionów lat, powodując katastrofalne zniszczenia. Jeden z nich, uderzając w Ziemię przed 65 milionami lat, spowodował skutki porównywalne z globalną wojną nuklearną – wyginęło wówczas ponad 60% gatunków roślin i zwierząt, w tym dinozaurów. Lovelock porównuje tę dramatyczną sytuację Ziemi z sytuacją ofiary rozległych oparzeń o spalonej w 60% skórze.

Gaja przetrwała to zagrożenie i leczyła rany, zastępując jedne gatunki drugimi, co według Lovelocka jest dowodem na to, że mimo zanieczyszczania środowiska przez człowieka, burzenia przez niego naturalnej równowagi i powodowania ginięcia tysięcy gatunków Gaja przetrwa to zagrożenie, chociaż sam gatunek ludzki może nie przetrwać nierównowagi, którą sam wywołuje. Starożytni Grecy i inne dawne cywilizacje były w pełni świadome, że nasza pomyślność zależy od sposobu traktowania Ziemi. Gaja wynagrodzi w dwójnasób dobre traktowanie, ale też w takim samym stopniu odwzajemni popełniony na niej gwałt. Historia zatacza tu koło i możemy zobaczyć, jak człowiek współczesnej wyrafinowanej nauki wyraża się słowami podobnymi do tych, którymi starożytni kapłani religii naturalnych zachęcali do oddawania czci bogini Ziemi.

Na początku XXI wieku głos Jamesa Lovelocka nie jest odosobniony. Wielu naukowców, filozofów i myślicieli rozważa obecnie fakt istnienia na naszej planecie sił, których jeszcze nie rozumiemy, lecz które mogą mieć wielkie znaczenie dla przyszłości całej ludzkości.

Tekst Marek Kryda, fot. AdobeStock

„Obudź swoje ciało po długiej zimie i przygotuj skórę na nadchodzącą wiosnę i lato”.
W weekend 23 i 24 marca br. odbyły się w przestronnych wnętrzach Pałacu Czeczotka krakowskie Targi Kosmetyków Naturalnych. Relacja w następnym numerze „Istoty”.



Kancelaria
Doradztwa
Podatkowego **KDP**

Doradca podatkowy Dorota Wyjadłowska prowadzi Kancelarię Doradztwa Podatkowego od 2001 r. Jest licencjonowanym doradcą podatkowym. W 1999 r. zdała państwowy egzamin na doradcę podatkowego i została wpisana na listę doradców podatkowych pod numerem 09238. Zespół pracowników kancelarii charakteryzuje połączenie dobrego przygotowania teoretycznego z doświadczeniem praktycznym. Kancelaria przeznaczą część swojego czasu pracy na prowadzenie działań o charakterze pro bono, podejmując się prowadzenia spraw, udzielając opinii, porad i konsultacji bez wynagrodzenia. Tego typu działalność dotyczy podmiotów non profit. Kancelaria na stałe wspomaga swymi usługami oraz sponsoringiem Stowarzyszenie „Nie widzę przeszkód”.

tel. (12) 294 63 26, 294 63 27, faks: (12) 294-63-25, e-mail: dorota@wyjadlowska.pl
ul. Armii Krajowej 12/U6, 30-150 Kraków, woj. małopolskie, www. wyjadlowska.pl



Weź kota z Szalom

Ponad dwadzieścia lat temu właściciele Galerii „Szalom” – Aneta i Karol Kuberscy przysparzyli małej kotce, która urodziła się w Skarbcu na Wawelu. I tak zaczęła się kocia historia galerii. Aneta i Karol mieszkali blisko galerii, więc zabierali malucha ze sobą. Kotka spędzała z nimi cały dzień. Nigdy niczego nie zniszczyła, nie rozbijała, mimo że jak to w galerii sztuki – jest tu mnóstwo rzeźb, obrazów, na których można by świetnie naostrzyć pazurki. Z czasem kocia rodzinka powiększała się i kolejne koty razem z Jagódką codziennie biegły za Karolem do galerii. Czekwały cierpliwie pod drzwiami na otwarcie, miały w środku swoje miseczki i ulubione miejsca do spania, a kiedy dzień pracy dobiegał końca, Karol w kociej asyście zamykał galerię i na czele kociego korowodu wracał do domu. Taki

rytuał trwał kilkanaście lat. Potem właściciele „Szalom” wyprowadzili się z Krakowa, oczywiście z kotami, które od tej pory mają niekończące się wakacje. Jagódka dożyła w dobrej formie dwudziestu lat, kilka miesięcy temu odeszła. Przez lata dzięki Karolowi i Anecie Kuberskim odmieniło się życie wielu kocich bid, a w domach wielu przyjaciół, znajomych czy po prostu ludzi odwiedzających galerię pojawiły się mruczki i mruczynki. Jedną z ocalonych ostatnio przez Anetę i Karola kotek – Szarotka przyjeżdża z nimi do galerii i tak odrodziła się kocia tradycja tego miejsca. Galeria otwiera też swoje gościnne progi dla bezdomnych kotów. Raz w miesiącu La Fauna Fundacja dla Zwierząt – Interwencje i Adopcje organizuje tu akcję „Weź kota z Szalom!”.

Tekst Magdalena Hejda, fot. Janusz Bończak



Dzięki

Dzięki – trzynastoletni staruszek, całe życie na łańcuchu. Kiedy inspektorki La Fauny odbierały go był zagłodzony, zarobaczony, miał problemy z poruszaniem się. Spał w otworze do stodoły na kawałku gąbki. Właściciel nie chciał go zabrać do domu, odmówił leczenia. Wezwany powiatowy lekarz weterynarii potwierdził, że psa nie można zostawić w takich warunkach. Staruszek trafił do schroniska w Raclawicach, bo La Fauna nie miała ani domu tymczasowego, ani funduszy na leczenie i utrzymanie psa w hotelu. Inspektorzy nie zapomnieli o psie i kiedy to było tylko możliwe zabrali go do lecznicy, a potem do domu tymczasowego. Został zdiagnozowany: ma niedoczynność tarczycy, podniesione próby wątrobowe, miał przerost prostaty. Z tym już udało się uporać, dzięki kastracji. Dzięki, burek łańcuchowy to pocziwość na czterech łapach. Któregoś dnia przyjechałam do lecznicy, żeby pstryknąć mu kilka fotek. Wszłam do kojca i szybko okazało się, że zrobienie zdjęć graniczy z cudem, bo staruszek cały czas podstawią łeb do głaskania, przytula się. Taki jest Dzięki. To średniej wielkości pies, bardzo przyjazny również w stosunku do innych psów. Jeśli jesteś gotów dać mu szansę na godną starość, dzwoń Tel. **791 300 767**

Adopcja Kraków i okolice, buda wykluczona. (MH)



Kefirek

Odebrany przez La Faunę w czasie interwencji na Podhalu. Dziesięcioletni, mały pies odcięty z łańcucha. Wegetował w nieocieplonej budzie, do jedzenia miał zamrożony chleb z mlekiem. Właściciel na oczach policjantów wymierzył mu kopniaka, o on dalej lubi ludzi. Mimo że całe życie był podwórkowym, łańcuchowym burkiem, w mieszkaniu zachowuje czystość. Wiemy to, bo staruszek mieszka w domu tymczasowym, który niestety właśnie traci. Nie z powodu zachowania, lecz mieliśmy deklarację opieki na miesiąc. Jeśli jest w Twoim życiu miejsce na starszego psa, który mimo tego, co go spotkało kocha ludzi – dzwoń: **Tel 791 300 767**

Adopcja Kraków i okolice, buda wykluczona. (MH)



Fot. Magdalena Hejda

4-miesięczne szczeniaki wyciągnięte z ich mamą z przydrożnego rowu. Suczki i psy będą zwierzakami średniej wielkości. Ciemnobrażowy to samiec. Czekają na domy w kojcu przy lecznicy. Odrobaczone, odpchłone, zaszczepione. tel. **791 300 767**. Adopcja Kraków i okolice. (MH)

Daj dom



.....
Adopcje



BIEGAJ Z TRENEREM
SPRAWDŹ JAK MOGĘ CI POMÓC

tel. 696 663 561
www.skrzynkowski.com

Nie rozumiem...

Nie potrafię zrozumieć, a tym bardziej zgodzić się z tym, że polska Ustawa o ochronie zwierząt, która zaczyna się od słów: „Zwierzę, jako istota żyjąca, zdolna do odczuwania cierpienia, nie jest rzeczą. Człowiek jest mu winien poszanowanie, ochronę i opiekę” (art. 1.1), dopuszcza trzymanie psów na łańcuchach.

Akt prawny, który ma chronić zwierzęta i ich gatunkowe potrzeby, sankcjonuje ponury, barbarzyński zwyczaj. Nie trzeba być znawcą tematu, żeby wiedzieć, iż naturą psa jest ruch, bieganie, tropienie a nie tkwienie całe życie na trzymetrowym łańcuchu. Dopisany w 2012 roku, w ramach nowelizacji ustawy, obowiązek spuszczenia psów po 12 godzinach to czysta fikcja. Prawo nie do wyekzekwowania. Jeśli ktoś nie chce, żeby pies mieszkał w domu, a teren nie jest ogrodzony, może zrobić stosownie przestronny kojec, solidną budę i wyprowadzać psa na spacer. Jeśli nie stać go nawet na kojec, to nie powinien mieć psa.

Wprawdzie pojawiają się projekty nowelizacji ustawy, w których jest zakaz trzymania psów na uwięzi, ale potem ten zapis znika. I mamy to, co mamy.

Czasem jeżdżę na wieś z inspektorkami La Fauny Fundacji dla Zwierząt – Interwencje i Adopcje. Dziewczyny niezmordowanie walczą o lepszy los podwórkowych burków. Widzimy wegetujące na łańcuchach trzykilogramowe kundelki, mieszańce pekińczyków, jamników albo husky. I co? I nic. Ludzi można zobowiązać do poprawy warunków psa, leczenia. Trzymania na łańcuchu nie można zakazać. Odebranie psa jest możliwe tylko w dwóch przypadkach: jeśli właściciel dobrowolnie zrzeka się zwierzęcia na rzecz fundacji albo gdy warunki zagrażają życiu podwórkowego niewolnika. Tylko czasem udaje się odciąć psa z łańcucha i go zabrać. No i to są małe zwycięstwa La Fauny nad bezdusznymi przepisami i mentalną nędzą ludzi. Tak było z Perełką, Miką, Misiem. Trzy krople w oceanie bólu, ale w każdym przypadku to odmienione życie, jedyne, niepowtarzalne. Każdy z tych psów kilkanaście lat był na łańcuchu i w końcu udało się go uwolnić, przywrócić godność, wygrać walkę z czasem i obojętnością. Każdy z tych starych, łańcuchowych burków jeszcze zdążył przekonać się, że życie nie musi boleć. Może być dobre, ciekawe.

str. 25 →



Fot. Krzysztof Konarzewski

Magda Hejda dziennikarka. Autorka programu telewizyjnego „Kundel bury i kocury”, który od 1993 roku przez blisko dwadzieścia lat ukazywał się „na żywo” na antenie Telewizji Kraków. W studiu zawsze były prezentowane bezdomne psy i koty szukające opiekunów. **Misją programu była:** interwencja, edukacja, prezentacja osób i organizacji pomagających zwierzętom, informowanie o dobrych praktykach i napiętnowanie patologii, dyskusja nad obowiązującymi przepisami, szczególnie tymi, które uniemożliwiają skuteczną obronę zwierząt przed ludzkim okrucieństwem, bezmyślnością, pazernością, utrudniają racjonalne zapobieganie problemowi bezdomności zwierząt. **Sukcesy programu:** Nowe domy dla setek psów i kotów. Interwencje zakończone wyrokami. Prowokacje ujawniające proceder zabijania psów na smalec. Zwierzęta ze zlikwidowanych ubojni trafiły do nowych domów. Interwencje w sprawie maltretowanych koni. Obrona chartów używanych do kłusowania. Myśliwi zwalczali kłusownictwo uśmiercając psy. Program doprowadził do odbierania zwierząt kłusownikom. Przestępcy stawali przed sądem, charty były kastrowane, adoptowane przez widzów. Doprowadzenie do sterylizacji, wolno żyjących kotów, refundowanych przez miasto. **Magda Hejda organizowała pierwsze w Krakowie akcje adopcyjne kotów**, rozpoczęła spotkania adopcyjne psów i zbiórki karmy przed pomnikiem Dżoka. Od 2010 do 2016 roku publikowała artykuły w „Gazecie Krakowskiej” o zwierzętach również pod tytułem „Kundel bury i kocury”.



Fot. Andrzej Jaskowski

Przez jedenaście lat była przykuta łańcuchem do budy. Wreszcie ma swój dom.

Perelka

Wieś w gminie Sułkowice. Inspektorzy La Fauny nazwali ją Perelka. Suka w typie husky. Żywiołem tych psów jest ruch, pokonywanie dużych przestrzeni, ściganie się z wiatrem. Właściciel jedenaście lat temu przykuł ją łańcuchem do budy. Powinna kasać ludzi za kilkanaście lat krzywdy, a ona ma w sobie wciąż tyle ufności i łagodności. Takie zachowanie psów łańcuchowych nieustannie mnie zdumiewa. Gdyby nie zgłoszenie do La Fauny Perelka szczyłaby na łańcuchu. Inspektorzy Beata Porębska i Bartosz Wołos zobaczyli cię psa: wyniszczona, zapchlona, zarobaczona, ze zmianami skórными, guzem sutka, naroślą przy oku, strasznie głodna. Z trudem się poruszała, również z powodu zaniku mięśni. Potrzebowała pomocy weterynaryjnej. Natychmiast. Właściciel oświadczył, że nie będzie leczył suki. „A to weźcie sobie i uśpijcie!” – rzucił do inspektorów. Wzięli, ale też



Fot. La Fauna

wiezli policję i przedstawicieli UMiG Sułkowice. La Fauna złożyła na policji zawiadomienie w sprawie znęcania się nad zwierzęciem. Perelka trafiła najpierw do lecznicy, a potem pod opiekę naszej wolontariuszki Kasi Gacek. Trzeba było sporo czasu i pracy, żeby Perelkę postawić na łapy. Staruszka

przytyła, porosła sierścią, wypiękniała. Dopiero wtedy lekarze mogli wyciąć guza, przy okazji ją wysterylizować, usunąć narośl przy oku. Perelka zwana przez Kasię Shila ma fantastyczny charakter. To, co zrobił jej człowiek nie zniszczyło jej psychiki. Perelka – Shila mieszkała ponad cztery miesiące w domu tymczasowym Kasi. Mimo ogłoszeń chętni na adopcję nie pchali się drzwiami i oknami. Miała dużo lajków i udostępnień na fb, wielu jej kibicowało, ale nikt jej nie chciał. Duży, jedenastoletni pies z bagażem wieloletniego zaniedbania to ogromne wyzwanie. A jednak... Na początku marca, na organizowanej przez nas imprezie „Przygarnij bezdomnego psiaka” – akcją w Teatrze Barakah pojawili się Ula Jaskowska i Marcin Poręba, fajni, młodzi ludzie. Od pewnego czasu śledzili historię Perelki – Shili na fb. Właściwie podjęli decyzję i tylko jedynym znakiem zapytania było zachowanie suki



Fot. Andrzej Jaskowski

wobec kotki, która jest domowniczką, w dodatku wielkim „strachulcem”. Zaproponowaliśmy opcję domu tymczasowego, no i udało się. Perelka ma wreszcie swoich Ludzi, dom, a kotkę lekceważy. W końcu, czy jedenastoletniej matronie chciałoby się uganiać za kotem?



FUNDACJA DLA ZWIERZĄT
interwencje i adopcje

Jako fundacja stawiamy pierwsze kroki, ale każdy z nas zwierzętom pomaga na różne sposoby od lat. Naszą misją jest ratowanie zwierząt cierpiących, źle traktowanych, odmiana ich losu, uczenie ludzi, że zwierzęta to nie rzeczy tylko istoty czujące. Interwenujemy i edukujemy.

Odebranych zwierzętom szukamy nowych opiekunów, którzy potrafią zająć się nimi z sercem i w mądry sposób. Nasze interwencje nie kończą się wraz z zabezpieczeniem maltretowanego psa, kota czy konia, staramy się, by ci, którzy łamią prawo krzywdząc zwierzęta odpowiadali za to przed wymiarem sprawiedliwości. By profesjonalnie walczyć o prawa zwierząt wśród naszych wolontariuszy mamy prawników, jedną z nich jest mecenas Sandra Sobańska-Drexler.

Fundatorką i założycielką Fundacji La Fauna Fundacja Dla Zwierząt – Interwencje i Adopcje jest Katarzyna Chabinka, która w biznesie odnosi sukcesy i od lat wspomaga finansowo fundację ratujące zwierzęta. Interwencje to żywioł Beaty Porębskiej – walka o naszych braci mniejszych zawsze i do końca. Beata ma na swoim koncie setki uratowanych zwierząt i wiele interwencji zakończonych wyrokami skazującymi.



Nowi właściciele przygarnęli Mikę. Nie pomimo to, ale właśnie dlatego, że stara, ślepa, bezradna.

Odmówili, choć wiedzieli, że jest chora. Po co robić sobie kłopot? Zrzekli się staruszki na rzecz La Fauny. Gdyby tego nie zrobili, inspektorzy odebraliby suczkę interwencyjnie. Mika od razu trafiła do lecznicy. Mimo intensywnego leczenia długo jeszcze sikała pod siebie. Przeżyła. Delikatna, łagodna, zawojowała serca lezarek. A potem Sandra Sobańska-Drexler, mecenas, która pro bono reprezentuje La Faunę w sprawach o znęcanie się nad zwierzętami (na szczęście kilku krakowskich adwokatów pomaga fundacji bezinteresownie), dowiedziała się, że rodzice koleżanki chcą adoptować sukę. Spodobała im się podopieczna La Fauny Marcysia, też niewielka, kudłata, dziewięcioletnia. Postanowili jednak pomóc najbardziej potrzebującej. Przygarnęli Mikę. Nie pomimo to, ale właśnie dlatego, że stara, ślepa, bezradna.

Mika leżała na zamrożniętych szmatach, zagłodzona, zarobaczona, z potężnym zapaleniem pęcherza.

Mika

Wieś w gminie Opatowiec. Szesnastoletnia, ślepa, niewielka suka. Przez rok po śmierci opiekuna w byle jakiej budzie, na łańcuchu, przy pustym domu. Sama. Nie padła z głodu, bo sąsiedzi karmili ją chlebem. Magda Szymula i Beata Porębska, inspektorki La Fauny, w styczniu odcięły ją z łańcucha. Leżała na zamrożniętych szmatach, zagłodzona, zarobaczona, z potężnym zapaleniem pęcherza. Pogodzona z losem. Jakim cudem przetrwała mroźne noce? Spadkobiercy z Krakowa odziedziczyli dom i działkę. Starej suki nie chcieli. Inspektorki proponowały przywiezienie im suki. Mogli ją bez konsekwencji oddać do krakowskiego schroniska, miałyby szansę na leczenie.



Miś

To nie wieś zabita dechami na końcu świata. To Królewskie Miasto Kraków i mały, piętnastoletni pies na łańcuchu. Kiedy odbierały go inspektorki La Fauny, nie stawał na przednich łapach. Cały czas pisał z bólu. W dodatku bardzo zagłodzony. Wrak psa. Właściciele agresywni. Trzeba było wzywać policję. Zgodnie z prawem można go było natychmiast odebrać. Niestety, sprawy w sądach ciągną się miesiącami, czasem latami, i dopóki sąd nie orzeknie przepadku zwierzęcia, nie można go przekazać nowym opiekunom. Właściciele zrzekli się Misia. Pies trafił do lecznicy.



Miś ze Swoimi Ludźmi, którzy przytulili, dali szansę na godną, dobrą starość. Już nie niewolnik, ale domownik. Ktoś ważny.



Zanim lekarze zaczęli go badać, musieli mu dać leki przeciwbólowe i rozkurczowe. Zdjęcia rtg odkryły przerażającą prawdę: ogromne zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa i widoczne odłamki kości. Zwyrodnienia to skutek dźwigania przez całe życie łańcucha, odłamki kości to skutek urazów, np. kopniaków. Potwornie cierpiał, miał objawy neurologiczne. Jego właścicielka mówiła: „Karmę suchą ma, a nie żre”. Dlaczego? No bo Misiowe zęby to katastrofa, kamień gigant, po podaniu środków przeciwbólowych lekarka palcem wyciągnęła dwa zęby. Oczywiście cały pyszczek był do generalnego remontu. Po badaniu i zaapli-



kowaniu środków przeciwbólowych inspektorki dały Misiowi mokrą karmę – bidulek wymiółł dwie mchy. Rokowania były kiepskie. Misiu jednak przeżył noc, a potem następne dni. Lekarstwa zaczęły działać. Wygrał walkę o życie i już w lecznicy zaczął stawać na przednich łapach. To był gruzdzień. Do fundacji napisała Joanna Błaszczak. Ze swoim partnerem Michałem Głupczykiem zamiast prezentów na Gwiazdkę dla siebie postanowili podarować coś ocalonemu zwierzęciu. Opowiedziałam im historię Misia i zapytałam, czy nie zechcieliby opłacić w części leczenia staruszka. Zgodzili się. Faktura opiewała prawie na 500 złotych. Do gwiazdkowej akcji dołączyli się jeszcze rodzice Michała, no i zapłacili za całe leczenie łańcuchowej biedy. Potem Miś trafił do domu naszej wolontariuszki Magdy Majewskiej na tzw. tymczas, ale tymczasowa opiekunka liczyła się z tym, że spędzi

u niej ostatnie miesiące, lata. Dzielnie próbował chodzić, z różnym skutkiem, ale powoli robił postępy. Ba, nawet na tyle nabrał apetytu na życie, że zaczął bezpardonowo zalecać się do domownicy, starszynie suni Wioletki. Jednym słowem „choć szron na głowie, choć nie to zdrowie, a w sercu ciągle maj”. Tuż przed Wigilią zdarzyło się to najważniejsze i niesamowite. Znaleźli się ludzie, którzy zabrali Misia do siebie, na zawsze. W nowym domu na swoim przytulnym, nowiutkim legowisku szesnastoletni łańcuchowu burek jak szczeniak bawił się swoją nową zabawką – pluszowym smokiem. A potem spędził pierwsze święta bez łańcucha na szyi, na kanapie, w cieple, z miłą pełną pysznego jedzenia, a przede wszystkim ze Swoimi Ludźmi, którzy przytulili, dali szansę na godną, dobrą starość. Już nie niewolnik, ale domownik, Ktoś ważny. I JAK TU NIE WIERZYĆ W CUDĄ?

→ Każdy z tych starych, łańcuchowych burków jeszcze zdążył przekonać się, że życie nie musi boleć. Może być dobre, ciekawe. La Fauna wspiera walkę o zmianę przepisów. Byłyśmy na demonstracji „Gdzie ta dobra zmiana dla zwierząt?”, która odbyła się w Warszawie przed sejmem. Niestety, zmian nie widać i dopóki nie zmieni się bezduszne, zacofane prawo, inspektorzy codziennie próbują zmieniać los podwórkowych niewolników dręczonych w jego majestacie.

Tekst, fot. Magdalena Hejda. La Fauna

Pegaz, który uskrzydla

Jagoda Świętosława Bożek – antropolog kultury, wieloletnia wolontariuszka Klubu Gaja, miłośniczka życia i medycyny chińskiej, końska pielęgniarka geriatryczna.

Poznałam Pegaza, gdy miałam 10 lat. Był wtedy końskim dwuletnim dzieckiem. Od tego czasu przez życie idziemy wspólnie, dzielnie. Będąc małą dziewczynką nie mogłam wiedzieć, jak wielki wpływ na moje życie będzie miała ta istota. Nasze drogi się przecięły i tak miało już pozostać. Wiele lat zajęło mi, zanim zobaczyłam, jak ważną postacią był i jest w moim życiu.

Jego życie miało wyglądać inaczej. Gdy został uratowany, był jeszcze źrebakiem. Od dnia jego narodzin, początku historii jego życia skazany był na ubój. Hodowany na mięso, chowany w skandalicznych warunkach, w zamknięciu. Wtedy z Polski wywożono na rzeź około 40 tysięcy koni rocznie. Pegaz miał być jednym z nich. Jednak został uratowany, a jego los całkowicie się odmienił. Wykupił go Klub Gaja, ratując mu życie. Moje życie też miało się od tej chwili zmienić. Zostałam jego opiekunką i wolontariuszką Klubu Gaja.

Przez wiele lat mieszkał wraz ze mną w pewnej całkiem brzydkiej, jednak urokliwej wiosce w Beskidzie Małym. W tym okresie naszego wspólnego życia, mimo młodego wieku, bardzo ciężko pracowałam. Była to praca fizyczna. Oporządzenie jego i stajni zajmowało bardzo dużo czasu i energii. Całość obowiązków spoczywała na mnie. A on nie był wyrozumiały, był młodym, stanowczym wałachem, który uparcie dążył do swoich celów. Nie był to problem, że zamiast spędzać wolny czas na spotkaniach z przyjaciółmi nosiłam ciężkie wiadra

z wodą i przerzucałam kostki siana. Bardzo lubiłam tę pracę, a w stajni czułam się bezpieczniej niż gdziekolwiek indziej. Wychowałam się w stajni. Ten okres naszego wspólnego życia, okraszony wieloma wzruszającymi i zabawnymi historiami, był dla nas niewątpliwie wyjątkowy.

Kiedy miałam jakieś 20 lat, z Pegazem u boku spędzone już dziesięć, na naszej drodze pojawiła się trzecia istota – wspaniała, piękna, biała kobyła White Lady.

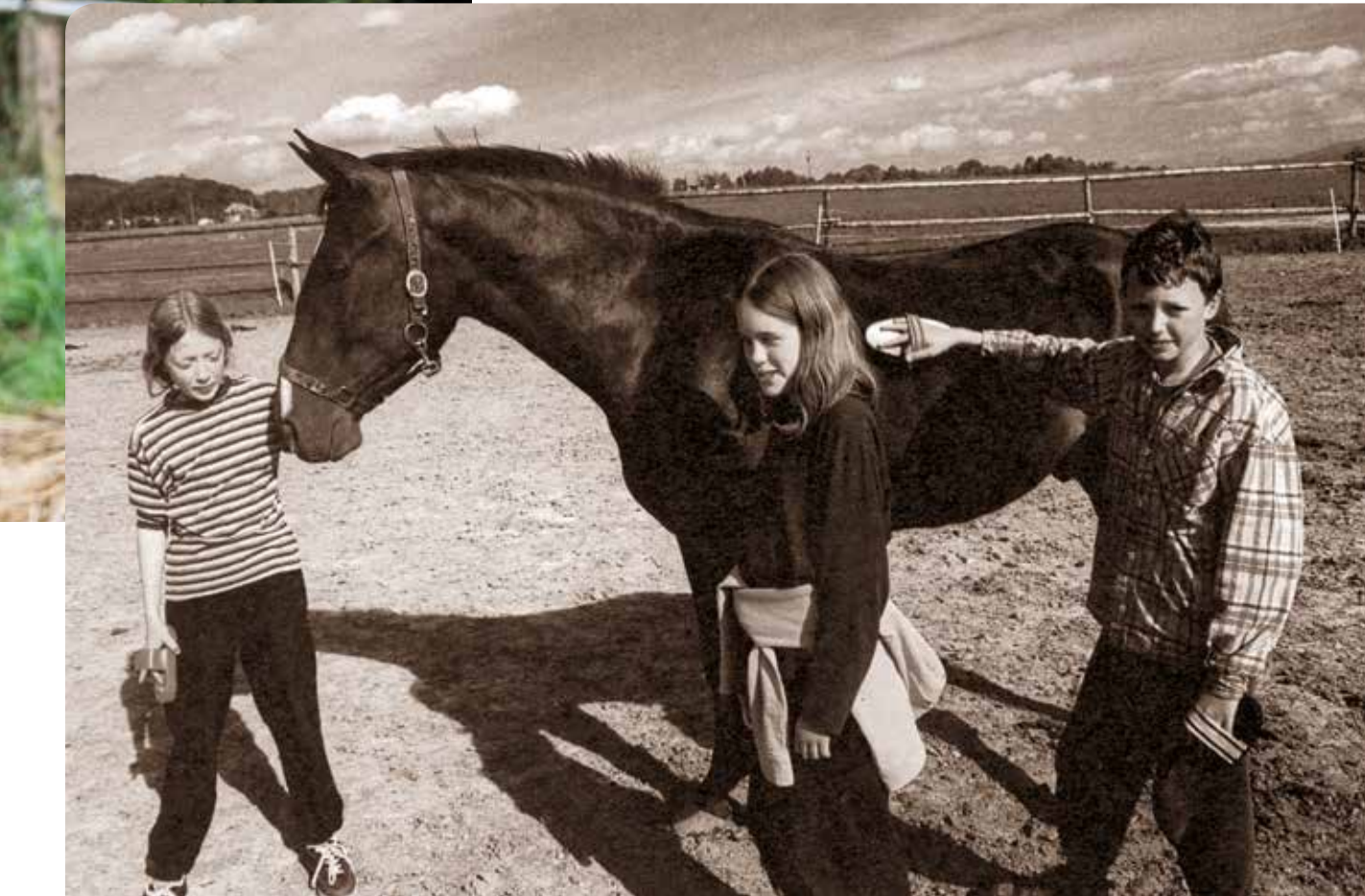
Oswojone przez nas zwierzęta wymagają poświęceń, tak po prostu jest. Przytoczę



Jagoda i Pegaz – 2018 r., fot. Michał J. Gadek



Pegaz i White Lady – 2018 r., fot. Michał Kielan



Pegaz, Jagoda i towarzysze – pierwszy uratowany przez Klub Gaja koń, 2000 r., fot. Archiwum Klubu Gaja

tutaj tak dobrze znany i często powtarzany cytat z „Małego Księcia” Antoine de Saint-Exupéry’ego: „Jesteś odpowiedzialny za to, co oswoiłeś”. Wszystkie chwile, które spędziłam z Pegazem, a później także z Lady, to nie tylko miłe wspomnienia

o naszym wspólnym bezpiecznym domu w Beskidzie czy wszystkich innych miejscach, w których byliśmy. To także nieprzespane noce z powodu kolki czy pobudki o trzeciej nad ranem w oczekiwaniu na spóźnioną wizytę weterynarza: „Bo prze-

cież to gastroskopia, skoro trzeba do niej konia przegłodzić, a nie chcę zrobić mu tego ponownie, to...”. Te myśli brzmiące z tyłu głowy zwlekały mnie z łóżka nawet w środku nocy. Żeby tego było mało – dziesiątki ucieczek Pegaza, ponieważ jego przekonanie



Jagoda z Pegazem i White Lady – 2018 r., fot. Michał J. Gadek

o tym, że zamknięcie jest najgorsze, co może go spotkać było tak mocno zakorzenione w jego sercu, że uciekał przy każdej sposobności. Nie miało znaczenia, czy miał towarzystwo innych koni, trawę, siano. Pegaz po prostu chciał być za ogrodzeniem, chciał być wolny. Wszystkie przemoczone skarpetki podczas sprowadzania koni z pastwiska w strugach deszczu, zabryzgane błotem samochody i szkła okularów nauczyły mnie odpowiedzialności.

Dopiero wkraczając w dorosłe życie z perspektywy dostrzegłam, jak ważne były to doświadczenia. Mam wrażenie, że jako młodzi ludzie nie wiemy o życiu tak wiele jak nasi rodzice i starsze pokolenia, ponieważ zmienili się realia, w jakich dorastamy,

jesteśmy wychowywani w przeświadczeniu, że rzeczy po prostu są i można je kupić. Nie uczy się nas, że świat to naczynia połączone, a jedzenie na półkach ktoś musiał wcześniej pielęgnować. Wszystko wymaga pracy. Żyjemy coraz dalej od natury i zwierząt. Rozłączamy tak istotną więź pomiędzy nami a przyrodą. Jestem dumna z tego, że wychowałam się na wsi, że pracowałam, by nauczyć się tego, czego się nauczyłam i zdobyć tę wiedzę, którą teraz mogę się dzielić. I cieszę się, że było mi dane doświadczać tego wśród natury i zwierząt.

Nie stałoby się to, gdyby nie on – Pegaz – symbol wolności, z mitologii greckiej psychopomp, który pomagał zmarłemu w podróży na drugą stronę. Mnie pomaga

stąpić po ziemi już teraz. Mój przewodnik. Jestem mu za to szczerze wdzięczna, także jego przyjaciółce i życiowej towarzyszkę White Lady. Jej życie nie należy do lekkich. Jest wyjątkowo schorowanym koniem. Ta jedna istota mieści w sobie ogromny bagaż trudnych doświadczeń. Przeżyłam wiele załamania wiary, dni zwątpienia i braku perspektyw, gdy każda jej choroba pociągała za sobą kolejną. Nikt nie nauczył mnie wytrwałości tak bardzo jak ona i jej historia. Pokazała mi, że warto, a nawet trzeba walczyć, że zawsze jest nadzieja, za co jej bardzo dziękuję. Dzięki niej i naszemu wspólnemu doświadczeniu zyskałam wiedzę, którą teraz dzielę się z innymi i pomagam ratować kolejne istnienia. Obecnie jestem zdrowi i szczęśliwi. Zapewne do momentu, w którym życie znowu rzuci nam wyzwanie, które przyjmę wraz z moimi końskimi nauczycielami.

Pomyśleć, że 18 lat temu Pegaz, wtedy jeszcze bezimienny gniady żreback, miał pojechać na wycieczkę w jedną stronę tirem do Włoch na rzeź. Do końca życia nie zapomnę, jak wracałam z rodzicami ze stajni, siedziałam na tylnym fotelu fiata cinquecento i słuchałam, jak rodzice rzucają pomysły na imię. „Pegaz” – padło z czyichś ust. Zapamiętałam wybrzmienie tego imienia do końca życia. Przez jeden gest dobrych ludzi całkowicie zmienił się bieg wydarzeń...

Pasuje tu zasłyszany gdzieś przeze mnie tekst: „Nie można uratować życia wszystkich istot, ale można uratować całe życie jednej istoty”.

Doświadczajmy, współodczuwajmy.

Tekst Jagoda Świątósława Bożek



KLUB GAJA

Ratuj konie z Klubem Gaja

Klub Gaja jest pierwszą organizacją w Polsce, która rozpoczęła kampanię związaną z transportem zwierząt, głównie koni. Przed 1999 r., w którym zainaugurował on ogólnopolską kampanię „Zwierzę nie jest rzeczą”, liczba wywożonych z kraju koni dochodziła do 90 tys. Dzięki niej poprawiły się warunki transportu, a liczba wywożonych zwierząt spadła. Pięćset tysięcy podpisów Polaków popierających zakaz transportu – zebranych i złożonych przez Klub Gaja do sejmu

(2003 r.) – było podstawą skutecznej kampanii medialnej i społecznej. Problem ten został wielokrotnie udokumentowany i stał się tematem publicznych debat.

Klub Gaja ocalił 60 koni przeznaczonych na rzeź, chorych lub tych, którym właściciele nie mogli się dłużej zajmować. Konie, które czekają na Twoją pomoc, wymagają szczególnej opieki i leczenia ze względu na ich stan zdrowia, wiek lub wcześniej nabyte urazy psychiczne wynikające z traumatycznych przeżyć.

Dzięki akcji „Zbieraj makulaturę, ratuj konie”, adopcji wirtualnej (stałych comiesięcznych wpłat), darowizn oraz środków z 1% podatku Klub Gaja opiekuje się starymi i chorymi końmi, wspiera mi.in. ich utrzymanie, opiekę weterynaryjną, kowalską, dentystyczną oraz specjalistyczne zabiegi i leki. Ty też możesz pomóc!

Nr konta: 90 2030 0045 1110 0000 0067 3120

KRS: 0000120069

Na żywym ciele

**Zawsze wolałam śpiewać niż mówić.
Do momentu, kiedy straciłam głos...
nie mogłam śpiewać i zmuszona byłam do znalezienia
innej drogi. Rozpoczęłam przygodę z socjologią.
Stało się to po latach studiów pedagogicznych,
przed którymi był jeszcze krótki romans z filologią
polską. Ukończone studium z zarządzania personelem,
a przed tym wszystkim 3-letnia gra w amatorskim
teatrze. Po długiej rekonwalescencji mogę śpiewać,
ale chcę też mówić...
i wychodzą ze mnie treści ekskremenckie.
To będzie cykl, ale jak się potoczy – tego nie wiem.
Jest poniższy tekst, a kolejnego spisanego jeszcze nie
ma. Jest we mnie, bo to wydarzyło się w moim życiu.
To moja historia. To mój pseudonim... dzień dobry
Marta Horvath**

Ciało istoty

Mięso, ciało istoty... jako dziecko patrzyłam na śmierć wiele razy. Nieakceptowanie jej było oznaką słabości. Kiedy przeskadzał ci widok świeżo zabitego parującego mięsa, byłeś dziwakiem. A otoczenie roznosiło srogie groźby, że jak głód przyjdzie, to nie będzie ci śmierzdziało. W tyłkach się teraz dzieciakom z dobrobytu przewraca – mówili. Były takie soboty w roku, które nosiły zapach takiego mięsa naznaczone świeżą, słodką i lepłą krwią. W domu rodzinnym była specjalna kuchnia, taka dodatkowa w piwnicy, tak zwana warz kuchnia w pełni wyposażona. Były tam zamrażarka, lodówka duży drewniany blat, zlew i piec, meble, duże noże, drewniany kłoc z tasakiem i maszynka do mięsa. Było tam bardzo czysto, a porządek tam panujący kojarzył mi się z kościelnym ołtarzem, na którym nie kładzie się rzeczy przypadkowych, wszystkie mają swoje miejsce i traktowane są z największym namaszczeniem. Po świniojebieniu długo nie mogłam swobodnie przechodzić obok tego pomieszczenia, a kiedy wysłano mnie po coś do zamrażarki, zawsze wstrzymywałam oddech. Ciągłe czułam te same zapachy sobotnich rzezi. Rodzina była ze mnie dumna, bo byłam bezproblemowym dzieckiem, zwłaszcza w kwestiach śniadań. Nie budziłam rano rodziców, tylko już jako niespełna 3-latka otwierałam lodówkę, wyciągałam pętko kielbasy i jadałam bez chleba. Dumna mama wszystkim innym mamom w okolicy chwaliła się, że jej dziecko rano pytane, co będzie jadło na śniadanie, odpowiadało, że już jadło „basikę”, czyli kielbasę. Oj, tak! Byłam bohaterem. Cudownym dzieckiem, za nic mnie tak nie chwalono jak za te śniadania. No, chyba że jeszcze za te, kiedy to zachodziłam do mojej babci, a ta przygotowywała dziadkowi jego ulubione danie, czyli gotowane w ziołach podgardle lub boczek. Siadałam obok dziadka przed wielką drewnianą deską, na której leżały cienko pokrojone kromki chleba i kawał tłustego przysmaku. Kroił mi małe kosteczki z chleba i boczku i równiutko układał jedno na drugim, a ja jadałam... jadłam mięso, ciało istoty.

Tekst Marta Horvath



Dariusz Wojciechowski

– Fotografuję zajmuję się od prawie 40 lat. Moje zainteresowania koncentrują się głównie wokół fotografii przyrodniczej. Fascynuje mnie fotografia pejzażu oraz makrofotografia – głównie piękno roślin. Dużą przyjemność sprawia mi możliwość pokazywania detali występujących w naturze. Mam świadomość, że są one dla innych praktycznie niezauważalne.

Od kilku lat z wielką pasją fotografuję także motywy etnograficzne – urzekło mnie przede wszystkim Polesie ze swoją oryginalną zabudową i klimatem rodem sprzed wielu lat.

Członek Związku Polskich Fotografów Przyrody. Laureat wielu konkursów ZPPF. Czterokrotnie zdobywca tytułu „Fotograf Roku Okręgu Krakowskiego Związku Polskich Fotografów Przyrody” oraz zdobywca Grand Prix i zaszczytnego tytułu „Fotograf Roku 2018 Związku Polskich Fotografów Przyrody”.

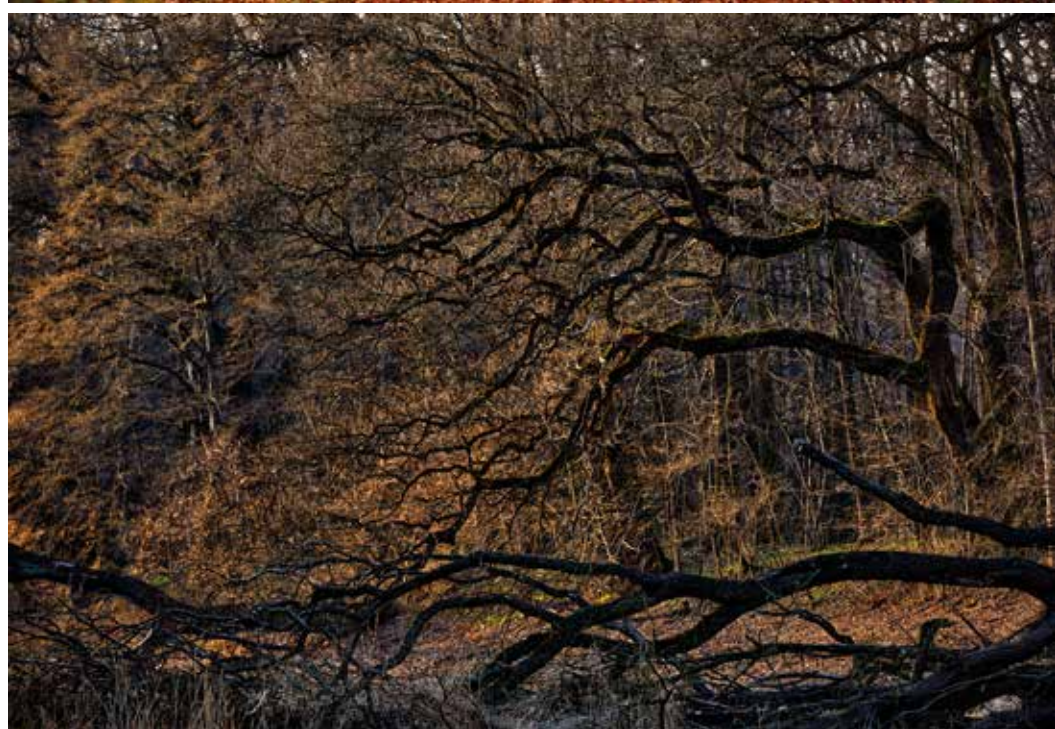
Od wielu lat podróżuje i fotografuje wraz z żoną, a z powstających podczas podróży zdjęć tworzą ciekawe diaporamy, które są docenione w licznych konkursach.

Oprócz swej żony uwielbia jazz, domową pizzę, kontakty i „rozmowy bez słów” z ludźmi zamieszkującymi różne „krańce świata” oraz swego psa.

Zdjęcie główne i pierwsze z lewej na dole: bagna w okolicach Krzętowa, woj. łódzkie. **Pierwsze z prawej od góry** – Beskid Niski, okolice Wysowej. **Środkowe z prawej** – Rezerwat Kobyle Wiślicko – Puszcza Niepołomicka. **Prawe na dole** – Magurski Park Narodowy. **Środkowe na dole** – zakola Bugu, okolice Sobiboru, Polesie.







Rozmowa z Karoliną Kozelą-Paszek



Jak zwyciężyć!

Pani Karolino, czym Pani się aktualnie zajmuje?

Jestem dietetykiem klinicznym oraz sportowym. Zajmuję się dietą kolarzy, triathlonistów, piłkarzy, łyżwiarzy, a także kadrą pływaków, którą przygotowywałam do igrzysk olimpijskich w Rio. Jednakże przeważnie nie pracuję z całą kadrą, a z wybranymi osobami, które decydują się na moją pomoc prywatnie lub z pomocą instytucji sportowych, od których otrzymują dofinansowanie. Prowadzę również osoby chore, jak i te pragnące zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

Trenowaniem zajmuję się hobbystycznie. Od 10 lat trenuję i prowadzę kolarzy amatorów. Obecnie trenuję sześć osób. Uwielbiam trenować innych i myślę, że mam do tego smykałkę, zwłaszcza w treningu personalnym. Kilka lat temu zdobyłam kwalifikacje trenera personalnego w treningu funkcjonalnym. Jestem też trenerką TRX, spinningu oraz zumby. Prowadziłam zajęcia zimą w ramach rozrywki z powodu braku zawodów i ścigania.

Jak wyglądały początki Pani przygody na rowerze?

Zawsze jeździłam na rowerze i uprawiałam różne dyscypliny sportowe, ale raczej indywidualne, nie zespołowe. Grałam też w tenisa ziemnego. Gdy miałam 12 lat, naprzeciw mojemu domu powstał Parafialno-Uczniowski Klub Sportowy „Bartek”. Nazwa została nadana na cześć tragicznie zmarłego kolarza KS Cracovia Bartka Sobola, który zginął podczas treningu potrącony przez samochód. Do klubu należało około 30-35 dzieci w wieku 12-13 lat. Z tej grupy tylko ja przetrwałam i poszłam w kolarstwo profesjonalne. Już na samym początku jako jedyna brałam udział w pierwszych i kolejnych zawodach kolarskich, choć nigdy nie miałam wybitnego talentu do tego typu sportu wydolnościowego. Miałam charakter, chęci i mocną psychikę. Nie miałam specjalnych ubrań sportowych czy odpowiedniego sprzętu, który pozwalałby na start w zawodach. Po prostu bardzo chciałam w nich startować. W związku z tym, abym mogła wziąć udział

w moich pierwszych zawodach, trener dawnej KS Cracovia, pan Wiesław Muniak, wziął dla mnie od swojego syna kask oraz strój rowerowy, który był o trzy rozmiary za duży. Rower miałam taki górski, zwykły, typu „kup paczkę jajek – rower górski gratis”. Na nim zaczęłam swą przygodę ze ściganiem. I to z prawdziwym ściganiem, bo pojechaliśmy od razu na zawody do pana Czesława Langa na Puchar Polski do Leska, a następnie na tzw. Puchar Żywca. To były zawody bardzo wysokiej rangi. Na Pucharze Żywca była klasyfikacja na amatorki i zawodniczki z licencją. Ja wystartowałam w klasie amatorskiej i zajęłam trzecie miejsce. W Pucharze Czesława Langa pojechałam jako zawodniczka z licencją, której użyczył mi mój trener pan Wiesław Muniak. Na trasie rywalizowałam z moją ówczesną idolką, a obecną koleżanką Anią Szafranec, niezwykle utalentowaną kolarzką górską.

Z klubu PUKS „Bartek” przesłam do klubu Cracovia. Tam już miałam swój strój, w swoim rozmiarze, w barwach KS Cracovia. Z takim sprzętem, z kolegami z klubu

jeździłam na zawody. Mój tato kupił mi kask oraz pierwsze buty SPD. Były za duże, bo w rozmiarze 41 przy moim rozmiarze 38, ale akurat była okazja... W tej sytuacji buty musiałam wypychać watą i jeździłam tak przez cały rok. Rower nadal ten sam. Stalowa rama, 17 kg i w dodatku o cztery rozmiary za duży...

Podczas zawodów zauważył mnie prezes klubu, w którym jeździła Ania Szafraniec, tj. grupy kolarskiej RMF-FM. Ania przeszła do prywatnego zespołu zawodowego, więc u nich zwolniło się miejsce. Dzięki zaproszeniu prezesa klubu mogłam tam trenować do 2005 roku. Wtedy już byłam zawodniczką świadomą, ale wciąż to ja sama byłam dla siebie trenerką. Zawsze interesowała mnie dietetyka i treningi na poziomie profesjonalnym. Dlatego też czytałam zaawansowane książki i czasopisma. Nie było jeszcze tak dostępnej wiedzy w Internecie jak dziś. Znałam się już na sprzęcie rowerowym, w głowie miałam wszystkie marki i modele. Ważyłam cały osprzęt, akcesoria i tuningowaliśmy go, żeby był lżejszy poprzez np. nawiercanie korby, kasety czy sterów.

Później przyszedł czas na downhill. Trenowałam i startowałam wraz z koleżankami z RMF-FM. Tych zawodów nie wspominam najlepiej. Jeździłam na zwykłym sztywniaku, co w połączeniu z faktem, że nie bałam się zjazdów i zjeżdżałam brawurowo powodowało, że ulegałam wielu kontuzjom łącznie ze skrzywieniem kręgosłupa szyjnego oraz wybitymi przednimi zębami. W konsekwencji mnożących się urazów zjazdu stały się dla mnie udręką. Zaczęłam się ich bać i, niestety, nie szło mi już tak dobrze w mojej docelowej dyscyplinie cross-country, więc w tym czasie nie uzyskiwałam dobrych wyników. Na tym etapie do „juniorów” jechałam zazwyczaj w środku stawki. Natomiast w kolejnych latach mojej przygody z cross-country już bardzo mocno i świadomie trenowałam właśnie pod XC i maraton. Podglądałam, jak trenują zawodnicy kadry narodowej. Przyglądałam się, jak wygląda ich dzień treningowy i co znajduje się na ich talerzu. Rozmawiałam też z innymi trenerami, radziłam się i wciąż czytałam. W efekcie ciężkich i długich treningów zaczęłam osiągać coraz lepsze wyniki sportowe.

W 2005 roku odeszłam z klubu i założyłam swój własny „Karolla Racing Team”. Sama zajęłam się jego kierowaniem. Zdobylam pierwszych sponsorów, dzięki którym dostałam nowy rower, sprzęt oraz potrzebne dofinansowanie, by móc trenować i startować w zawodach. Gdy miałam 18 lat,

założyłam swoją własną działalność gospodarczą. Moja firma zajmowała się sprzedażą sprzętu sportowego, m.in. rowerów i nart, a także części i akcesoriów.

Zimą jeździłam na obozy treningowe do ciepłych krajów. Przy okazji organizowałam również wyjazdy dla osób zainteresowanych kolarstwem. To dawało mi zarobek, który pokrywał koszt mojego wyjazdu, dzięki czemu wyjazdy te nie wiązały się z ponoszeniem przeze mnie żadnych wydatków.

Czasami wyjeżdżałam nawet 2-3 razy w ciągu jednego sezonu zimowego. Często na początku wybierałam Tunezję i Majorkę, a w następnych latach jeździłam do Hiszpanii kontynentalnej na Costa del Sol, na Maltę oraz na portugalską wyspę Maderę. Następnymi miejscami obozów była Teneryfa i Gran Canaria, gdzie obecnie mieszkam. Podczas każdego z obozów bardzo dużo trenowałam, co przekładało się na moją coraz lepszą formę w Polsce.

W związku z działalnością mojej firmy, tj. sprzedażą sprzętu sportowego, poznałam w Austrii prezesa klubu Sport Nora, który zaproponował mi jazdę w ich barwach. Przyjęłam zaproszenie i w Austrii jeździłam w ich trykocie, a w Polsce w swoim teamie. W Austrii miałam doskonałe warunki, do dyspozycji prywatny apartament oraz dofinansowanie do zawodów, a także zagwarantowane nagrody w przypadku zdobycia miejsc medalowych. Startowałam tam głównie w maratonach, w pucharach Austrii. Były to zazwyczaj bardzo długie trasy, 5-, 6-, a czasami i 7-godzinne. Nie było startu, którego bym nie wygrała. Wszystkie puchary Austrii zarówno w XC, jak i w maratonie należały do mnie. Te starty przekładały się też na bardzo dobre wyniki w moich startach w Polsce.

W latach 2006-2010 nie miałam większego problemu z wygrywaniem, wielokrotnie z dużą przewagą. Jeździłam wtedy już w kadrze narodowej, m.in. na mistrzostwa Europy i Puchar Świata. Dzięki wyjazdom poznałam wielu wspaniałych ludzi. Zwiedziłam mnóstwo ciekawych miejsc w Polsce i na świecie. Mój trening w tych czasach był



dopasowany do mojej pracy. Pracowałam rano i wieczorem, a pomiędzy pracą trenowałam ok. 6 godzin dziennie. Natomiast moje życie było celibatem – nie imprezowałam, jadłam tylko i wyłącznie przygotowane przez siebie posiłki. Byłam bardzo szczupłą, ważyłam ok. 43 kg. Praktycznie sama prowadziłam swoje treningi. W 2013 roku korzystałam z porad mojego kolegi Jakuba Pieniążka.

Jeździłam z miernikiem mocy, aby kontrolować nie tylko tętno, ale głównie generowane waty. Było to ważne, ponieważ miałam tendencję do przetrenowywania się, a po 15 latach ciągłych treningów w moim organizmie kumulowały się wirusy pokrewne EBV, który pojawia się szczególnie w sytuacji przemęczenia.

W czasie intensywnych treningów i startów studiowałam dwa kierunki na politechnice, biotechnologię oraz dietetykę. Tak więc z pracą i treningiem łączyłam również studia.

Uprawiam amatorsko sport, wiem, jaki wysiłek należy włożyć w przygotowanie do zawodów, ale sport zawodowy wymaga zupełnie innego przygotowania. Na co zwracała Pani uwagę podczas swoich treningów, by osiągać takie rewelacyjne wyniki, a z drugiej strony, by sobie nie zaszkodzić?

Myśląc o naszym zdrowiu, trzeba się pogodzić z faktem, że nie da się uprawiać



sportu na poziomie zawodowym i wyeliminować całkowicie uszczerbek na zdrowiu czy to podczas treningów, czy po zakończeniu kariery. W kolarstwie szkody wynikają między innymi z mocno przykurczonej pozycji na rowerze. Pozycja ta prowadzi do charakterystycznych zwyrodnień. Jeżeli nie trenujemy w sposób różnorodny, tzn. włączając np. pilates, ćwiczenia kręgosłupa, basen, ćwiczenia siłowe i oporowe, to problemy będą się potęgowały w tym zakresie ruchu w pozycji siedzącej. Zawodowy sport prowadzi także do problemów hormonalnych i gastrycznych. To są częste przypadki, które spotykam w mojej pracy, ale o tym się głośno nie mówi.

Myśląc z kolei o naszej wydolności, trening na poziomie minimum 15 godzin tygodniowo da wymierne korzyści w postaci całkiem niezłych wyników. Można jednak jeździć 15 godzin albo 15 godzin trenować. Trening opiera się na tym, że zawiera makrocykle, mikrocykle, bloki treningowe z czasem na regenerację. W czasie tych regeneracyjnych przerw dochodzi do wzrostu naszej wydolności. Jeżeli trenujemy non stop, to paradoksalnie, dochodzi do osłabienia naszej wydolności. Tak więc regeneracja jest bardzo potrzebna. Przykładowo jeżeli ktoś trenuje na rowerze przez siedem dni w tygodniu i dodatkowo dojeżdża codziennie do pracy również na rowerze, może być pewien, że jego forma nie wzrośnie. Tak samo jego waga też raczej się nie

zmieni. Organizm przystosuje się do tego typu wysiłku, będzie permanentnie przemęczony i generalnie nic tutaj zmieniać się nie będzie. Układ krwionośny i oddechowy oczywiście w większości przypadków na tym zyska. Ruch, aktywność fizyczna spowoduje, że układ sercowo-naczyniowy będzie cały czas w dobrej kondycji. Natomiast nie dojdzie do wzrostu formy sportowej. Dobrym pomysłem jest przykładowo trzydniowy blok treningowy z akcentami na rozwój różnych cech motorycznych zakończony długą jazdą w strefie wytrzymałości tlenowej. Później następuje dzień, który może być przeznaczony na trening siłowy na górną obręcz barkową czy też mięśnie brzucha (basen lub ćwiczenia, tzw. zdrowy kręgosłup, które są bardzo dobrą alternatywą dla roweru). To daje 15 godzin treningu, ale wykorzystane bardzo efektywnie. Optymalne jest 17-18 godzin treningu tygodniowo, a na obozach treningowych nawet 20-25 godzin.

Przy treningu amatorskim wystarczy trening kolarski na poziomie 7-8 godzin. Wówczas również zachodzi progres treningowy i wzrasta wydolność, ale trzeba mieć świadomość, że nie będzie to efekt na miarę podium.

Ważne jest, aby przestrzegać odpowiedniego reżimu dobowego: wstawać o 5-6 rano i wcześniej kłaść się spać, ok. godziny 21-22, ponieważ najlepiej wykonać trening przed pracą czy szkołą. Po szkole lub

pracy jesteśmy zmęczeni i trening może już nie być wystarczająco efektywny.

Trzeba też przestrzegać podstawowej zdrowej diety: nie pić alkoholu i nie spożywać o późnej porze posiłków ciężkostrawnych.

Które zawody sprawiały Pani największą przyjemność i dlaczego?

Chyba zawody w Austrii w 2007 roku. Był to słynny wiedeński maraton MTB, który trwał ponad pięć godzin. Miał on długość około 96 km i wiódł bardzo trudną trasą. Były tam cztery premie górskie, co się nie zdarza na klasycznych maratonach MTB. Za każdą premię można było otrzymać dodatkowe 100 euro. Najważniejsza jednak była sama atmosfera. Entuzjazm kibiców bardzo mnie dopingował, czekali na każdym szczycie podjazdu. Doping powodował, że faktycznie te zawody sprawiały mi prawdziwą przyjemność i frajdę. Wygrałam wówczas wszystkie premie. Zdobywanie ich bardzo mnie wyczerpało, dlatego finalnie na mecie byłam druga. 5 minut przed metą wyminęła mnie starsza i niemal dwa razy większa ode mnie Niemka. Miała o wiele większe doświadczenie. Ja wtedy byłam bardzo młodą zawodniczką, a trasę trzeba było pokonać interwałowo. Niemka miała dużo lepszą powtarzalność wysiłku i nie wypaliła się na premiach górskich.

Następna była wygrana w Pucharze Polski Orliczek U23. Było to trofeum Polskiego Związku Kolarskiego 2007/2008, wygrana w cyklu pucharu Austrii w długich maratonach. Nagrody za te starty były bardzo nietypowe – raz był to ogromny bochenek chleba wielkości stołu, miał ok. 2 metrów długości, innym razem wielki tort o podstawie i wysokości 1 metra. Dalej mistrzostwa Polski oraz mistrzostwa Europy, w których znalazłam się na podium.

A najważniejsze trofeum w Pani karierze?

Salzkammerung Trophy, bardzo popularny maraton w Austrii. Moim koronnym dystansem było wtedy 55 km. Podczas tych zawodów dwa razy osiągnęłam wyniki medalowe. Startowało tam wielu świetnie przygotowanych zawodników i zawodniczek z całego świata. Te zawody uważam również za mój sukces.

Biorąc pod uwagę Pani doświadczenia ze sportem, to polecałaby Pani tę drogę innym czy jednak amatorsko...

Jest pewne, że każdy sport indywidualny będzie kształtował charakter, hart ducha i będzie niesamowicie pomocny w dorosłym życiu, w prowadzeniu własnej działalności i podejmowaniu trudnych decyzji, np. jako osoba zarządzająca czy też na eksponowanym stanowisku. Bardzo często wybitni sportowcy po zakończeniu kariery zajmują wysokie stanowiska, wymagające podejmowania odważnych decyzji – mówię tu o sporcie zawodowym. Sport amatorski, który czasem traktujemy z przymrużeniem oka, nie zawsze przyniesie takie efekty w kształtowaniu naszego charakteru.

Natomiast jeżeli mówimy o kwestiach zdrowotnych, to przy sporcie zawodowym musimy zwracać szczególną uwagę na sposób prowadzenia treningów. Osoba rozpoczynająca tę drogę sportową, aby uniknąć uszczerbku na zdrowiu, musi się liczyć z obecnością podczas swoich treningów trenerów, dietetyków czy lekarzy sportowych. Treningi takie powinny być prowadzone od najmłodszych lat. Niezależnie od tego uważam, że nie jest do końca możliwe wyeliminowanie negatywnych zmian.

W każdym sporcie zawodowym trzeba się liczyć z kontuzjami czy uszczerbkiem na zdrowiu (np. zaburzenia hormonalne), a częstym skutkiem będzie powiększenie lewej komory serca. Jeżeli ktoś decyduje się na sport zawodowy, bo myśli, że jest to dobre dla zdrowia, to absolutnie nie polecam. Bardziej polecam sport umiarkowany i zróżnicowany. Oznacza to, aby np. raz trenować na siłowni, innym razem na rowerze czy na basenie. Oczywiście jeżeli

ktos uwielbia jazdę na rowerze, to może ten rodzaj wysiłku fizycznego prowadzić w większym wymiarze.

I jaki rower na początek? Czy kask obowiązkowo? Rękawiczki, czy specjalny strój?

W jeździe na rowerze kask jest obowiązkowy. Strój dowolny, ale z tkaniny oddychającej. Jeżeli ktoś decyduje się na strój ze specjalną wkładką, mówię tu o spodenkach, to powinien pamiętać, że wtedy nie używa się bielizny. Co do jakości sprzętu, to rower do jazdy MTB lub szosowy można kupić już od 1500 zł. Myślę, że na pierwsze dwa lata wystarczy. Oczywiście jeżeli ktoś startuje w zawodach, wówczas trzeba zwrócić większą uwagę na rower. W cross-country klasy XT rower dla junióra można kupić za ok. 8-10 tysięcy złotych. Na takim sprzęcie można już osiągnąć wyniki na wyższym poziomie i zająć wysokie miejsca np. w Pucharze Polski. Na początek radzę kupić tańszy rower, a w zamian zainwestować w dobrego trenera, lekarza sportowego i dobrego dietetyka. Myśląc o rowerze szosowym, to dobrej klasy rower można już kupić za ok. 2 tysiące złotych, a nowy na ramie aluminiowej z osprzętem 105 w granicach 4-5 tysięcy złotych lub 6-7 tysięcy złotych za rower z ramą karbonową.

Jak już wsiedliśmy na rower wiosną, to jak przetrwać zbliżające się święta? Przecież można się spodziewać pysznych dań w ilości większej niż nasze na nie zapotrzebowanie...

W kontekście diety wszystko zależy od umiaru i zdrowego rozsądku. Czy ktoś jest sportowcem czy nie, każdy może zjeść kawałek tortu, ale poprosić o mały kawałek. Robiąc zakupy, trzeba je przemyśleć wcześniej, by nie kupić za dużo. Lepiej jeść to, na co mamy ochotę, ale mniejsze porcje, a później pójść na spacer i cieszyć się życiem wśród przyrody. Proponuję w święta nie spędzać czasu biesiadując za stołem, ale po świątecznym śniadaniu zabrać rodzinę czy przyjaciół na długą wycieczkę rowerową, podczas której urządzić piknik. Po powrocie do domu można pozwolić sobie na mały deser.

Co roku słyszę pytanie: – *Pani Karolino, idą święta, co zrobić?* – Jak to co zrobić, mówię wtedy: – *Świątować, ale nie skupiać się na jedzeniu. Wtedy unikniemy nieprzyjemnych dolegliwości związanych z przejedzeniem.*

Ja osobiście około 18. roku życia przestałam jeść mięso, ale wciąż jadłam ryby. Po dwóch latach przesłam na stricte dietę wegańską. Były to lata 2011-13. Korzystałam z warzyw i owoców uprawianych ekologicznie w ogródku mojej babci. Nie stosowałam odżywek, protein czy aminokwasów dla sportowców. Suplementowałam je tylko i wyłącznie w naturalnej postaci, tj. suszów i ziół. Oczywiście uzupełniałam magnez, B12 oraz witaminę D3.

Jaka jest Pani aktualna dieta?

Muszę przyznać, że wcześniejsza dieta wegetariańska najbardziej mi służyła. Tę dietę polecam każdemu, gdyż uważam, że jest łatwa do zbilansowania.

Teraz w 3/4 moja dieta jest wegetariańska. Ale o tym opowiem w następnym wydaniu „Istoty”.

Rozumiem, że nie zamierza Pani zawiesić swojego roweru na stałe na kołek?

Oczywiście, że nie zamierzam!

Bardzo się cieszę, że zgodziła się Pani udzielić wywiadu. Chętnie podzielę się nim z innymi na łamach naszego pisma. Cieszę się również, że zgodziła się Pani opowiedzieć więcej o sobie pod kątem zdrowego odżywiania i podpowie Czytelnikom, jak powinni rozpocząć zdrowy tryb życia i na co zwracać szczególną uwagę.

Dziękuję za rozmowę.

**Rozmawiał Janusz Bończak,
fot. Fotomaraton.pl, archiwum**



Leczmy przyczyny



kontuzji



Ręka zwisała wzdłuż tułowia prawie bezwładnie. Najmniejszy ruch wywoływał dotkliwy ból barku. Zgięcie w łokciu w celu włożenia dłoni do kieszeni spodni było niemożliwe. Godzinę później pacjentka wykonuje zupełnie swobodnie „aniola”, czyli jednocześnie podnosi oba ramiona prosto nad głowę. Oczywiście w tej sytuacji radość jest zakłócona niepewnością – na ile ten efekt będzie trwał?

Historia zaczęła się dwa lata przed opisaną powyżej pierwszą wizytą w naszym gabinecie Solvano. Lekkie dolegliwości w barku były uciążliwe, ale nie przeszkadzały w codziennych aktywnościach, w tym w treningach siłowych z kettlebell dwa razy w tygodniu. Podstawą strategii leczniczej była popularna koncepcja „Samo przyszło, samo przejdzie”. Po 10 miesiącach ból, a przede wszystkim ograniczenia zakresu ruchu zaczęły wyraźnie utrudniać życie.

Pacjentka – lekarka z 20-letnim doświadczeniem, podjęła bardzo intensywną, profesjonalną rehabilitację. Przez blisko trzy miesiące 3-4 razy w tygodniu przechodziła kilkadziesiąt zabiegów różnego typu: elektroforeza, jonoforeza, ultradźwięki, różne formy terapii manualnej. Efekt był wysoce zadowalający, udało się osiągnąć 90-95% sprawności. Niestety, po mniej więcej miesiącu bark wrócił do stanu sprzed rehabilitacji.

Funkcjonalne badanie przez doświadczonego ortopedę wskazywało na konieczność wykonania zabiegu chirurgicznego. Z drugiej strony staranna diagnostyka obrazowa (kilkukrotne USG oraz rezonans) nie wykazała zmian uzasadniających operację.

Kolejny cykl zabiegów rehabilitacyjnych, w tym bardzo bolesnych, po czterech miesiącach, podobnie jak poprzednia seria, przywrócił 90% sprawności ramienia. Również podobnie poprawa trwała tylko miesiąc, po czym nastąpiło systematyczne pogarszanie się stanu klinicznego.

Zdesperowana brakiem trwałych efektów blisko dwuletnich działań leczniczych pacjentka trafiła do gabinetu Solvano w lipcu 2017 roku. Wtedy wykonana została sesja metodą NTS, opisana we wstępnym akapicie niniejszego tekstu. Poprawa w zakresie bólu i zakresu ruchu osiągnięta podczas pierwszej sesji nigdy się nie cofnęła.

Dwa tygodnie po pierwszej sesji spotkałem się z pacjentką po raz drugi w celu weryfikacji neurologiczno-biomechanicznej. Porozmawialiśmy też wtedy o mądrych, a jednocześnie relatywnie prostych zmianach w sposobie codziennego funkcjonowania oraz o uprawianiu sportów. Zachęciłem również do wykonywania kilku zaskakująco prostych, a bardzo skutecznych ćwiczeń w celu odpowiedniego wzmocnienia mięśni, aby zapobiec podobnym kontuzjom w przyszłości.

Nasuwa się pytanie: jak to się stało, że pacjentka nie mogła poruszyć ramieniem, a godzinę później podniosła je bez bólu ponad głowę i taka poprawa utrzymała się do dzisiaj, czyli przez półtora roku?

Ból okolicy stawu ramiennego wskazywał na przeciążeniowe uszkodzenia ścięgien mięśni obręczy barkowej. Czy w ciągu 60 minut delikatnych czynności manualnych nastąpiło wyleczenie uszkodzeń? Oczywiście jest, że nie.

Diagnostyka wykonana w pierwszej części zabiegu metodą NTS wskazała, że przyczyną pojawienia się pierwszych dolegliwości była dysfunkcja lewego mięśnia najszerzego grzbietu.



Rys. Adobe Stock/AllenCat

Opóźniona oraz osłabiona reakcja jednego z największych i najważniejszych mięśni obsługujących ramię spowodowała rozregulowanie biomechaniki obręczy barkowej. Inne mięśnie, kompensując jego dysfunkcję, przejmowały dodatkowe obciążenia, co doprowadziło do uszkodzeń anatomicznych. Przeprowadzone w poprzednich dwóch latach liczne zabiegi rehabilitacyjne skutecznie leczyły tkanki, ale ponieważ nie aktywowały mięśnia najszerzego grzbietu, pozytywny efekt był krótkotrwały.

W przypadku osób aktywnych fizycznie, a w szczególności zawodników wyczynowych, to zjawisko jest jeszcze bardziej wyraźne. Współczesne techniki leczenia uszkodzeń tkanek są często spektakularnie skuteczne, doprowadzając w krótkim czasie do ich odbudowy.

Niestety, jeżeli przyczyna uszkodzenia nie jest zdiagnozowana i usunięta, kontuzja odnawia się szybko po powrocie do treningu czy do zwykłej codziennej aktywności.

W drugiej części sesji metodą NTS za pomocą równie delikatnych czynności jak w części diagnostycznej aktywowany został mięsień najszerzy grzbietu. Poprawnie wykonując swoją funkcję, umożliwił podniesienie ramion nad głowę bez przeciążania uszkodzonych ścięgien, a zatem bez bólu. Nieprzeciążane ścięgna zagoiły się samoczynnie w ciągu najbliższych kilkunastu dni, pozwalając na powrót do pełnej aktywności, w tym sportowej.

Czy to koniec tej historii? Bynajmniej. Zagadnienie jest dużo ciekawsze.

Nasuwa się pytanie: a dlaczego mięsień najszerzy grzbietu działał z opóźnieniem i słabiej? No i jak podczas pierwszej sesji NTS, praktycznie natychmiast, odzyskał swoją sprawność?

Krótką, lekko prowokującą myślowo odpowiedź: to uszkodzenie anatomiczne w okolicy miednicy było pierwotną i najgłębszą przyczyną wyłączenia neurologicznego mięśnia najszerzego grzbietu, co doprowadziło do kłopotów z ramieniem.

Mówiąc bardziej precyzyjnie, naciągnięciu uległy więzadła w lewym stawie krzyżowo-biodrowym. Gdy przedstawiłem powyższą diagnozę, pacjentka (doświadczona lekarka) przypomniała sobie ostry incydent bólowy w okolicy kości krzyżowej podczas porodu wiele lat wcześniej.

Więzadła działają jako ograniczniki zakresu ruchu w stawach. Naciągnięte nie pełnią swojej funkcji, co prowadzi do



Jacek Bator, założyciel gabinetu Solvano, jest absolwentem matematyki teoretycznej UJ, terapeutą – wykładowcą NTS, terapeutą ARPwave oraz RSQ1, masażystą leczniczym.



SOLVANO

METODA PRZYSPIESZONEJ REHABILITACJI

niestabilności, w tym wypadku w stawie krzyżowo-biodrowym. Nadmierna mobilność kości krzyżowej skutkuje destabilizacją odcinka lędźwiowego kręgosłupa, co często manifestuje się dolegliwościami bólowymi.

Zgodnie z regułą Lovett Brothers Relationship dysfunkcje w części lędźwiowej kręgosłupa przenoszą się na skorelowane funkcjonalnie kręgi szyjne. Niepoprawna funkcjonalność kręgosłupa szyjnego obniżała jakość sygnału nerwowego płynącego z centralnego układu nerwowego do mięśnia najszerzego grzbietu, opóźniając i osłabiając jego reakcję.

W drugiej części sesji metodą NTS, jak czasem mówię – „naprawczej”, za pomocą trwającego 30 sekund delikatnego i zaskakująco niewinnie wyglądającego manewru przywrócone zostało poprawne anatomo-

micznie ułożenie kości krzyżowej. Zastosowany krzyżowo-biodrowy pas Serola (rodzaj zewnętrznej ortezy stabilizującej) chronił przed ponownym zrotowaniem się kości krzyżowej. Jednocześnie dociskając kości biodrowe do kości krzyżowej odciążał więzadła, umożliwiając ich regenerację.

Odtworzenie poprawnej biomechaniki i stabilności w okolicy miednicy jest warunkiem koniecznym trwałego wyleczenia większości powszechnie występujących problemów z kręgosłupem, a pośrednio z barkami, łokciami (łokieć tenisisty, golfisty), nadgarstkami (zespół cieśni nadgarstka) itp.

Niestety, do naciągnięcia więzadeł w stawie krzyżowo-biodrowym dochodzi znacznie częściej, nie tylko podczas porodu. Każdy ruch, który oddala kości biodrowe od kości krzyżowej, jeżeli jest powtarzany

wielokrotnie, stwarza takie niebezpieczeństwo. Najczęstszym ruchem tego typu jest, uwaga, krzyżowanie nóg.

Wniosek? W trosce o nasz kręgosłup, a także o ogólne zdrowie i sprawność, nie zakładamy nogi na nogę.

Przedstawiona historia w sposób wyrazisty pokazuje jak ważne jest znalezienie przyczyny urazu. Metoda NTS, która wykorzystuje najbardziej współczesną wiedzę z biomechaniki i neurologii funkcjonalnej, pozwala na precyzyjne zlokalizowanie dysfunkcji będących przyczyną kontuzji oraz ich usunięcie. Następnie można dać organizmowi czas na zagojenie uszkodzeń, jak w opisywanym przypadku, lub przyspieszyć ten proces za pomocą zabiegów fizjoterapeutycznych.

Tekst Jacek Bator, fot. Janusz Bończak

BEŁCHATÓW • BIAŁYSTOK • BYDGOSZCZ • GDAŃSK • KATOWICE
KRAKÓW • LESZNO • LUBLIN • ŁÓDŹ • OLSZTYN • PIŁA • PIOTRKÓW
TRYBUNALSKI • POZNAŃ • RZESZÓW • WARSZAWA • WROCŁAW

Viva!

13. ogólnopolski
tydzień wege

19-26 MAJA 2019

wykłady • pokazy kulinarne • degustacje
debaty • pokazy filmów • wege pikniki
bieg wegański • spotkania z influencerami
zniżki w wybranych sklepach i restauracjach

www.tydzienwege.pl

„Śniąc pod pustyn niebem” Ameryki

– Joshua Tree i Zabriskie Point

*Lecz jest takie miejsce,
gdzie marzenia są wiecznie młode
(...)*

*Jeśli tylko zechcesz,
twój Zabriskie Point będzie wszędzie
– śpiewał Roy Orbison w filmie
Michelangelo Antonioniego.*

Pod koniec 1986 roku irlandzki zespół U2 przygotowywał swoją nową płytę, która miała być opowieścią o Ameryce. Album ten miał być zatytułowany „Pieśń pustyni” lub też „Dwie Ameryki”, zamiarem członków zespołu było bowiem przedstawienie dwóch wizji Ameryki: „mitycznej” i „faktycznej”. Lider U2 – Bono zwierzył się kiedyś: – *Uwielbiam tam przebywać, uwielbiam Amerykę, uwielbiam to uczucie obcowania z olbrzymimi, otwartymi przestrzeniami, kocham pustynię, kocham góry i uwielbiam również tamtejsze miasta. Przez te lata, kiedy tam koncertowaliśmy, zakochałem*

się w Ameryce. Jednocześnie musiałem sobie jakoś poradzić z tą Ameryką, która nie tylko oddziaływała na mnie, ale również na cały świat. Na tej płycie musiałem zmierzyć się z tym problemem na płaszczyźnie politycznej, ale też w bardziej subtelny i osobisty sposób.

Członkowie U2 nagrywając tę płytę, poszukiwali „panoramicznego” brzmienia, które oddałoby otwarte, bezkresne przestrzenie Ameryki. Dlatego też poszczególne utwory miały mieć „kinowy” rozmach i „przepastne” brzmienie. W celu odnalezienia miejsc i pejzaży, które wyrażałyby taką niekonwencjonalną wizję USA, zwią-

zany z zespołem fotograf Anton Corbijn zorganizował w grudniu 1986 r. wyjazd U2 do Doliny Śmierci w Kalifornii. To tu znajduje się najniższe położone miejsce (depresja) na półkuli zachodniej. Woda gruntowa w tej niezwyklej dolinie jest bardzo zasolona i niezdatna do picia. Corbijn tam właśnie chciał poszukiwać inspiracji w pobliskich miastach widmach (*ghost towns*) – wyludnionych górniczych osiedlach, których mieszkańcy eksploatowali dawniej minerały tutejszej jałowej ziemi. Chciał on tu znaleźć miejsca, gdzie: „pustynia styka się z cywilizacją”, co miało wyrażać ducha nowej płyty zespołu.

nym

Zabriskie Point, fot. Marek Kryda



– Zrobiliśmy z U2 trochę zdjęć w miastach widmach w okolicach Parku Narodowego Yosemite i Doliny Śmierci. W jednym z takich opuszczonych miejsc Bono wpadł we wściekłość – dla niego była to jedynie wielka strata czasu. Odpowiedziałem mu, że zarejestrowanie szczegółów jest tak samo ważne jak wielkie, spektakularne ujęcia pejzażowe. Corbijn wiedział, co mówi, był autorem fotografii do okładek trzech poprzednich albumów zespołu. Opowiedział on Bono, skąd się wzięła nazwa tutejszych drzewiastych roślin pustynnych.



Joshua Tree (juka drobnolistna), fot. Jola Kryda

W 1847 roku mormoni podjęli wędrówkę do Kalifornii, uciekając przed prześladowaniami w stanach: Nowy Jork, Ohio i Missouri. Po wielodniowej wędrówce przez pozabawione życia pustynne, górskie krajobrazy pojawiły się pierwsze drzewiaste rośliny. W wędrówkach rodzi się nadzieja – odbierają pojawienie się tych niewysokich pustynnych drzew jako znak od Boga. Wycieńczeni wędrówką mają nieodparte wrażenie, że te kolczaste rośliny swymi rozłożystymi gałęziami chcą im dodać otuchy – wznosząc je, wskazują zagubionym w bezkresie bezlitosnej przyrody wędrówcom drogę na zachód, drogę do ich nowej, wymarzonej ojczyzny.

Mormoni nadali wówczas własną nazwę temu „drzewu nadziei” – Joshua Tree, czyli drzewo biblijnego proroka Jozuego, który przeprowadził swój lud przez rzekę Jordan do Ziemi Obiecanej. Następnego poranka Bono pojawił się z Biblią w rękę i oznajmił, że nowa płyta U2 będzie miała właśnie tytuł *The Joshua Tree*. Owa płyta ukazuje się w marcu 1987 r., szybko wspinając się na szczyty list przebojów w dwudziestu krajach, stając się najszybciej sprzedającym się brytyjskim albumem w historii. Na płycie tej znajdziemy chyba najbardziej rozpoznawalny utwór U2 „Nadal nie znalazłem tego, czego szukam” (*I Still Haven't Found What I'm Looking For*), w którym Bono w ewangelicznym tonie śpiewa:

Wierzę w nadejście Królestwa, kiedy wszystkie kolory stopią się w jedno...

Uwiecznione przez Antona Corbijna na okładce płyty rosnące samotnie na środku pustyni drzewo Jozuego wkrótce stało się celem wędrówek współczesnych pielgrzymów – fanów rocka. Przybywają oni nadal z całego świata do Doliny Śmierci, mimo że drzewo z okładki płyty z powodu starości obumarło i przewróciło się w roku 2000. Zamiast niego można tu zobaczyć odlaną z brązu tablicę z napisem: „Czy już znalazłeś to, czego szukasz?”. Anton Corbijn opowiada, jak odnalazł owo samotne drzewo Jozuego: – *Odkryłem je drugiego dnia na południe od Zabriskie Point i zrobiłem fotografię, która znalazła się na okładce płyty. Zdecydowałem się na użycie obiektywu szerokokątnego dla ukazania bezkresności krajobrazu, mimo że wcześniej nie miałem doświadczenia z takimi obiektywami.*

Wykonane zdjęcia były lekko rozmyte i kiedy po upływie tygodnia fotograf U2 odbierał je z laboratorium, zdał sobie sprawę, że chodzi po cienkim lodzie: – *W pierwszej chwili moje serce zamarło – zepsułem wszystko! Dopiero później zdałem sobie sprawę, że rozmycie obrazu tylko dodaje mu siły. Stojący w otoczeniu bezkresu pustyni Bono, David Evans, Larry Mullen i Adam Clayton wydają się jednocześnie dumni i pogrążeni w smutku. Do dziś jestem z tych zdjęć dumny – są na nich twarze przypominające mi twarze imigrantów, którzy właśnie przybyli do Ameryki – wspomina Corbijn. – Mam jedyny żal do siebie, że od razu nie zdałem sobie sprawy, jak ważny jest to album. Ale to jest normalne – nie wiesz, że masz do czynienia z arcydziełem w czasie, gdy nad nim pracujesz – mówi fotograf U2.*

– *Jednak po sukcesie albumu owe fotografie były wszędzie publikowane, przez co*



Wyludnione górnicze miasteczko – widmo Bodie w Kalifornii, to tu w grudniu 1986 r. przyjeżdża U2, by szukać inspiracji do swego nowego albumu. Fot. Marek Kryda

Owo poszukiwanie inspiracji jednak nie szło dobrze – Anton Corbijn (nazywany czasem piątym członkiem zespołu) wspominał:

wizerunek U2 stał się zbyt poważny, co kłóciło się z ich nowym statusem światowych gwiazd – mówi A. Corbijn. Poważne miny na The Joshua Tree w rzeczywistości spowodował grudniowy, przejmujący pustynny chłód Doliny Śmierci. Mimo zimna członkowie U2 do pozowania do zdjęć zdjęli swe wierzchnie okrycia. Bono, który pozował w samym podkoszulku, tak wspomina sesję zdjęciową, która zaowocowała jedną z najbardziej ikonicznych okładek w historii rocka: – *Było lodowato, a my na czas zdjęć musieliśmy zdjąć nasze ciepłe kurtki, by choć trochę wyglądać na ludzi przebywających na pustyni. To jeden z powodów, dlaczego na tej fotografii mamy tak ponure twarze.*

Współcześni pielgrzymi przybywający do Doliny Śmierci są gotowi na skrajne wyrzeczenia. Gdy na początku lat 60. pisarka Joan Didion zamieszkała w tutejszym motelu, by poświęcić się pracy twórczej, w jej pokoju zepsuła się klimatyzacja. Żeby przetrwać w lipcowym upale, przykładała sobie do szyi lód owinięty ręcznikiem. Owocem jej umartwiania stał się esej „O moralności”. Obecność J. Didion w Dolinie Śmierci nie była przypadkowa. Dla tej pisarki historie wydarzające się na bezludziu, na pustyni, w górach czy na urwistym wybrzeżu Pacyfiku nie były oderwane od tego otoczenia – współżyły one z lokalnym *genius loci*. *Genius loci* (łac. „duch opiekuńczy danego miejsca”) dla Rzymian była to związana z danym miejscem opiekuńcza siła, coś, co sprawia, że dana przestrzeń jest jedyna

w swoim rodzaju, przedstawiana często przez nich w postaci węża.

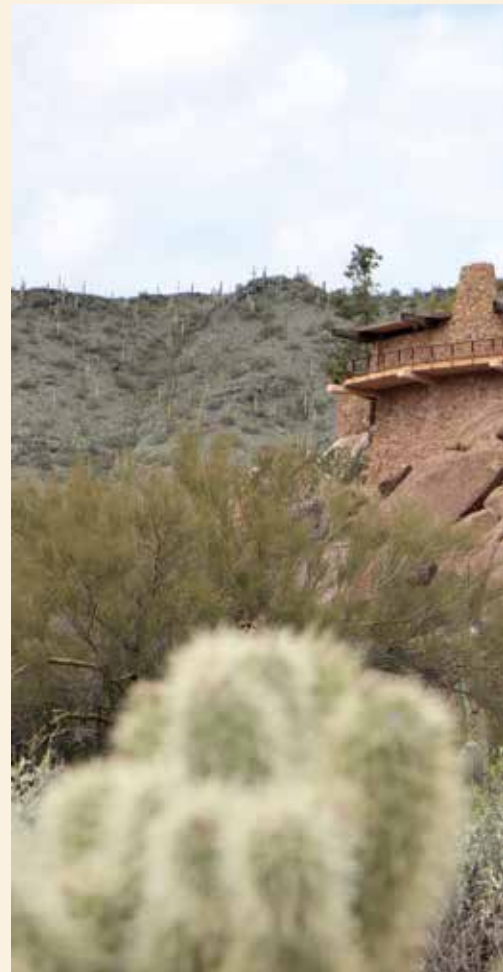
Choć ducha miejsca często nie potrafimy nazwać, jednak jest to coś, co działa na nas magicznie – powoduje, że do jakiegoś miejsca wracamy. Zbiory bardzo osobistych wizjonerskich esejów J. Didion zatytułowane „W stronę Betlejem” i „Biały album” kontemplują takie właśnie nieuchwytnie, mitologiczne aspekty ziemi czy krajobrazu. Dla niej „uduchowienie miejsca” stało się przestrzenią do rzeczywistego spotkania się ze sobą samym.

*Niebo nad pustynią,
Śniąc pod pustynnym niebem
tu rzeki mają swój bieg,
ale ten bieg wysycha,
tej nocy trzeba nam
nowych snów i marzeń*

– śpiewał Bono w utworze *In God's Country* („W kraju Boga”).

Bono i U2 nie byli jednak pierwszymi, którzy rozstawili bezludny interior amerykańskiego południowego zachodu. 16 lat wcześniej, w 1970 roku, Dolinę Śmierci pokazuje całemu światu „nowator srebrnego ekranu” – włoski reżyser Michelangelo Antonioni w swym kultowym filmie zatytułowanym *Zabriskie Point*. Jego pomysł zrodził się w głowie Antonioniego w roku 1966, gdy przyjechał do USA na amerykańską premierę swojego filmu „*Powiększenie*”. Zainspirowała go wówczas notatka w prasie mówiąca o młodym człowieku, który ukradł mały samolot z lotniska w Phoenix w Arizonie i został zastrzelony, gdy próbował bez zezwolenia na tym lotnisku wylądować, aby samolot zwrócić. Antonioni miał swój oryginalny styl – w jego filmach było dużo umowności, ostentacyjnego symbolizmu, unikał on natomiast tradycyjnej filmowej narracji, w której rzeczywistość ekranowa miała być jak najbliższej realiów życia. On nigdy nie budował swoich filmów wokół wyrazistego wątku czy też analizy postaci, zamiast tego wołał używać monumentalnych, wyrazistych obrazów jako wehikułu swej artystycznej ekspresji.

Podobnie jak w przypadku U2, również Antonioni w swoim filmie chciał przeciwstawić amerykańskiemu „wyścigowi szczurów” symboliczną, naturalną przestrzeń wolną od wytworów rąk człowieka. Tą przestrzenią stało się szczególne miejsce w Dolinie Śmierci – Zabriskie Point, gdzie kosmiczny, pofałdowany krajobraz przypomina skórę słonia w gigantycznym zbliżeniu. Gdy jesteśmy w tym niezwykłym, nierealnym miejscu, otoczeni formacjami



skalnymi przypominającymi zastygłe fale wzburzonego oceanu, oddalamy się od stworzonej przez człowieka naszej rzeczywistości wizualnej.

W listopadzie 1969 r. ówczesna partnerka życiowa Antonioniego wróciła do Rzymu z Londynu, przywożąc ze sobą wydaną kilka dni wcześniej płytę Pink Floyd *Ummagumma*. Oboje odsłuchali ten album w swym rzymskim mieszkaniu na małym gramofonie. Antonioni świetnie poznał awangardową londyńską scenę muzyczną już wcześniej, podczas kręcenia w 1966 r. w Londynie filmu „*Powiększenie*”, w tym czasie był nawet na jednym z klubowych występów tego debiutującego wówczas zespołu wraz z aktorką Monicą Vitti. Po wysłuchaniu *Ummagumma* Antonioni wpada w zachwyt i postanawia zaprosić Pink Floyd do stworzenia ścieżki dźwiękowej *Zabriskie Point*.

Zakończeniem filmu *Zabriskie Point* jest pokazana w zwolnionym tempie scena wysadzenia w powietrze typowo amerykańskiej, luksusowej górskiej rezydencji jako symbolu ślepej konsumpcji i korporacyjnego, bezdusznego kapitalizmu. Nie szczę-



Genius loci (łac. „duch opiekuńczy danego miejsca”) przez Rzymian często był przedstawiany w postaci węża. Na zdjęciu występujący na południowym zachodzie Ameryki grzechotnik. Fot. Jola Kryda



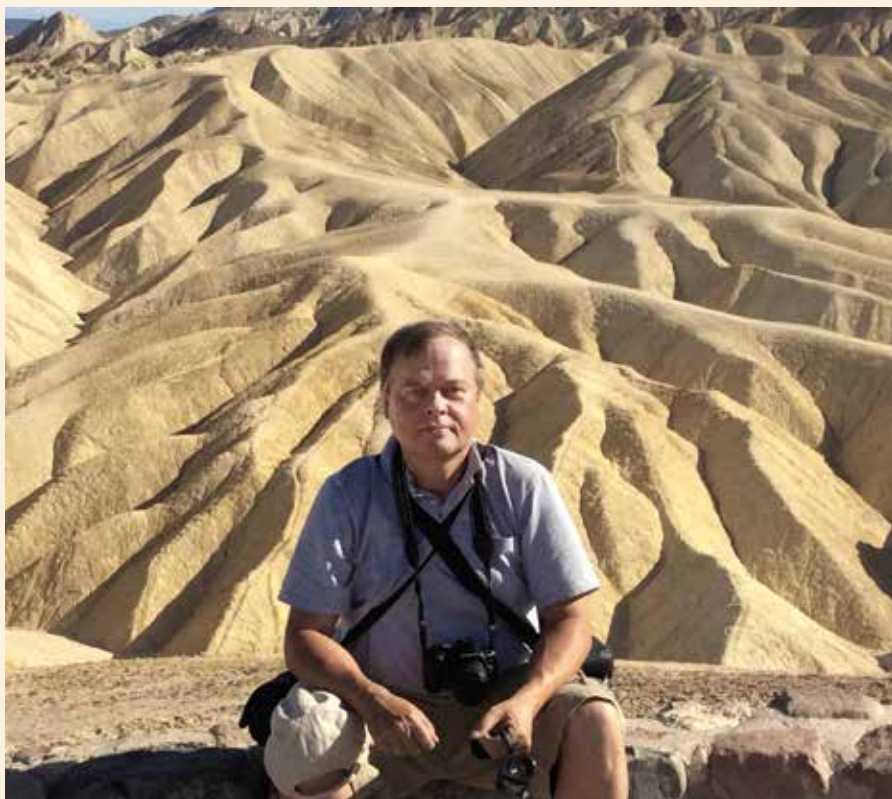
Dla potrzeb zrealizowanego w roku 1970 filmu Antonioniego Zabiskie Point zbudowano dokładną kopię istniejącego do dziś budynku z Carefree w Arizonie (na fotografii), którą dla potrzeb filmu wysadzono w powietrze. Fot. Marek Kryda

dzając pieniędzy, dla potrzeb filmu zbudowano dokładną kopię istniejącego do dziś budynku z Carefree w Arizonie, którą niezwykle widowiskowo wysadzono w powietrze. Scenie tej towarzyszy filmowa wersja słynnego utworu Pink Floyd *Careful with That Axe, Eugene* („Ostrożnie z tą siekierą, Eugeniuszu”). Prócz Pink Floyd na ścieżce dźwiękowej tego filmu słyszymy także muzykę m.in. Grateful Dead i wspomnianego Roya Orbisona, którego utwór *So Young* pojawia się wraz z napisem końcowym filmu Antonioniego.

U2 ma rację. Istnieją dwie Ameryki. Jedna jest do bólu przewidywalna – to kraj prostych po horyzont, gładkich jak stół dróg krzyżujących się pod idealnym kątem prostym, z wszędzie takim samym fast foodem i stacją benzynową. Druga zaś to obszary uznane za „nieużytki” – kamienne i słone pustynie, góry czy mokradła, gdzie jedno osiedle ludzkie od drugiego dzieli 30-50 km. Racjonalna, „świetnie zorganizowana” Ameryka za wszelką cenę chce na nas zrobić wrażenie – karmi nasze zmysły i kusi konsumpcją. O tej drugiej Ameryce mówi basista U2 Adam Clayton:

– Pustynia była dla nas niezmiernie inspirująca jako duchowy symbol tej płyty. Większość ludzi odbiera pustynię bezpośrednio jako miejsce nieurodajne i jałowe, co oczywiście jest zgodne z prawdą. Pustynia ma jednak również bardzo pozytywny wymiar, bo pozwala ci na zagospodarowanie tej pustki na swój sposób – to tu „budzimy nasze wiecznie młode marzenia”, by spotkać się sami ze sobą.

Tekst Marek Kryda



Autor artykułu w Zabiskie Point w kalifornijskiej Dolinie Śmierci. Fot. Jola Kryda

Marek Kryda (ur. w 1958 r.), mieszkający w USA autor książki popularnonaukowej o początkach państwa polskiego „Polska wikingów” (2019), popularyzator nauki, publicysta i dziennikarz współpracujący z *Focusem Historia*, *Przekrojem*, *WP Historia* i *Archeologią Żywą*. W latach 90. XX w. działał na rzecz ochrony Puszczy Białowieskiej, współzałożyciel Towarzystwa Ochrony Puszczy Białowieskiej i pierwszy redaktor naczelny pisma regionalnego „Głos Białowieży”. Specjalizuje się w tematyce historycznej i socjologicznej.

Weganka Z

Gdy w czerwcu 2012 roku Martyna Urbańczyk brała udział w sesji fotograficznej do plakatu „Veggie Parade”, która odbyła się w Krakowie, nie spodziewałem się, że dziś będzie się ze mną kontaktować z Dalekiej Północy. I że otwierając okno w swoim domu, będzie oglądać renifery... Mottem ubiegłej „Veggie Parade” było hasło: „Zwierzęta w Twoich rękach”, co Martyna świetnie przedstawiła na plakacie. Ale wydaje się, że to hasło rozszerzyła o samą siebie. I swoimi rękami kształtuje swój los. Martyna zagości na łamach „Istoty” również w kolejnych wydaniach, opisując siebie i świat, który jest wokół niej. (red.)

Pewnej nocy w górach szwedzkiej Laponii zdecydowanym ruchem ręki zapinam kurtkę pod samą szyję i jak zwykle żałuję, że nie da się wyżej. Chroboczącemu dźwiękowi zamka odpowiada cisza. Temperatura niechybnie spada do minus trzydziestu stopni. Tu, na Dalekiej Północy naszego kontynentu zarówno cisza, jak i chłód przeszywają człowieka do szpiku kości. Spoglądam w górę. Zorza polarna tańczy i płasa nade mną, wiruje do bezgłośnej melodii, co jedynie jej w duszy gra. Albo w duszach.

Saamowie, rdzenni mieszkańcy szwedzkiej Laponii, pasterze reniferów wierzyli, iż aurora borealis to dusze tych, którzy odeszli. Gdy światła pojawiały się na niebie, odwracali wzrok, ściszały głos do szeptu oraz przestawali śpiewać pieśni, by okazać szacunek tym, którzy wędrują pomiędzy światami. Do powszechnej praktyki należało także zastanianie oczu dzieciom w obawie, iż dusze ich rówieśników mogłyby zachęcić swoich współbraci do wspólnej zabawy. Przyglądałam się zielonym, roztańczonym duszom. Otaczające

mnie postaci w puchatych kurtkach i workowatych kombinezonach zaczynają płakać. Zza futrzanych kapturów dobiega cichy szloch. Podczas nocy jak ta, gdy wiatr słoneczny hula po ziemskiej atmosferze z szybkością sztormu geomagnetycznego i powoduje dosłowną eksplozję zórz, odwiedzający to miejsce płaczą często. Pomimo iż sama widziałam ten spektakl już ponad dobre sto razy, to również ronię łzę wzruszenia. Ta po chwili zamara na policzku. Udamę się do położonego za mną namiotu, wiernej kopii mongolskiej

plakatu



Martyna Urbańczyk – przewodniczka po Arktyce, reportażystka, weganeczka.

jurty. Dla każdej zgromadzonej tu osoby przygotuję kubek gorącego soku z borówki brusznicy, który właśnie grzeje się na opalanym drewnem piecyku. To mój obowiązek – w końcu jestem w pracy. Sok kipi i perkocze w osmolonym czajniczku, a na piecu rumienia się cytrynowe bułeczki. Baliki białego brzoźowego drewna oraz czarna noc spalają się jednakim zielono-czerwonym ogniem. Uchylam połę jurty. Spadają na nas całe kurtyny światła. Zielone tony od czasu do czasu niczym brzytwa przecina spadająca gwiazda. Wzruszeni i przemar-

znięci, stojący ramię w ramię na tej skutej lodem ziemi, mają tylko jedno życzenie: aby ta chwila trwała. Wiecznie.

Obecnie mieszkam w Abisko, małej miejscowości położonej w szwedzkiej Laponii, 280 kilometrów ponad kołem podbiegunowym północnym. Abisko może poszczycić się populacją około 150 mieszkańców, która – mimo iż część to pracownicy sezonowi – średnio, lecz stale przyrasta o jedną osobę na dziesięć lat. Najbliższe większe miasto, górnicza Kiruna, centrum przemy-

słowe regionu Norrbotten, znajduje się 100 km na południe stąd. Do Abisko wiedzie tylko jedna droga, E10, tak zwana Północna Droga Polarna. Słynie z widoków oraz zakrętów, co jednakowo zapierają w piersi dech. Droga ta kończy się na Archipelagu Lofockim w zagadkowej miejscowości o nazwie Å, fiordy której ukochały sobie wędrownie ptaki. Podczas obfitych opadów śniegu oraz zamieci, ze względu na zagrożenie lawinowe oraz skrajnie trudne warunki drogowe, E10 na odcinku przecinającym Abisko bywa zamknięta.

Wówczas nietrudno o poczucie, że prawdziwy świat jest gdzieś indziej oraz że nie tylko przez garderobę, ale również przez własne drzwi wejściowe można przedostać się do Narnii.

Ja jednak w tym miejscu zimnym i odosobnionym, ale też pięknym i zacisznym, odnalazłam swój ciepły kąt. Oraz pracę na stanowisku, które tutaj nazywamy aurora guide oraz *adventure guide*. W ciągu dnia dużą część mojego czasu pracy spędzam w okolicznej tundrze, gdzie prowadzę wycieczki na skuterach i rakietach śnieżnych. Wieczorami podpinam sanie pod skuter śnieżny i zabieram turystów na poszukiwanie światła Północy. Pracuję zatem jako przewodnik i kocham swoją pracę. Dziś chciałabym zaprosić Was na wycieczkę po moim świecie i opowiedzieć Wam o zorzy polarnej.

Tak jak wspomniałam, zorza polarna od zawsze była obecna w mitach, podaniach oraz wierzeniach Saamów, rdzennych mieszkańców Laponii, pasterzy reniferów. W tym miejscu warto napomnieć, iż Saamowie nie uznają nazwy Laponia, a słowo Lapończyk przyjmują za obraźliwe. Od stuleci tu, na Dalekiej Północy naszego kontynentu Saamowie żyli w państwie bez granic, które zwali Sápmi. Obecnie Sápmi podzielone jest pomiędzy Norwegię, Szwecję, Finlandię oraz Rosję, którym nasza kultura ludzi Południa nadała nazwy takie jak szwedzka czy fińska Laponia. Wobec faktu, iż część Saamów w dalszym ciągu trudni się wypasem reniferów, migrację tych zwierząt pomiędzy granicami państw reguluje specjalne prawo. Nietrudno wyobrazić sobie, że reniferom łatwiej wędruje się na terenach państw należących do Unii Europejskiej, zwłaszcza iż granica fińsko-rosyjska wciąż pozostaje miejscem bardzo problematycznym. Słowo *en lapp* w języku szwedzkim oznacza łatę. Saamowie uznają, iż nazywanie ich Lapończykami to pewien sposób wyszydzania, znieważania, drwiny z narodu, który niegdyś żył bez granic, a z biegiem lat trudnej historii XX wieku został podzielony i „doszyty”, „dołatany” do innych nacji. I obecnie stanowi kulturę, z której po latach skandynawizacji pozostały jedynie strzępki. Inna interpretacja głosi, iż nazywanie Saamów Lapończykami wskazuje na to, jakoby trudniący się pasterstwem oraz łowiectwem nomadzi Północy mieli połataną ubranie i tym samym byli materialnie ubożsi od Skandynawów. Wszak



Wieczorami podpinam sanie pod skuter śnieżny i zabieram turystów na poszukiwanie światła Północy.

ich bogactwo to renifery. Saama nie wolno zapytać, ile reniferów posiada, bo to tak jakby zainteresować się zasobnością jego portfela. Opinie na temat zasadności wyżej opisanego sporu semantycznego są podzielone. Personalnie nie widzę przeszkód ku temu, aby słowo Laponia zastąpić jego niekontrowersyjnym pierwowzorem. Od tej pory będę więc używała słowa Sápmi. A zatem, tak jak wspomniałam, w tej części Sápmi wierzy się, iż zorza polarna to wędrujące po niebie dusze tych, którzy odeszli. Wobec tego Saamowie otaczają światła Północy szczególnym szacunkiem i czcią, które w odniesieniu do naszej kultury przywodzą na myśl przebywanie na cmentarzu, cmentarzysku. Przyjezdni widząc zorzę polarną najczęściej pierwszy raz w życiu, często reagują bardzo emocjonalnie – płaczą wzruszeni, pokrzykują podekscytowani, wybuchają radosnym śmiechem albo krzykiem wyrażają wiele różnych innych emocji i odczuć. W moim przeżyciu jest to jak najbardziej naturalne i zrozumiałe, a mnie samej wciąż zdarza się wzruszyć albo choćby wypowiedzieć trywialne „O wow!”. Jeśli jednak odnieść nasze, przyjezdnych intuicyjne reakcje do kultury saamskiej – mamy konflikt. Wielu z nas trudno byłoby pomieścić uczucia związane z obserwowaniem kogoś, kto śmieje się albo pokrzykuje z zachwytu nad grobami naszych bliskich. I nawet tu, w Abisko, małej miejscowości

na peryferiach kontynentu, gdzie spotykają się dwie kultury i dwa skrajnie różne obcowania ze zjawiskami przyrodniczymi, ten konflikt i napięcie dają się odczuć bardzo mocno. Przenieśmy się jednak na chwilę do tej części Sápmi, która leży na terenie dzisiejszej Finlandii, czyli do miejsca, gdzie aurora borealis wciąż nosi atrybut mistyczny, ponadnaturalny, ale ponadto została osnuta baśnią, i to bardzo piękną baśnią. Otóż Saamowie z tej części świata wierzą w mitycznego ogniściego lisa o imieniu Revontulet. Legenda głosi, iż temu, komu uda się schwycić tę niezwykłą istotę, dane będą nieskończone bogactwo oraz sława. *Revontulet* musi więc ciągle uciekać. Gdy przemyka pomiędzy drzewami brzoźowego lasu, swoim puszystym lisim ogonem strzepuje z gałązek kryształki lodu i pocierając futrem o korę wznieca ogień. Iskierki i płomienie unoszą się do nieba, malując na nim zielone tony. We współczesnym języku fińskim słowo *revontulet* oznacza nic innego jak zorzę polarną. Co ciekawsze, mieszkańcy północnej Kanady snuli podobne wyobrażenia, gdzie lisa w roli mistycznej istoty zastąpiło karibu. Gdybyśmy mogli po tej zielonej tunie wędrować oraz wraz z nią podróżować i płaszać po północnym niebie, po pewnym czasie dotarlibyśmy do wybrzeży Grenlandii. I tu właśnie wszystkie nasze romantyczne wyobrażenia o zorzy polarnej moglibyśmy

schować do kieszeni anoraka albo zatopić w głębokim na kilkaset metrów fiordzie. Otóż z nieznanymi mi przyczyn mieszkańcy tej części świata uznają, iż zorza polarna to olbrzymi giganci grający w piłkę nożną głowami morsów. Przekornie mieszkańcy wyspy Nunivak wierzą, że poruszające się światła to dusze morsów, które grają w piłkę ludzkimi czaszkami. To tyle w obronie morsów.

A co współczesna fizyka mówi nam o aurorze borealis? Często proszę moich gości, aby wyobraźli sobie, iż znajdują się na pewnej planecie X zagubionej we wszechświecie. Następnie pytam ich, jakie trzy warunki naturalne muszą zostać spełnione albo w co planeta X powinna zostać wyposażona, abyśmy my, jako obserwatorzy na jej powierzchni mogli obserwować zorzę polarną. Odpowiedź brzmi: 1. obecność gwiazdy w układzie, 2. obecność atmosfery, 3. obecność pola magnetycznego wokół planety X. Mimo iż zorzę polarną możemy obserwować jedynie wówczas, gdy jest ciemno, to właśnie słońce ma wielki udział w jej tworzeniu. Na skutek reakcji jądrowych, termojądrowych oraz eksplozji, które stale mają miejsce w wierzchnich płaszczach Słońca, gwiazda ta emituje strumień cząstek zwany wiatrem słonecznym. Nie wszystkie cząstki jednak biorą udział w tworzeniu światła Północy. Na przykład w każdej sekundzie przez nasze ciało może przelatywać nawet pięćdziesiąt bilionów neutronów i choć w naszej atmosferze aż roi się od nich, to z *aurorą borealis* mają one niewiele wspólnego. Do powstania zorzy polarnej potrzebne są cząstki obdarzone ładunkiem elektrycznym, takie jak protony i elektrony. Schwyte przez ziemską magnetosferę cząstki zostają transportowane wzdłuż linii pola magnetycznego, które łączą obydwa ziemskie bieguny magnetyczne. W związku z tym, że ziemskie bieguny magnetyczne znajdują się blisko biegunów geograficznych, świecenie zorzowe możemy obserwować na skrajnej północy naszej planety (*aurora borealis*) albo na jej skrajnym południu (*aurora australis*). Podążając za wysokoenergetycznymi cząstkami, znajdziemy się finalnie w atmosferze ziemskiej. Tutaj właśnie cząstki te reagują z atomami gazów, powodując szereg rozmaitych zjawisk fizycznych, takich jak jonizacja czy ekscytacja atomów. W tym miejscu zasada zachowania energii odgrywa swoją odwieczną rolę i w efekcie wyżej wymienionych reakcji zostaje wyemitowane światło. Wskutek zderzenia cząstek naładowanych z atomami tlenu obserwujemy emisję światła barwy zielonej i czerwonej. Azot świeci w kolorach purpury i bordo.

Patrzę na dziewczynę z plakatu. Spotykam się z nią w niemym dialogu, rozmowie bez słów, wymianie spojrzeń. Kilka zdań zdaje się nie móc pomieścić jednocześnie tego, kim była wtedy, a tego, kim jest dziś. Poszukiwała, dociekała, chłonoła idee, chciała przynależeć, szukała swojego stada. Dziewczyna z plakatu Daleką Północ naszego kontynentu знаła jedynie z książek i marzyła o tym, aby kiedyś doświadczyć jej surowego piękna własnymi zmysłami. Marzyła o tym, aby

zobaczyć zorzę polarną. Chciałabym zaprosić ją do wspomnianego namiotu, wiernej kopii mongolskiej jurty, i podziękować za to, że miała odwagę marzyć o miejscach tak niezwykłych i niecodziennych jak Abisko. Chciałabym poczęstować ją sokiem i cynamonową bułeczką oraz opowiedzieć jej wszystko, co wiem o zorzy. Wiem, że podobałoby jej się tu i że chciałaby, aby ta chwila trwała. Wiecznie.

Tekst, fot. Martyna Urbańczyk

Serdecznie zapraszamy do śledzenia opowieści Martyny Urbańczyk nie tylko w naszym magazynie, ale również na jej autorskiej stronie <http://raportglobtroterki.pl>



Los zwierząt w Twoich rękach

12 października 2013, Kraków

- **Start:** Barbakan, godz. 13:00
- **Meta:** Veggie Festyn (ul. Dajwór 16) około godz. 15:00
- **W trakcie Veggie Festynu:** degustacja dań przygotowanych przez krakowskie wege bary i restauracje, eko produkty od lokalnych sklepów, stoiska informacyjne o cyrkach ze zwierzętami i futrach, pokazy filmów, freeshop, muzyka na żywo, gry i zabawy sportowe dla dzieci i dorosłych • **Pokaz gotowania** bezglutenowego w wykonaniu Joli Slomy i Mirka Trybulaka
- **Wykłady:** Dariusz Gzyra – „Aktywizm, weganizm, zmiana społeczna”, VegeRunners – „Weganizm w sporcie”, Monika Areczuk – „Zdrowe odżywianie”
- **Multiverse – Official Afterparty** by EgoDrop & Furious Crew

Więcej informacji: www.veggie-parade.pl

Fotografia Agnieszka Kłaczek i Marek Cudek, modelka Martyna Urbańczyk, grafika Janusz Bończak, ilustracja Hubert Białoch

Fotografia Agnieszka Kłaczek-Cudek i Marek Cudek, projekt Janusz Bończak.



Ciasto wegańskie.

Wegański deser

Niedawno odwiedziłem Katarzynę i Marka w krakowskiej Pracowni Cukierniczej Blecharzy. Odwiedziłem ich wyjątkowo, by nie tylko zjeść słodkie produkty, ale również, by zrobić zdjęcia i dowiedzieć się, jak można przygotować wegańskie ciasto. A przy okazji popytać o to i owo...

Moje pytania kieruję do właściciela cukierni Marka Blecharza.

Skąd u Pana pasja do tworzenia takich arcydzieł cukierniczych, które u Was można oglądać, ale również i zjeść ze smakiem?

– Mój ojciec jest cukiernikiem. Pamiętam z dzieciństwa bardzo przyjemne zapachy słodkich wypieków, ciast, które przynosił ze sobą mój ociec, gdy wracał do domu z pracy.

A w soboty, gdy miałem wolny dzień, zabierał mnie do pracowni cukierniczej. Tam kosztowałem i poznawałem niesamowite smaki i zapachy karmelu, orzechów i wypieczonych serników.



Uwielbiałem jeść świeże truskawki zapieczone w biszkopcie. Często z przyjemnością wracam do tych wspomnień z dzieciństwa. To był fajnie spędzony czas.

W pracowni mogłem również zapracować na swoje małe przyjemności i nie zdając sobie z tego sprawy uczyć się nie tylko kunsztu cukierniczego, ale również pracy w zespole. Uczylem się odpowiedzialności i prześląkałem atmosferą pracowni. Z biegiem lat otrzymywałem coraz więcej zadań do wykonania i w końcu pokochałem zawód cukiernika, decydując się na związanie swojego losu z cukiernictwem. I już wtedy narodziła się pasja.

Wielką rolę w moim zawodowym wychowaniu odegrali moi rodzice, a w szczególności tato. Nauczył mnie dużego szacunku do pracy i pokory. Miałem w rodzicach oparcie i myślę, że zawsze wierzyli we mnie. I tak się dzieje do dziś.



W cukierni można również przy stoliku napić się kawy i zjeść lody.



Żeby zostać dobrym cukiernikiem, nie wystarczy tylko posiadać doświadczenie w branży, ale trzeba wykazać się umiejętnościami manualnymi na poziomie artystycznym. Oraz być na bieżąco z nowymi technologiami i trendami, nie jest to chyba łatwe...

– Szkoły gastronomiczne uczą podstaw. Uczą, jak zrobić ciasto kruche lub upiec ciasto drożdżowe, ale zupełnie nie przygotują do zawodu cukiernika.

Aby być dobrym cukiernikiem, trzeba być „głodnym wiedzy”. Cały czas się uczę i doskonalę swoje umiejętności, wyjeżdżam na różne szkolenia, podpatruję innych mistrzów cukiernictwa. Sam talent nie wystarczy, umiejętności to nie wszystko. Potrzebne jest doświadczenie i warsztat, które uzyskać można jedynie poprzez ciężką pracę. Poznałem od podszewki pracę w naszej pracowni cukierniczej, uczyłem się wszystkiego po kolei i musiałem włożyć dużo wysiłku, by dziś móc sprawnie zarządzać cukiernią.

Praca cukiernika nie jest łatwa. Wystarczy wspomnieć, że rozpoczynam pracę o piątej rano!

Pracownia cukiernicza mieści się przy ulicy Janickiego 3 w Krakowie, ale słodkości dostępne są również w sklepach: przy ulicy Fiołkowej 4, ul. Lea 36a oraz ul. Okulickiego 51 w Krakowie. www.cukiernioblecharzy.pl

Ale doświadczenie też jest istotne. Cukiernia Blecharzy znana jest już od wielu lat. Wcześniej prowadzona była przez Pana rodziców?

– Tak. zdecydowanie. Chyba każdy zdaje sobie z tego sprawę, że doświadczenie zawodowe to fundament, bez którego nie da się prowadzić prawidłowo tego typu działalności. Umiejętność kontroli produkcji czy wiedza o produktach to podstawa. 40-letnie doświadczenie jest zasługą moich rodziców Marii i Antoniego Blecharzy

i mogę codziennie czerpać od nich tę wiedzę, bo nadal pracujemy razem.

A skąd pomysły na nowe wyroby i plany na przyszłość?

– Przede wszystkim receptury wymyślane są dzięki naszym własnym pomysłom. Inspirację czerpię również z podróży zagranicznych. Odwiedzam różne zakątki świata, kosztując tamtejszych wyrobów cukierniczych, by móc później zaadaptować na rodzimym rynku. A czasem pomysł wpada

Proces tworzenia ciasta wegańskiego.



Właściciel szczególną uwagę zwraca na wysoką jakość składników używanych w produkcji.

Składniki

- 0,40 dkg cukru trzcinowego
- 0,80 dkg lekkiej mąki tortowej
- 180 dkg oleju z oliwek
- 240 dkg wody
- 0,30 dkg zmielonych migdałów
- 0,20 dkg płatków migdałowych
- 0,50 dkg owoców leśnych
- 0,3 dkg proszku do pieczenia

Sposób przyrządzenia

- Cukier, mielone migdały, olej, wodę łączymy i dokładnie mieszamy.
- Dodajemy mąkę wraz z proszkiem, powoli dosypując do masy.
- Całość dokładnie łączymy i wylewamy do tortownicy. Na końcu posypujemy je owocami.
- Pieczemy 50 min w temperaturze 180 stopni Celsjusza.
- Po upieczeniu dekorujemy płatkami migdałowymi.



nieoczekiwanie podczas jazdy samochodem, często w korkach...

Moja żona Kasia ma mnóstwo ciekawych pomysłów, którymi się chętnie ze mną dzieli, a ja staram się je wdrożyć w praktyce. Często namawia mnie na łamanie stereotypów cukierniczych i eksperymentowanie, podążając za nowościami i trendami. Produkcja deserów „bio” słodzonych naturalnymi produktami to jej marzenie.

W Waszej ofercie znalazło się również wegańskie ciasto, na które zgodził się Pan zdradzić przepis...

– Tak. Mamy w ofercie także ciasto wegańskie, jest proste w formie i konkretne w swoim smaku.

Sekretem dobrego deseru jest prostota. A sedno dobrego smaku tkwi w umiejętnym połączeniu dobrej jakości składników.

Myśli Pan nad stworzeniem szerszej oferty słodkości dla wegan...

Oczywiście. Pracujemy nad tym!

Chciałbym bardzo podziękować pracownikom cukierni za cierpliwość i wyrozumiałość, którą wykazali w stosunku do mojej osoby. Niejednokrotnie wykonując zdjęcia, mimowolnie przeszkadzałem im w pracy. To był bardzo miły dzień nie tylko dlatego, że w pracowni unosili się cudowne zapachy ciast i tortów, ale również przez niezwykle poczuć humoru pracowników. Tego w pracy nigdy za wiele!

**Serdecznie dziękuję za rozmowę.
Życzę powodzenia!**

Rozmawiał Janusz Bończak



TTWAGA **zmiana** W ROZLICZENIACH **PIT!**

W TYM ROKU

DOKUMENTY WYPEŁNI ZA NAS
Krajowa Administracja Skarbowa,

ale sprawdź jaki numer KRS jest wpisany w Twoim zeznaniu.

Jeśli nie chcesz oddać fiskusowi tylko pomóc zwierzętom,
pamiętaj o wpisaniu KRS 0000135274

w e-PITa lub skorzystaj z naszego programu na stronie
www.1procent.viva.org.pl



„Nakryto”



po wegańsku

Rozmawiam z Katarzyną i Markiem Pisarikami, współwłaścicielami restauracji „Nakryto” na krakowskim Kazimierzu.



Kazimierz jest jedną z najbardziej malowniczych dzielnic Krakowa. Miejsce to odwiedzane jest bardzo chętnie przez turystów z całego świata. Stałymi bywalcami tego zakątka są też sami krakowianie, którzy doceniają nie tylko uroki architektury miejskiej, ale miejsca, w których można dowiedzieć się wiele o historii tej wyjątkowej dzielnicy Krakowa, jak również przyjemnie spędzić czas z przyjaciółmi... i smacznie zjeść.

Jednym z takich miejsc jest urokliwa restauracja „Nakryto” przy ulicy Beera Meiselsa 14 w Krakowie. Gości ona przybyłych tradycyjną kuchnią polską w bardziej nowoczesnym wydaniu. Serwowane dania łamią jednak stereotypy o kuchni polskiej jako ciężkiej, tłustej i przasnej.

Co jest tajemnicą Waszego sukcesu, wysokich notowań w TripAdvisor oraz bardzo pozytywnych opinii klientów? Czy są to przepisy kulinarne, czy urządzone z dużym smakiem wnętrze, czy może niepowtarzalny klimat, który powoduje, że goście chętnie wracają do tego miejsca?

– Nasza restauracja działa od roku – mówi Katarzyna Pisarik – to bardzo krótki okres na tak wymagającym rynku gastronomicznym, jakim jest Kraków. Jednak myślę, że nasze osobiste zaangażowanie jest tu kluczowe. Bardzo miło mi słyszeć, że nasi goście są zadowoleni zarówno z podawanych dań, obsługi, jak i atmosfery.





To właśnie zadowolenie klientów jest dla nas wyznacznikiem sukcesu. Bardzo ważna dla nas jest dbałość o to, by goście czuli się swobodnie, komfortowo i po prostu miło. Wynika ona z naszej sympatii i szacunku do odwiedzających nas gości. Przeglądając opinie w Internecie, najczęściej czytamy, że nasi goście czują się jak u siebie w domu. To domowa atmosfera przypadła im najbardziej do gustu. A wynika ona z kameralnego charakteru miejsca. „Nakryto” wielkością i wystrojem przypomina krakowskie mieszkanie. Między innymi dlatego bardzo często odbywają się u nas uroczystości rodzinne, goście czują się u nas jak u siebie.

Słyszałem, że urządzacie przyjęcia w pełni wegańskie...

– Tak, oczywiście. Organizowaliśmy ostatnio firmową wigilię, w pełni wegańską. Zresztą potrawy, które podajemy w polskiej tradycji wigilijnej są w większości

wegańskie. Pamiętam, że goście byli bardzo zadowoleni.

Dieta naszych gości jest bardzo różnorodna i często zdarza nam się gościć wegan lub wegetarian.

Sercem restauracji jest kuchnia, czy możecie mi zdradzić pochodzenie Waszych przepisów?

– Prawie całe menu naszej restauracji to przepisy mojej żony – mówi Marek Pisarik. – Oczywiście to wspólne dzieło Kasi i naszego szefa kuchni Przemysława Wojtasa oraz Krzysztofa Świata. Nasze dania charakteryzują się tradycyjnymi smakami kuchni naszych babć, ale nie boimy się eksperymentować. Szczególną uwagę zwracamy na produkty, z których przygotowujemy potrawy, są świeże i kupowane od zaprzyjaźnionych lokalnych dostawców. Zaopatrujemy się również na okolicznych krakowskich targach.

– Pochodzę z rodziny o tradycjach kulinarnych – dodaje Katarzyna Pisarik.

– Moi rodzice są od wielu lat właścicielami lokali gastronomicznych, na przykład bardzo popularnej pizzerii „Maranto”, jednej z najstarszych w Tarnowie. Moja mama gotuje zawsze i dla wszystkich, całe dzieciństwo spędziłam w kuchni przyglądając się jej pracy. Chciałam, aby nasi goście mogli poczuć smaki mojego dzieciństwa.

O jakie dania tradycyjne polskiej kuchni w Waszej restauracji pytają goście z zagranicy?

– Bardzo często pytają o bigos – mówi Katarzyna. – A jest on jednym z naszych głównych dań. Bigos wegański z kolei jest naszym ukłonem w stronę wegan. Przygotowujemy go ze słynnej kapusty charsznickiej oraz soczewicy. Jest w nim dużo suszonych grzybów i owoców. Dodajemy do niego dobre czerwone wino. Składnikami naszego bigosu są również pomidory, odgrywające niebagatelną rolę w smaku dania. Dużym zainteresowaniem cieszą



się zupy, np. wegańskie „flaczki” z grzybów boczników przyprawione majerankiem i innymi ziołami używanymi w kuchni polskiej. Bardzo chwalony jest barszcz ugotowany na bazie zakwasu, który sami przygotowujemy. Mogę zdradzić, że jednym z elementów naszego zakwasu jest suszona śliwka, która daje charakterystyczny smak tej polskiej tradycyjnej zupy.

Bardzo popularny jest nasz deser z kaszy jaglanej oraz wysokogatunkowej gorzkiej czekolady z musem z mleka kokosowego. Jesteśmy obecnie w trakcie tworzenia nowej wiosenno-letniej karty. Na pewno goszczący u nas weganie i wegetarianie będą zadowoleni!

Podajemy lokalne, małopolskie wina z winnicy Garlicki Lamus prowadzonej przez krakowski Uniwersytet Rolniczy. Polskie wina są bardzo chwalone przez konese-

rów z Francji, Włoch czy Hiszpanii. Podajemy też tradycyjny polski kompot. Dla dorosłych również w wersji 18+, czyli wzbogacony alkoholem – dodała Katarzyna Pisarik.

Czyli goszczący w „Nakryto” weganin zje u Was cały obiad, a po obiedzie będzie mógł zamówić pyszny deser i delektować się dobrym winem lub kompotem. A czy napije się kawy?

– Oczywiście. Kawę sprowadzamy z jednej z najstarszych polskich palarni.

A do kawy polecamy mleko sojowe lub kokosowe.

Restauracja urządzona jest z wielkim gustem, jest bardzo przytulna. Przebywanie w niej sprawia ogromną przyjemność, można czuć się tutaj

bardzo komfortowo. Nikogo chyba nie zdziwi fakt, że właścicielka Katarzyna ukończyła Akademię Sztuk Pięknych...

– Popatrz na sukienkę Kasi – mówi ze śmiechem Marek. – Ubrana jest bardzo podobnie jak wystrój naszej restauracji. – Tak, rzeczywiście. Wnętrze wygląda jakbym tapicerowała ściany restauracji swoimi sukienkami – dodaje Kasia. Wiele osób mi mówi, że wnętrze „Nakryto” to cała „ja”. Ale całość stworzyliśmy razem, własnymi rękami i wielkim wysiłkiem, z Markiem i naszym partnerem w tym przedsięwzięciu – Andrzejem Sosnowskim. Wcześniej w tym miejscu był lokal urządzony w sycylijskich klimatach, dominował kolor czerwony, pomarańczowy i żółty. Można powiedzieć, że zmianom nie uległy tylko mury.

Dlaczego zdecydowaliście się na prowadzenie restauracji?

– Zawsze prowadziliśmy dom otwarty. Pelen przyjaciół i znajomych. Zawsze czekały na nich wielkie ilości wymyślnych potraw, trunków i deserów – mówi Marek. – To właśnie nasi przyjaciele zasugerowali nam, że powinniśmy tę naszą gościnność wykorzystać. A że ich sugestie i namowy Andrzeja zbiegły się z naszymi marzeniami... tak powstała restauracja „Nakryto” Kuchnia Polska.

Czyli dom przenieśliście tutaj do „Nakryto”...

– Tak. Zdecydowanie tak – podsumował Marek Pisarik.

W jakich godzinach można Was odwiedzić?

– Otwieramy wczesnym popołudniem, a goście mogą u nas zamówić jedzenie do godziny 22, później kuchnia już jest zamknięta. Zamykamy, gdy opuści nasz lokal ostatni gość. Często po północy – dodała z uśmiechem Katarzyna.

**Bardzo dziękuję za rozmowę.
Rozmawiał Janusz Bończak**

A czytających proszę – Odwiedźcie „Nakryto” na Kazimierzu w Krakowie. Założę się, że będziecie z przyjemnością wracać tam znów i znów, a najczęściej zamawiane będą dania wegańskie.

www.nakryto.pl





Przemawia dr Marcin Urbaniak.

Krakowskie Forum Dyskusyjno-Klimatyczne

Rozmowa z dr Marcinem Urbaniakiem

Wydaje się, że najważniejszym z postulatów jest powstanie Forum w Krakowie. Może Pan przybliżyć temat postulatów protestu?

Strajk dla Ziemi jest międzynarodową inicjatywą, odbywającą się między innymi w Polsce, obejmującą dziewięć miast. Inicjatywa ta polega m.in. na cyklicznych protestach, które odbędą się jeszcze w kwietniu oraz sierpniu, a zakończą strajkiem we wrześniu br.

Wspólnie z innymi osobami, grupami oraz organizacjami współtworzącymi tę inicjatywę wypracowaliśmy siedem postulatów, wśród których znalazł się jeden wiodący, który jest inicjatywą obejmującą całą Polskę. Mianowicie jest to Krakowskie Forum Dyskusyjno-Klimatyczne polegające na tym, iż będziemy w odpowiednich terminach i miejscach, najprawdopodobniej na Uniwersytecie Jagiellońskim, zapraszać dyskutantów, którzy będą reprezentować trzy strony interesariuszy zainteresowanych zmianami klimatycznymi. Będą to przede wszystkim osoby reprezentujące władze Krakowa i samorządu. Mamy nadzieję, że obecny będzie prezydent miasta Krakowa, być może osoby z Zarządu Zieleni Miejskiej. Drugą stroną będą mieszkańcy miasta Krakowa. Trzeba umożliwić im wypowiedzenie się na temat wszystkich spraw związanych ze smogiem, zanieczyszczeniami i niedogodnościami środowiskowymi oraz ekolo-

gicznymi, z jakimi musimy się w Krakowie mierzyć na co dzień. Trzecią stroną dyskutującą byłby eksperci, którzy są specjalistami w obszarze architektury, transportu, odnawialnych źródeł energii, walki ze smogiem. Tak więc Krakowskie Forum Ekologiczno-Klimatyczne to bardzo interesująca inicjatywa, ponieważ mamy nadzieję, że rozwinie się z tego skuteczna konstruktywna dys-

kusja, za którą pójdą konkretne, skuteczne i efektywne działania tak od strony ekspertów, jak i władz Krakowa.

Zaprasza Pan do tej inicjatywy również młodzież?

Jako współorganizator tej inicjatywy jestem szczególnie zadowolony z faktu, że mogę do niej zaprosić również młode osoby, ponieważ mam przyjemność pracować z uczniami dwóch krakowskich liceów ogólnokształcących – I Liceum, tzw. Nowodwórka, oraz VIII Liceum im. Stanisława Wyspiańskiego przy ulicy Grzegórzeckiej.

Mam nadzieję, że młodzi ludzie są zainteresowani i że zaangażują się chociażby z tego względu, iż na pierwszym proteście – Strajku dla Ziemi, który odbył się w Krakowie, byli obecni m.in. moi uczniowie wśród innych nastolatków, dla których nie jest obojętna sprawa klimatu i zanieczyszczeń. Tak więc mam nadzieję, że to Krakowskie Forum Klimatyczne również przyciągnie do dyskusji nie tylko starsze, ale również młodsze generacje, które chciałyby zabrać głos i być może przedstawić skuteczne alternatywy rozwiązań w walce ze smogiem, z wycinką drzew i innymi problemami, które mieszczą się w naszych kolejnych postulatach.

Dziękuję za rozmowę.

Tekst, fot. Janusz Bończak



Nina i Damian



Ninę i Damiana spotkałem na Targach Ekotyki (Targi Kosmetyków Naturalnych) w Krakowie. Byli tam jednymi z wystawców. W rozmowie urzekli mnie sobą i swoją historią. Postanowiłem, że chcę się z Wami podzielić choć rąbkiem ich wspólnego życia.

Mieszkacie w cudownym miejscu. Wśród łąk, gdzie zbieracie zioła, owoce. Pijecie źródlaną wodę, a z nasion tłoczycie olej. Co to za miejsce?

– Jest to nasze magiczne miejsce w Bieszczadach Wysokich. Jest tylko nasze, więc powiem jedynie, że jest piękne.

Czy łatwo było się Wam przystosować do nowych naturalnych warunków, bo przecież nie mieszkacie od zawsze w Bieszczadach...?

– Kiedyś mieszkaliśmy w wielkim mieście, byliśmy grubi i znerwicowani. Pewnego dnia postanowiliśmy pojechać na wakacje w Bieszczady i już zostaliśmy – serio.

Początki były naprawdę bardzo trudne. Szczególnie pierwsza zima dała nam się we znaki. W drewnianej chacie, którą wówczas wynajmowaliśmy, piec ogrzewający dom okazał się prawie całkowicie niesprawny,

a źle wykonana izolacja ścian dosłownie zsunęła się na sam ich dół. Tak więc przy zewnętrznych temperaturach dochodzących do -30 stopni w domu mieliśmy -5. Gotowałam obiady w kurtce i kozakach. Przetrwaliśmy tylko dzięki wytrwałości i zaparciu Damiana, który to w chwili, kiedy zostaliśmy całkowicie bez drewna na opał, bo właściciela domu kompletnie to nie interesowało, po prostu wziął siekierę i porąbał to, co było w okolicy. Pamiętam dzień, kiedy była wielka wichura i stojąca obok domu 20-metrowa jodła prawie zwała się na nasz dom, który z kolei prawie nie odleciał podczas owej nocy. Nie mieliśmy prądu przez następny tydzień. Wiatr powalił nie tylko drzewa, ale również linie energetyczne. Chatę, w której mieszkaliśmy można było z ręką na sumieniu nazwać „koszmarem nadzoru budowlanego” – zrobiona po bieszczadzku na trytytce i gumie do żucia... Mieszkaliśmy w takich koszmarnych warunkach przez rok z małym dzieckiem.

Dlaczego podjęliście taką decyzję życiową? Kogo to był pomysł?

– To była już dla nas kwestia czasu – byliśmy coraz bardziej zmęczeni naszym dotychczasowym życiem. Ciągła praca, pogoń za pieniędzmi. W pewnym momencie zadaliśmy sobie pytanie – czy mieć czy być? I wybraliśmy to drugie. Paradoksalnie życie w takich warunkach spowodowało, że zaczęliśmy zupełnie inaczej patrzeć na świat. To była taka powolna ewolucja. Dzisiaj zupełnie inaczej patrzymy na pieniądze, kwestię posiadania jako takiego, życia przeszłością i martwieniem się o przyszłość. Jesteśmy tu i teraz i tylko o tym myślimy. Przeżywamy każdy dzień tak, jakby miał być ostatnim – celebруем w ten sposób życie i cieszymy się nim.

Czy mieliście wsparcie bliskich, gdy dowiedzieli się o Waszych planach przeprowadzki z dużej aglomeracji na łono przyrody?

– Nasza rodzina uważa nas za niegroźnych wariatów. Zwłaszcza kiedy oddaliśmy

całe wyposażenie naszego domu – jak się śmiejemy od igły po helikopter – nieznanej nam wcześniej dziewczynie z dwójką dzieci z domu samotnej matki.

Czy żałujecie? Czy znajomi Wam zazdroszczą?

– Nie, nie żałujemy niczego. Każde doświadczenie było nam potrzebne, abyśmy mogli być tu i w tym miejscu. Czy znajomi nam zazdroszczą? Nie wiem, nie myśleliśmy o tym.

Czy była to łatwa decyzja...

– Tak jak wspomnieliśmy, to była ewolucja a nie decyzja jak to się potocznie mówi „rzuć wszystko i wyjedź w Bieszczady”.

Opowiadacie innym o swoim „nowym życiu”? W jaki sposób?

– Prowadzimy warsztaty, spotkania z ludźmi, na których dzielimy się swoją wiedzą i doświadczeniami. Prowadzimy fundację Zdrowi z Natury, której celem jest propagowanie zdrowego trybu życia oraz regionu bieszczadzkiego. Nina pisze książki i artykuły do prasy. Już w kwietniu nakładem

wydawnictwa BOSZ ukaże się pierwsza książka „Piękni z natury” na temat ziół i ich wykorzystania w produkcji własnych naturalnych kosmetyków. W przygotowaniu jest kolejna „Zdrowi z natury” na temat zdrowego odżywiania.

Czy znacie inne osoby, które pod Waszym wpływem zmieniły swoje przyzwyczajenia?

– Tak, bardzo, bardzo wiele osób to zrobiło z korzyścią dla własnego zdrowia. Na naszym przykładzie możemy powiedzieć, że mój partner Damian, alergik i osoba z potwornymi migrenami nie ma ich już od lat. A ja wyleczyłam się z cukrzycy typu 2 oraz wszelkich dolegliwości tzw. chorób kobiecych. Wszystko dzięki zmianie myślenia o tym, jak i co należy jeść. No i oczywiście jesteśmy zdrowi i szczupli – już bez nadwagi.

Co im mówiliście?

– Wszystko to, co Nina napisała w książce „Zdrowi z natury”.

Nina i Damian zgodzili się w następnym wydaniu „Istoty” opowiedzieć o produkcji naturalnych kosmetyków, ziołach i fundacji Zdrowi z Natury.

Jak już ktoś pójdzie za Waszym przykładem, czy może liczyć na Waszą pomoc?

– Zawsze i wszędzie!

Jak wygląda Wasz dzień?

– Nie planujemy poza małymi wyjątkami, więc zawsze wygląda inaczej. To, co je łączy to radość życia, jego celebrowanie, życzliwość do siebie i innych mieszkańców Ziemi.

Przed nami czas świąteczny. Jak go będziecie obchodzić?

– Nie obchodzimy świąt. Nie wyznajemy żadnej religii, kierujemy się jedną zasadą – bądź życzliwy. I to wraca. Bo wszystko, co robimy do nas wraca w ten czy inny sposób.

Jakie macie plany na przyszłość?

– Nie planujemy.

Dziękuję za rozmowę.

**Rozmawiał Janusz Bończak,
fot. Paweł Skwirut**





Zapraszam do przeczytania w kolejnym numerze wywiadu z red. Ewą Podolską. Będę między innymi pytał o to, jak korzystać z prawa, i mediów w celu ochrony zwierząt. Spytam również o odbywające się cyklicznie szkolenia dotyczące tego zagadnienia, a które właśnie red. Ewa współprowadzi z mec. Karoliną Kuszlewicz.



W IMIENIU ZWIERZĄT I PRZYRODY zaprasza

PRAWO I MEDIA

Jak z nich korzystać dla ochrony zwierząt?

Szkolenie poprowadzą:
adv. Karolina Kuszlewicz i red. Ewa Podolska



red. Ewa Podolska – dziennikarka Radia TOK FM, od dwudziestu lat prowadząca programy publicystyczne z udziałem ekspertów i słuchaczy. Specjalizuje się w tematyce ekologicznej i medycznej. Co tydzień w audycji „Zielono mi” zajmuje się tematyką ochrony środowiska i szeroko pojętą problematyką humanitarnego traktowania zwierząt. Za swoją pracę otrzymała m.in. Nagrodę Współodczuwania 2008, przyznaną przez Klub Gaja za zaangażowanie w obronę praw zwierząt – „za rozmowy o zwierzętach i dla zwierząt”.

Rozmowa z Piotrem Skrzynkowskim



Piotr Skrzynkowski podczas treningu. (Fot. JB)

O Kundlu burym i kucurach i nie tylko.



Magdalena Hejda w galerii sztuki Szalom. (Fot. JB)

Jacek Bator – Nie tylko siła.



Jacek Bator. (Fot. JB)



Fot. Monika Budzińska

Krzywdza zwierząt jest tak bardzo znormalizowana, że poważne zainteresowanie własnym – negatywnym i pozytywnym – wpływem na to, jak bardzo zwierzęta krzywdzone są przez ludzi jest przeważnie postrzegane jako opcjonalne i nadmiarowe. To raczej pewna, i jedna z wielu, możliwość a nie powinność. Trochę tak, jakby istniała możliwość ewentualnego wybrania dodatkowej funkcji do standardowego pakietu życia, ale i bez niej życie może być udane, satysfakcjonujące, dobre. O przedziwnej przestrzeni pomiędzy możliwością a powinnością i o różnicy pomiędzy „możesz, ale nie musisz” a „możesz, więc powinienes” **już w następnym numerze – piórem Dariusza Gzyry**, autora m.in. książki „Dziękuję za świńskie oczy. Jak krzywdzimy zwierzęta”. (Wydawnictwo Krytyki Politycznej 2018)



W następnym numerze pojawi się recenzja polskiego przekładu wyjątkowej książki – *Zoopolis: Teoria polityczna praw zwierząt*. Jej autorzy to Sue Donaldson i Will Kymlicka. Wyjątkowość tej książki wynika z co najmniej trzech powodów. Pod względem treści jest ona nowatorską, niezwykle inspirującą propozycją modyfikacji teorii praw zwierząt: autorzy błyskotliwie argumentują, iż problematyka relacji ludzko-zwierzęcych powinna przemieścić się z dotychczasowego obszaru etyki i filozofii moralności w obszar teorii politycznej. Taka roszada zapoczątkuje nie tylko postrzeganie zwierząt jako „aktorów” życia społeczno-politycznego, ale także zdaje się usuwać problemy, z jakimi bezskutecznie borykają się prozwierzęcy etycy.

Ponadto autorzy *Zoopolis* zwracają baczną uwagę na nasze relacje wobec zwierząt, które przez dziesięciolecia istnienia dyskursu ekologiczno-zwierzęcego pozostawały tematem tabu, a w najlepszym razie były ignorowane. Chodzi tutaj o tzw. gatunki liminalne czy też graniczne – ani nie dzikie, ani w pełni udomowione, a zatem wymykające się klasycznemu podziałowi na zwierzęta towarzyszące, użytkowe i dzikie. Z kolei pod względem wydawniczym polski przekład i publikacja książki możliwe były dzięki szeroko zakrojonej akcji crowdfundingowej, trwającej około roku przed ostatecznym wydaniem *Zoopolis* na rynku polskim.

Gorąco zapraszamy do zapoznania się z recenzją Marcina Urbaniaka (Fot. MU)

ZAMÓW PRENUMERATĘ

Roczną – 5 wydań w 2019 r. – 38 zł*



Internet: kup na www.sklep.istota.info
E-mail: napisz na adres redakcja@istota.info

ZAMÓW REKLAMĘ

PROMOCJA**: Projekt i przygotowanie reklamy do wydania 2/2019 r. – w cenie emisji.

**Oferta ważna do 30.05.2019 r. (ilość reklam ograniczona).

Neo-Studio Reklamy, 31-334 Kraków, ul. Wł. Łokietka 246 a
tel. (12) 281 00 08, +48 501 410 229, e-mail: neo@neostudio.pl

Numery w cenie 8 zł* wysyłamy po dokonaniu wcześniejszej wpłaty na nasze konto.

Nr konta: 25 1140 2004 0000 3302 7649 7005,

* wysyłka 1 egz. pocztą – 7 zł, kurierem – 15 zł.

W przypadku zakupu większej ilości egzemplarzy prosimy o kontakt z redakcją

tel. (12) 281 00 08 lub e-mail: redakcja@istota.info

Oferta ważna na terenie Polski.



Projekt.
Przygotowanie.
Realizacja.
www.neostudio.pl

Zapraszamy
do współpracy.

Wydawca magazynu społeczno-kulinarnego „Istota”.
www.istota.info