

## WYWIAD

*red. Ewa Podolska*  
**Gęś a muzea  
Watykanu**



## Rozmowy

*Ojciec Stanisław Jaromi*  
**Nowe przymierze  
z przyrodą?**

*dr hab. prof. Dorota Probućka*  
**Rekreacyjne zabijanie**

## HISTORIE

*Magdalena Hejda*  
**Krakowski Kazimierz,  
sztuka i koty**

## ZDROWIE

*Jacek Bator*  
**Nie tylko siła**  
*Karolina Kozela-Paszek*  
**Zdrowo!**

## KULINARIA

*Iga i Jarek Uniszewscy*  
**Rajski Veganic**

**Komentarze**  
*dr Marcin Urbaniak*  
**Zoopolis**

## PODRÓŻE

*Martyna Urbańczyk*  
**Słońce w Longyeara**



**W Zaginął Dom  
leczymy zwierzęta.  
Przyłącz się do nas,  
pomogaj, udostępniaj.  
Ratuj dobre domy!**

**nr konta: BGŻ 3016 0014 6210 3090 7900 0000 21**



**Akcja Zaginął Dom** to zapoczątkowana przez **Fundację Viva!** pierwsza w Polsce inicjatywa, która obejmuje opieką chore, stare i zagrożone bezdomnością zwierzęta. Niektóre z nich mają domy, ale ich opiekunowie znaleźli się w trudnej sytuacji. Inne zostały uratowane przez przypadkowe, niezrzeszone w żadnej organizacji osoby.



**Dzięki organizowanym przez naszą akcję zbiórkom pomagamy zwierzętom zachować domy i pozostać z ludźmi, którzy je tak bardzo pokochali.**

## Od Redakcji

**D**rodzy Czytelnicy. Przede wszystkim chcę Wam serdecznie podziękować za liczne listy, w których piszecie, że pierwszy numer magazynu „Istota” przypadł Wam do gustu. Dziękuję też za wszystkie sugestie dotyczące problematyki naszego pisma, bo powstaje ono z myślą o Was i naszym wspólnym domu – Ziemi.

Bardzo jest mi miło zaprosić Was do przeczytania kolejnego numeru „Istoty”.

W aktualnym wydaniu dowiecie się: Dlaczego Ewa Podolska, dziennikarka radia TOK FM, wypła wodę z flakonika konwalii... Co odpowiedział o. Stanisław Jaromi na sugestię, by weganizm był podstawą życia chrześcijan? Czy w życie zwierząt powinna wkroczyć teoria polityczna praw? Dokąd prowadzi 12 kroków? I jak zostać trenerem triathlonu ważąc 130 kg? Skąd zazdrość aktora Jana Nowickiego o perfumy, których receptury nie chciał zdradzić właściciel galerii Szalom Karol Kuberski? Co dotyka duszy psycholożki Michaliny Palarz-Prochał? Czy

konie się starzeją i kto kocha papugi oraz czy myśliwi są potrzebni... W tematyce zdrowia dowiecie się, dlaczego Peter Pavlović, były mistrz Chorwacji we freestyle kiteboardingu, przyjechał do Krakowa. I co poleca do jedzenia kliniczna dietetyczka, wielokrotna mistrzyni MTP Polski i świata Karolina Kozela-Paszek. Dlaczego u weganki Martyny Urbańczyk pojawiają się na nosie piegi, gdy jednocześnie ma policzki czerwone od zimna... Chętnie też zdradzę Wam, gdzie w Krakowie weganie i wegetarianie czują się jak w raju! I dlaczego w Bieszczadach można być szczęśliwym...

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

Dwumiesięcznik jest również dostępny w wersji cyfrowej poprzez sklep internetowy – [www.sklep.istota.info](http://www.sklep.istota.info)  
Życzę miłej lektury

Janusz Bończak

e-mail: [redakcja@istota.info](mailto:redakcja@istota.info)

**ISTOTA**  
MAGAZYN O ZDROWYM ŻYCIU

**DWUMIESIĘCZNIK**  
ISSN 2657-649X

**ADRES REDAKCJI**  
31-587 Kraków  
ul. Na Zaleczu 1 D  
tel. (12) 281 00 08  
[www.istota.info](http://www.istota.info)  
e-mail: [redakcja@istota.info](mailto:redakcja@istota.info)

**REDAKTOR NACZELNY**  
Janusz Bończak

**WSPÓŁPRACOWNICY**  
Edyta Bończak  
Magdalena Hejda  
Marcin Urbaniak

**KOREKTA**  
Maryla Pawlik

**PROJEKT OPRACOWANIE GRAFICZNE PREPRESS**  
Janusz Bończak  
Neo-Studio Reklamy  
[www.neostudio.pl](http://www.neostudio.pl)

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

**neo**  
studio reklamy

**WYDAWCA**  
Neo-Studio Reklamy  
ul. Wł. 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



Fot. Magdalena Wiśniewska-Kraśnińska

## Spis treści



10



34



36



40

### Wywiad

Gęś a muzea Watykanu 4

### Informacje

BiG JUMP / XI Bieg 9

/ Zostań Aniołem

PTE / Prenumerata 13

Klub Gaja 16

12 kroków do miłości

/ Cukiernia Blecharzy 23

Siostry Rzeki 39

KDP 45

Wolne krowy! 51

### Komentarze

Zoopolis 14

### Styl życia

Savoir-vivre jeździecki 17

Zero waste 46

Serce i ziola 57

### Sport

Nowa droga 18

### Rozmowy

Nowe przymierze z przyrodą 10

Przerabianie krzywdy 20

na aktywizm 28

Dotyk duszy... 34

Rekreacyjne zabijanie

### Historie

Krakowski Kazimierz, 24

sztuka i koty

Starzeje się każdy, 32

nawet koń

Uratowana z papugarni 44

### W obiektywie

Dariusz Wojciechowski 29

### Zdrowie

Nie tylko siła 36

Zdrowo! 48

### Podróże

Słońce Longyeara 40

### 18+

Na żywym ciełe (2) 51

### Kulinaria

Rajski Veganic 52



24

[www.istota.info](http://www.istota.info) [www.sklep.istota.info](http://www.sklep.istota.info)

[www.facebook.com/wegeistota](https://www.facebook.com/wegeistota)

@istota.info



4

Ewa Podolska – dziennikarka radia TOK FM specjalizująca się w tematyce ekologicznej i medycznej. Za swoje audycje otrzymała wiele nagród, w tym Nagrodę Współodczuwania przyznawaną przez Klub Gaja za „rozmowy o zwierzętach i dla zwierząt”.



Jesień przed blokiem w Warszawie. Ewa Podolska z Raksą oraz Broszką i Miłą. Fot. Magdalena Wiśniewska-Kraśnińska

# Gęś a muzea Watykanu

Ewa Podolska o swoim życiu i zwierzętach.

**Od** dwudziestu lat prowadzi Pani programy publicystyczne o tematyce ekologicznej i medycznej z udziałem ekspertów i słuchaczy. Raz w tygodniu w audycji „Zielono mi” zajmuje się tematyką ochrony środowiska i szeroko pojętą problematyką humanitarnego traktowania zwierząt. To dziś, ale jak to się zaczęło...

– Moja historia z dziennikarstwem rozpoczęła się nietypowo. Wielu osobom wydaje się, że ukończyłam studia dziennikarskie. Nie! Byłam bardzo dobra z matematyki i fizyki. I ambitna, więc poszłam na najtrudniejszy wówczas wydział na Politechnice Śląskiej, na automatykę. Szybko zorientowałam się, że kiepski ze mnie będzie inżynier, więc po roku zdałam na fizykę, na UJ. Typowe „z deszczu pod rynnę”. Trzy lata studiowałam fizykę, w końcu doszłam do wniosku, że

na naukowca fizyka też się nie nadaję... Przeniósłam się na socjologię. Fizyka to była orka na ugorze, w porównaniu z nią socjologia wydała mi się spacerkiem po kwiecistej łące.

Pracy magisterskiej nie napisałam, stan wojenny zastał mnie we Francji. W 1983 roku wróciłam. Nadal nie miałam pomysłu, czym chcę się zajmować i jak ma wyglądać moje życie. Spędzałam czas w swoim domu na Śląsku, wśród kwiatów w ogrodzie, hodując kury i... wpadałam w kompleksy. Moi rówieśnicy, którym kiedyś udzielałam korepetycji, już byli ustawieni zawodowo. Byli lekarzami lub inżynierami, a ja? Plusem było to, że chociaż 15 lat od rozpoczęcia studiów, ale w końcu napisałam pracę magisterską (śmiech).

**A jaki był jej temat?**

– Zrobiłam wtedy najmańdrzejszą rzecz w życiu – poszłam do profesora Zbigniewa

Nęckiego, psychologa społecznego. Wiedziałam, że jest bardzo wymagającym nauczycielem, który mobilizuje i pomaga studentom. Poprosiłam go, aby przyjął mnie na swoje seminarium magisterskie. Poza tym znałam go prywatnie, wiedziałam, że nie mogę go zawieść i to mnie mobilizowało... Na socjologii pochodziłabym na zajęcia, zabierała głos, ale pracy magisterskiej by z tego nie było...

Potrzebowałam bicza nad głową. Był nim profesor Zbigniew Nęcki, któremu niniejszym za to serdecznie dziękuję. A temat?

Uśmieje się pan: „Zmiana postaw wobec alkoholu pod wpływem audycji radiowej”, a był to czas, w którym nawet do głowy mi nie przychodziło, że kiedyś będę pracować w radiu. Praca polegała na przygotowaniu kilku audycji. Jedna na oddziale odwykowym w Kobierzynie, kolejna – to rozmowa z lekarzem i trzecia – ze studentami.

Audycje te „szły” przez radiowęzeł na miasteczku studenckim w Krakowie. Później w stosownej ankiecie badałam, jak pod wpływem tych audycji zmienił się stosunek słuchaczy do alkoholu.

### Jaki był efekt badań?

– To dość oczywiste: wzrosła wiedza studentów. Trochę się przestraszyli skutków picia, ale... zmiana polegająca na tym, że ktoś mniej pije? To znacznie trudniejsze.

### I tak rozpoczęła Pani swoją dziennikarską drogę?

– Gdy powstała „Gazeta Rybnicka” w 1989 r., zaczęłam pisać do niej artykuły dotyczące lokalnych wydarzeń. Ponieważ często wyjeżdżałam do Francji, bo dorywczo tam pracowałam, a także prowadziłam jednoosobową firmę handlową, zaczęłam pisać korespondencje z Paryża.

Dziś pracuję w dużej ogólnopolskiej rozgłośni radiowej TOK FM.

Gdy mówię młodym ludziom, że pracuję w TOK-u, to wydaje im się to czymś niebotycznym, trudnym do osiągnięcia. Ja wtedy odpowiadam, że rzeczywiście, od chodzenia pomiędzy kurami w moim ogrodzie do pracy w TOK FM droga wydaje się nie do przeskokowania – z dołu na wierzchołek drabiny. Ale jak się wchodzi po jednym szczebelku coraz wyżej, to wierzchołek zaczyna być w pewnym momencie dość realny.

A zaczęło się od tego, że w kuchni w Kamieniu stałam przy zlewie – dokładnie pamiętam ten moment – zmywałam naczynia, słuchając Radia Flash, bardzo popularnego na Śląsku. I tam słyszę, że jakaś dziewczyna coś opowiada i mówi, że jest korespondentką z Brukseli. Pomyślałam: Ja też potrafię opowiadać, różne rzeczy mnie interesują, a za trzy dni mam jechać do Paryża. Może mogłabym też nadawać korespondencję z zagranicy. Zadzwoiłam więc od razu do Radia Flash, a oni powiedzieli: – Ok, daj nam swój paryski numer telefonu. A ja na to: – Jadę w ciemno, nie wiem, gdzie będę mieszkać ani co robić. – No to odzwij się z Paryża.

To był rok 1990 lub 91. We wtorek rozmawiałam, w czwartek wyjechałam, w sobotę wypadał dzień 1 maja, a ten dzień we Francji jest Dniem Konwalii. W tym dniu Francuzi obdarowują się konwaliaми. Daje je każdy każdemu. Szłam Wielkimi Bulwarami; duże, małe bukiety, kompozycje konwaliowe można było kupić na każdym rogu. Po przyjściu do mojego przyjaciela Jeana, gdzie się zatrzymałam,



Red. Ewa Podolska podczas wywiadu w krakowskiej restauracji Veganic. Fot. Janusz Bończak

napisałam dwie strony o 1 maja w Paryżu. Dodałam też coś o modzie: „Dziewczyny, jak chcecie być modne tego roku, to musicie nosić takie buty, które będą wyglądały jakbyście weszły w smołę, a ona przykleiła się Wam od spodu”. Napisałam też o tradycyjnym tego dnia wiecu Frontu Narodowego pod pomnikiem Joanny d’Arc. Zeszłam do metra, nie chcąc narażać Jeana na koszty i stamtąd zadzwoniłam do Radia Flash mówiąc: – Jestem gotowa. (Dla młodszych wyjaśnienie: to był świat bez komórek i roamingów). Powiedzieli, że do mnie oddzwonią. Wróciłam do Jeana i czekam.

Dzwonią! Naiwna myślałam, że tę moją opowieść nagrają, coś przytną, zmontują, a tu słyszę, że za 90 sekund wchodzimy na antenę... Mam przeczytać swoją pierwszą korespondencję na żywo! Przeraziłam się, momentalnie wyszło mi gardło i wiedziałam, że nie powiem ani słowa. Nie było już czasu, by wstać od stołu i szukać czegoś do picia. Niewiele myśląc, wyjęłam z flakonika kupione na bulwarach konwalia i napiłam się tej wody... Poooszło!

I tak przesałam moją pierwszą korespondencję, z której później wynikły następne, również do innych rozgłośni, m.in. do Radia Manhattan w Łodzi, warszawskiego Radia Eska, do Bydgoszczy, do Koszalina i innych. Doszło do tego, że nadawałam korespondencję do prawie dziesięciu rozgłośni w Polsce. Pieniądze z tego były symboliczne, ja utrzymywałam się z dorywczych prac w Paryżu. W 1995 roku przeczytałam w „Gazecie Wyborczej”, że rusza w Warszawie szkoła polsko-francuska z rocznym cyklem nauczania dla przyszłych dziennikarzy. Wróciłam definitywnie z Francji. Na zajęcia warsztatowe, które odbywały się

w szkole, przychodzili dziennikarze, redaktorzy naczelni pism, m.in. Jan Krauze, Michel Viatteau. Odwiedzali nas również przedstawiciele koncernów medialnych. I pewnego razu na zajęcia przyszedł Eugeniusz Smolar z BBC oraz Andrzej Mietkowski z rozgłośni Radio Wolna Europa. Powiedzieli, że powstaje najlepsze radio informacyjne w Polsce – Inforadio i niedługo rekrutacja. Praca w takim radiu wydawała mi się w tamtym momencie spełnieniem marzeń. Tym bardziej, że miało mieć filię w moim ukochanym Krakowie. To przesądziło. Muszę się tam dostać! De facto od 20 lat pracuję w Warszawie! (śmiech). Na egzaminie okazało się, że to eliminacje do newsroomu sekcji polskiej BBC, która ma przygotowywać informacje dla Inforadia. Przyjęto około dwudziestu kilku osób z ponad stu chętnych. To był mój wielki sukces. Ale praca w newsroomie to nie była moja bajka. Mordęgą dla mnie było to, że mam 30 sekund lub mniej na opowiedzenie czegoś naprawdę ciekawego.

Początki Inforadia – luty 1998 – to był dla mnie bardzo ciężki okres. W dodatku, gdy zaczynałam pracę, zmarła moja mama. Po pół roku Robert Kozak, który był szefem Sekcji Polskiej BBC, przeniósł mnie do zespołu programowego Inforadia.

Zaczęłam od funkcji wydawcy, m.in. Pauliny Młynarskiej. Po krótkim czasie szefostwo radia poprosiło mnie o przygotowanie scenariuszy cykli audycji o reformie emerytalnej. To, co nudne i może trudne dla niektórych dziennikarzy, dla mnie było superwyzwaniem. Wgryzłam się w reformę, wiedziałam o niej wszystko. Redaktor naczelny Marek Jackiewicz powiedział: – No to teraz to poprowadzisz. – Marek, miałam być tylko



**Nadlatują Anioły. Fot. Arek Glaas**

wydawcą, nigdy nie prowadziłam godzinnych audycji, nie dam sobie rady! – odpowiedziałam. A on: – No, ale w całym radiu TY wiesz najwięcej na ten temat.

Przez 10 dni byłam przerażona tą wizją, a potem stwierdziłam, że żaden z prowadzących dziennikarzy nie będzie miał ani ochoty, ani czasu, by naprawdę włączyć się w temat. Będzie robił błędy, a ja – wydawca zza szyby – będę się bezradnie patrzyła, co robi z moimi pięknymi scenariuszami.

Mój debiut to był skok na głęboką wodę. Poprowadziłam dwugodzinną audycję. Gościem była pełnomocnik rządu do spraw reformy emerytalnej, minister Ewa Lewicka. Program miał być w sobotę, ja już w czwartek byłam przygotowana „na blachę”. Znałam nie tylko moje pytania, ale i wszystkie odpowiedzi gościa. I tak się zaczęło...

Przez kilka lat zajmowałam się tematami ekonomicznymi, a potem zaczęłam ewoluować w kierunku przyrody, zwierząt, psychologii, medycyny, prawa.

Z dr Dorotą Sumińską rozmawialiśmy na antenie przez dobrych parę lat w audycji „Wierzę w zwierzę”. Mało kto wie, że tę nazwę wymyśliła w 2004 roku moja zdolna wydawczyni, młodziutka Agata Kuźnicka. Były zakusy na tę nazwę. Ktoś protestował, ale w końcu się ostała.

Przez pewien czas prowadziłam też audycje związane z nauką. Byłam nawet nominowana do nagrody „Popularyzator nauki” w konkursie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Moim problemem jest to, że interesuje mnie zbyt dużo rzeczy.



**Praktycznie co roku otrzymuje Pani nagrody za swoje audycje z różnych dziedzin. Wymienię tylko te najważniejsze: tytuł „Rzecznik praw chorych na raka”, trzykrotnie pierwsze miejsce w konkursie „Kryształowych Piór”, dwukrotnie tytuł Dziennikarza Medycznego Roku, Ambasador Czystego Powietrza. Jest Pani laureatką nagrody „Dziennikarze dla klimatu 2014”, a także Nagrody Współodczuwania Klubu Gaja za audycję „O zwierzętach i dla zwierząt”. (Już po naszej rozmowie Ewa Podolska otrzymała po raz czwarty Kryształowe Pióra za audycje medyczne). Świadczą one o dziennikarskiej rzetelności i wytrwałości w podejmowaniu trudnych tematów: medycyna, ekologia i inne.**

– Mam ten przywilej, że radio daje mi sporo czasu antenowego dla moich programów i dlatego, mając np. dwie godziny na audycję „Zielono mi” lub dotyczących medycyny, mogę zrobić więcej audycji niż osoba, która ma króciutki 5-minutowy materiał informacyjny. Radio daje mi przestrzeń, a ja ją wykorzystuję. Teraz do spraw czysto „zwierzęcych” doszła ochrona środowiska, a także transformacja energetyczna i odnawialne źródła energii. Ostatnio dużo zajmuję się też lasami, Puszczą Białowieską itp.

**Często słucham Pani audycji, a gdy nie mam blisko radia, przesłuchuję podcasty, które są w serwisie internetowym TOK FM. Wielokrotnie miałem taką myśl, że Pani audycje powinny być swoistą lekturą obowiązkową dla osób, które działają lub zamierzają działać w obronie przyrody, zwierząt, gdyż na bieżąco zajmuje się Pani tematami, które w danym czasie są ważne: wycinka Puszczy Białowieskiej, odstrzał dzików...**

– Tak, ale również zajmuję się tematami medycznymi, rozmawiam o książkach, o ludziach, podróżach. W tej chwili żałuję,

że nie mam żadnych audycji dotyczących prawa, bo bardzo lubię prawo.

**Ale bierze Pani udział i organizuje szkolenia, które są związane z prawem.**

– Tak. Wspólnie z mec. Karoliną Kuszlewicz, która pokazuje, jak można wykorzystać prawo do obrony zwierząt, a ja – jak trafić z tymi informacjami do mediów.

Skąd to szkolenie? Mam takie podwójne doświadczenie. W Warszawie jestem dziennikarzem, a na południu Polski przez lata byłam liderem spontanicznego ruchu oporu. Przeciwstawialiśmy się budowie dróg przecinających pas lasu, który oddziela centrum Rybnika od dzielnicy Kamień, gdzie mam dom. Miasto, zamiast poszerzać istniejącą drogę, chciało zbudować szosę przez las o szerokości 25 metrów. Ja, kochając to miejsce swojego dzieciństwa i ten las, zaczęłam działać. Musiałam trafić do lokalnych dziennikarzy. Od razu powiem tym, którzy nas czytają: żadna droga nie miała iść przed moim własnym domem. Problem polegał na tym, że dziennikarze w Rybniku byli za inwestycją miasta, dlatego musiałam wykonać wielką pracę... Ściągnąć ich na miejsce, pokazać mapy, plany, wytłumaczyć. Potem wziąć na wycieczkę do tego lasu, aby zrozumieli nasze racje: że te drogi nie mają sensu. Zostanie bezpowrotnie zniszczony las i charakter tej dzielnicy. Tak spędził ze mną 6 godzin choćby red. Adrian Czarnota. Pozdrawiam Cię, Adrianie.

To moje doświadczenie osoby, która chce trafić do mediów. Z drugiej strony do mnie, do dziennikarza zwracają się ludzie ze swoimi tematami. Jest ich bardzo dużo. Dlaczego jedni znajdują się w radiu a inni nie???

Kiedyś wracaliśmy wspólnie z konferencji prasowej z Jackiem Bożkiem, szefem Klubu Gaja. Konferencja dotyczyła promocji książki Ala Gore’a. W długiej drodze na Śląsk powiedziałam mu, dlaczego ta konferencja była źle przygotowana: źle miejsce i czas, mało dziennikarzy. I jakie błędy popełniają ci, którzy chcą się „dobić” do mediów.

Pół roku później zadzwonił telefon: – Będziemy organizować konferencję dotyczącą Morza Bałtyckiego, może byś nam powiedziała, co robimy źle.

Przygotowałam więc prezentację pt. „Jak zainteresować, przekonać i uwieść dziennikarza, by napisał to, co chcemy”. Ta prezentacja stała się punktem wyjścia do szkoleń na bazie mojego podwójnego doświadczenia dziennikarki i aktywistki, która zabiega o zainteresowanie dziennikarza danym tematem.

Przez lata byłam świadkiem wielu cudownych, wspaniałych akcji organizowanych przez ludzi, którzy włożyli w nie moc wysiłku. A potem pytam ich: – A telewizja była? – No nie – odpowiadają. – A ilu było dziennikarzy, ilu było słuchaczy? – No mało..., ale byliśmy tak zmęczeni, przygotowaliśmy do drugiej w nocy plakaty, transparenty, ulotki. Już nie miał kto zająć się porządnie mediami.

Osobiście bardzo mi żal takich straconych możliwości.

Pamiętam – wiele lat temu – uliczny happening „Jeszcze żywy karp” organizowany przez Klub Gaja. Podczas tego wydarzenia Jacek Bożek w grudniu otulony był tylko w przezroczystą folię. Miało to pokazać, jak duszą się karpie w torbach plastikowych. Później rozmawiałam z Beatą Tarnawą, działaczką Klubu Gaja: – Słuchaj, ale mało było przystających na ulicy osób... A ona mówi: – Nie szkodzi, widziałaś, ile było kamer telewizyjnych? Dało mi to wtedy do myślenia.

### Chciałbym jeszcze dowiedzieć się, jak Pani najbardziej lubi odpoczywać?

– Ja odpoczywam, gdy muszę przed programem przeczytać książkę (śmiech). Najprzyjemniejsza rzecz. Lubię spędzać

czas u siebie w ogrodzie, w którym rosną stare drzewa. Według pewnej estetyki ogród jest w stylu angielskim. Według innej, tej obcej mi a bliskiej moim sąsiadom, są w nim chaszczki i za wysoka trawa. Jestem jak dziecko. Lato to dla mnie wakacje, a wakacje to wyjazd z miasta. 10 lat temu odkryłam Biebrzę, a teraz jadę po raz pierwszy w Bieszczady.

### A skąd w ogóle tematyka zwierzęca, skoro zaczynała Pani w radiu od finansów?

– Dla mnie naturalna. Zawsze miałam zwierzęta, z tym że ostatnie kupione zwierzę to był Ringo, cocker spaniel, prezent od mojej babci. Wszystkie następne przyszły do mnie same. Kilka „przyjść” było naprawdę spektakularnych.

Na przykład suka, którą pogłaskałam na ulicy w Katowicach, a ona przyszła za mną na dworzec. Jechałam wtedy do Krakowa w lipcu na jakiś przesunięty egzamin. Kupiłam więc jej bilet, obwiązałam szyję szalikiem i przyjechała za mną. Przez miasto szła jak na sznurku, pół metra za mną. W pokoju, który wynajmowałam na ulicy Zwierzynieckiej, położyła się. Poszłam na dyskotekę do Rotundy. Wracam, a tu Asta (bo już tak ją nazwałam) nie jest sama. Urodziła 7 szczeniąt. Tak więc jednego dnia stałam się posiadaczką ośmiu psów... Co było dalej, osobna historia...

Inne zwierzę... Był taki okres w moim życiu, kiedy handlowałam książkami na targu w Rybniku. Pewnego dnia zdecydowałam, że sprzedam własny album „Muzea Watykanu”. Nie znam się na sztuce, a nie jestem taką snobką, by tylko ładnie wyglądał na półce. Tak zrobiłam. Album poszedł...



**Mila, Broszka i Wypłoz** pozują wraz z Ewą Podolską do „Kociarza Roku”. Fot. Dorota Szulc Wojtasik

Wracam przez targ. Nagle coś się z boku rzuciło. Patrzę, a na ziemi leży wielka gęś ze związanymi nogami. Zrobiło mi się jej żal. Kosztowała równowartość „Muzeów Watykanu”. Do domu wracałam autobusem, wioząc ją w worku przerzuconym przez plecy. I tak Tess weszła w moje życie. Potem doszedł do niej jeszcze Pucek. I tak długo i szczęśliwie w ogrodzie żyły dwie piękne gęsi.

No i Pogaducha. Hodowałam ozdobne kurki, liliputy. Pewnego razu pies zagryzł szóstkę małych. Została tylko ona, udało jej się schować pod stertą desek. Wzięliśmy ją do domu. Pogaducha w ciągu dnia żyła w ogrodzie. Wieczorem przychodziła do domu, siadała na oparciu krzesła. I... gadała i gadała. Gdy ktoś z drugiego końca domu zawołał Gapcia, zaraz odpowiadała. Po dwóch latach zachorowała. Choroba sprawiła, że przestała jeść. Wtedy dr Andrzej Kruszewicz pokazał mi, jak ją karmić. Pracowałam już w radiu. Pogaducha była ze mną w Warszawie. Jeździłam z nią do pracy, mieszkała ze mną w pokoju, który wynajmowałam. W mieszkaniu, w którym była także właścicielka! Bez jej wiedzy, niech mi wybaczy... To trwało kilka lat. Nikt nie wiedział z otoczenia, kto podróżuje ze mną w prostokątnej teczce...

### A jakimi zwierzętami opiekuje się Pani w domu?

– Jestem nieodpowiedzialną osobą (śmiech), ponieważ nie mam ku temu warunków, a mój stan posiadania to trzy koty: Wypłoz, Mila i Broszka oraz pies Raksa.



**Wić czy nie wić...?** Fot. Jan Carlsson



**Szczęście w kaczeńcach. Fot. Krzysztof Kaliński**

*Dlaczego tak mówię? Ponieważ znam wiele osób, które swoją odpowiedzialnością tłumaczą to, że nie przygarną potrzebującego zwierzęcia. Dlatego też, z tego miejsca serdecznie pozdrawiam tych, którzy pomimo różnych fatalnych warunków i niesprzyjających sytuacji życiowych decydują się przygarnąć bezdomnego psa, kota czy inne zwierzę.*

#### **A jaki jest Pani stosunek do zwierząt hodowlanych?**

– *To się bardzo zmieniło. Uważam że wrażliwość zwiększa się z wiekiem i sytuacje, które kiedyś, gdy byłam dzieckiem, zupełnie nie wzbudzały mojej refleksji, dziś mnie poruszają. Choć zawsze byłam wrażliwa na cierpienie zwierząt, to jednak pewne rzeczy do mnie nie docierały. Pamiętam taki moment, gdy byłam we Francji zimą 1985 r. nad Atlantykiem. Mieszkałam w schronisku młodzieżowym i tam spotkałam młodego człowieka, takiego obieżyświata, luzaka. Szliśmy wzdłuż oceanu, ja miałam na sobie kurteczkę z królika (dary w stanie wojennym!). A on patrzy na mnie i mówi: – Dlaczego masz na sobie to futro. – O co ci chodzi, nie rozumiem? – zapytałam. – Przecież to nie jest twoja skóra. To jest jego skóra, skóra królika. Wzięłaś mu jego skórę...*

*I te dwa zdania bardzo mną wstrząsnęły, ponieważ zwróciły mi uwagę na coś, czego ja w ogóle nie dostrzegałam.*

*W 2002 roku napisał do mnie słuchacz. Zapytał, dlaczego nie zajmuję się tematami związanymi ze zwierzętami gospodarskimi: krowami, koźmi, świniami. Tylko na okrągło psy i koty. Zaczęłam robić te programy. Ta tematyka wydawała mi się bardzo trudna, niszowa. Pamiętam program, gdzie zadawałam pytania, dlaczego zabijane są krowy ciężarne. Powstał inicjatywy nieżyjącej już pani Aliny Kasprowicz z fundacji Zwierzęta i My.*

*Teraz jest zupełnie inaczej. Trudno porównać wrażliwość społeczną z tą sprzed 20 lat. Jeszcze 10 lat temu było inaczej. Poznają wiele osób, dla których równie ważne jak domowe są zwierzęta hodowlane. Dziś takim ludziom jest o wiele łatwiej, gdyż jest ich więcej i mają możliwość spotkania się w Internecie.*

*Choć więcej mówi się o zwierzętach hodowlanych, to paradoksalnie ich sytuacja uległa pogorszeniu. 40 lat temu moja babcia miała fermę kur, około trzystu. Kury te miały swój wielki wybieg z drzewami, grzędy do siedzenia, gniazda wyścielane sianem. Rano szłam z babcią, rozkładałyśmy wilgotną paszę w korytkach na wybiegu, potem otwierałam specjalne okienka i białe stado wybiegało. Piękny widok. A dziś w przemysłowych warunkach trudno jest mówić o jakimkolwiek dobrostanie.*

*Ludzie nie dostrzegają lub nie chcą dostrzegać cierpienia zwierząt hodowlanych. Nie widzą, co się dzieje ze zwierzętami*

*hodowanymi na mięso. Jak wygląda produkcja mleka. Ja staram się im to uświadomić. Tak jak sprawę futer uświadomił mi tamten francuski luzak znad Atlantyku.*

*I na przykład wielu ludzi dowiedziało się teraz, że krowy mogą żyć wolno, a mleko krów może służyć tylko do tego, by wykarmiły swoje cielęta. I jak diametralnie różni się los szczęśliwych wolnych krów od tych, które są zamęczane w systemie przemysłowym. Podziwiam osoby, które pojechały do Deszczna i czuwały, by te krowy nie zostały gdzieś przewiezione pod osłoną nocy. Podziwiam ludzi zaangażowanych w ruchy, które wspierają zwierzęta podczas transportów przez ich pojenie i nagłaśnianie ich sytuacji przez robienie zdjęć i filmów umieszczanych później na różnych platformach społecznościowych.*

#### **Spytam o kulinaria. A jakie są Pani ulubione smaki?**

– *Ponieważ moja rodzina pochodzi ze Wschodu, a na Wschodzie często jadano mączne potrawy, kocham, niestety, makarony np. z sosem pomidorowym, uwielbiam pierogi, najbardziej ruskie, ale też z truskawkami. Lubię klasyczne potrawy, a wśród nich polskie zupy, np. grzybową, pomidorową, smakuje mi też zupa szczawiowa, ziemniaczana i wszelkiego rodzaju jarzynowe. Tak, lubię zupy, ale pod jednym warunkiem, że nie są podawane w formie zmiksowanej jako kremy. Kocham knedle ze śliwkami. I muszę się przyznać, że potrafię zjeść ich o wiele więcej niż pięć, nawet do 20 sztuk (śmiech).*

#### **Sama Pani przygotowuje knedle?**

– *Nie. Znam miejsce w Warszawie, gdzie można kupić bardzo dobre knedle.*

#### **A czy kiedykolwiek przygotowała Pani sama makaron?**

– *Mąka, stolnica itd.? Nie! (śmiech).*

#### **A sos pomidorowy?**

– *No bez przesady! Sos potrafię przygotować, ale prawda jest taka, że nie nauczyłam się od moich dwóch babć przepisów świetnej kuchni wschodniej, czyli kresowej, lwowskiej. I dziś bardzo tego żałuję.*

#### **Dziękuję za rozmowę.**

**Rozmawiał Janusz Bończak**

**Bardzo dziękuję właścicielom restauracji Vegan Idze i Jarkowi Uniszewskim za gościnę podczas naszej rozmowy oraz za smaczną kolację, którą zostaliśmy uraczeni. Wprowadziła nas ona w bardzo dobre samopoczucie i świetny nastrój.**





**30 czerwca 2019 r.** odbył się XI Bieg w pogoni za żubrem w Niepołomicach. W biegu uczestniczył reprezentant naszej redakcji. Bieg ukończył – gratulujemy. Na zdjęciu Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice podczas wręczenia nagród uczestnikom biegu.

**Zostań 1 z 12500 Aniołów**

PODARUJ 8 zł miesięcznie dzieciom z hospicjum

fundacja pomorze dzieciom hospicjum

pomorzedzieciom.pl

Fot. Marta Obiegła

**Przylącz się do wsparcia małych Bohaterów Hospicjum Pomorze Dzieciom – domowego hospicjum dla dzieci i hospicjum prenatalnego.**

**Dlaczego to ważne?**

Zespół lekarzy, pielęgniarek, fizjoterapeutów, psychologów, kapelan oraz wolontariuszy przez całą dobę opiekują się nieuleczalnie chorymi dziećmi i ich rodzinami w myśl zasady: „Skoro nie możemy dolożyć dni do życia, dołóżmy życia do ich dni”, a środki z NFZ pokrywają połowę potrzeb.

W hospicjum doświadczamy codziennie małych cudów i dotykamy bardzo wrażliwych strun życia każdego człowieka. Uczymy się od nieuleczalnie chorych dzieci, nastolatków, odnajdywania szczęścia w każdej chwili. Lekcję pełni życia zostawiają też dzieci przychodzące na świat na parę chwil. Zostawiają głęboki ślad w sercach wszystkich wokół, zmieniając ludzi na zawsze.

**Zostań 1 z 12 500 Aniołów w Hospicjum**

Stale zlecenie – **8 złotych** miesięcznie dla hospicjum jest niezwykle cenne: **to koszt 1 godziny kompleksowej opieki** medycznej, czasem całe życie małych Podopiecznych.

Anioł to szczególna postać. W tym znaczeniu Aniołem, czyli dobrym człowiekiem, nieuciekającym od trudnych tematów, stawiającym czoła trudnym tematom, towarzyszącym nawet w czasie odchodzenia, może zostać każdy, niezależnie od wieku i sytuacji życiowej. Wszystko po to, by nikt w obliczu tak trudnych doświadczeń nie został sam.

W hospicjum współczesny człowiek uczy się bezradności. Później dociera do niego, że w obliczu śmierci wszyscy jesteśmy tacy sami. Naturalni. Tyle, że stajemy się w jednej chwili, całym swoim sercem ze wszystkimi emocjami. Dobrymi i złymi. Kiedy już wiemy, że jesteśmy bezradni wobec siły wyższej, zdarza się cud. Zamiast walczyć zaczynamy wędrówkę z czasem. Chwytny każdy moment. Delektujemy się, jakbyśmy się obudzili. Albo nawet na nowo narodzili... bo żyje się w pełni z odkryciem, że w ciągu jednego dnia można przeżyć całe swoje życie...

**Tytuł przelewu: „Zostać Aniołem”**

**nr konta: 33 1090 1098 0000 0001 2428 2268 Santander Bank**



# Nowe przymierze z przyrodą?

Ojciec Stanisław Jaromi, fot. Janusz Bończak

**Rozmowa z o. Stanisławem Jaromim, doktorem filozofii, ekologiem i wieloletnim delegatem zakonu franciszkanów ds. sprawiedliwości, pokoju i ochrony stworzenia, edukatorem chrześcijańskiej ekologii, przewodniczącym Ruchu Ekologicznego św. Franciszka z Asyżu (REFA) i szefem portalu [www.swietostworzenia.pl](http://www.swietostworzenia.pl).**

**C**zy dziś, znając już przesłanie papieża Franciszka z encykliki *Laudato Si'*, powinniśmy zapraszać wszystkich bliźnich do jej poznania, dyskusji nad jej refleksjami. Próbować powrócić do harmonii, która panowała w czasach biblijnego raju? Idealnego świata, gdzie ludzie szanowali zwierzęta i przyrodę, będąc jej opiekunami a nie eksploratorami?

– Encyklika jest listem otwartym papieża Franciszka do świata, zaproszeniem do poważnej rozmowy o kształcie tego świata. Jest tekstem społecznym, czyli przede wszystkim podejmuje refleksję nad naszą rolą, jako mieszkańców planety, którą papież nazywa wspólnym domem. Można dodać – jedynym domem. Wzywa do refleksji, jak

my ludzie o sobie myślimy. Czy myślimy w kategoriach ciągłej rywalizacji, agresji, wojny, wykorzystywania się, eksploatacji itd.? Czy myślimy inaczej? W kategoriach troski o dobro wspólne, solidarności, odpowiedzialności, empatii... Takie głębokie pytania pozwalają nam wyciągnąć właściwe wnioski z błędów przeszłości i wybierać właściwie. Encyklika ma sześć rozdziałów, z których każdy podejmuje jeden z ważnych tematów. Zaczyna się od analizy kondycji naszego świata w wymiarze społecznym, ekologicznym i etycznym. W rozdziale drugim mamy inspiracje biblijne, w tym obraz raju, idealny świat zniszczony przez grzech i zło popełniane przez ludzi. Warto zaznaczyć, że to nie Pan Bóg zniszczył raj, tylko człowiek. On według opowieści biblijnej rozprzestrze-

nia zło do tego stopnia, że przychodzi wielki potop, który zniszczył i zło, i czyniących zło. Ludzi i zwierzęta. Potem mamy nowe przymierze, błogosławieństwo i wielką obietnicę, że ten świat będzie pod Bożą opieką. Jednak czyniących zło ciągle nie brakuje. Egoistów, egocentryków jest pod dostatkiem. Czasem są nawet przywódcami całych państw i prowadzą politykę eksploatacji i zysku za wszelką cenę. Mamy wiele raportów oraz publikacje tworzone przez organizacje pomocowe, ONZ i instytuty naukowe. Możemy je cytować. O nierównościach w świecie, o nadkonsumpcji jednych i nędzy innych. W centrum tej refleksji ma być nasza wrażliwość i dobry słuch, by – jak pisze Franciszek – usłyszeć płacz Matki Ziemi oraz jej udręczonych, ubogich mieszkańców. Okazuje się, że jedni słyszą ten płacz, a inni nie. Czy brak im wrażliwości, czy dobrego słuchu? Można postawić tezę, że tych obojętnych w naszym kraju jest sporo. Stąd trudności chociażby z przyjęciem tekstu encykliki *Laudato Si'*, z jej recepcją, jej wdrożeniem w praktykę życia zarówno w Kościele, jak i w całej społeczności.

**Czy mamy tylko czekać na spełnienie obietnicy Bożej, czyli powtórnego życia w raju? Czy wspólnie duchowni i wierni powinni wziąć naprawę świata w swoje ręce, tworząc np. jeden wspólny ruch społeczny? Czy Ojciec nie uważa, że każdy z nas, wiernych, do których dotarł głos papieża, powinien udać się do najbliższej nam parafii, kościoła, dzieląc się wiedzą z encykliki? Jadąc do Ojca z Krakowa, minąłem bardzo dużo kościołów.**

– To się dzieje. W centrum swojego orędzia papież Franciszek stawia projekt ekologii integralnej, mówiąc, że szereg projektów wcześniejszych nie spełniło pokładanych nadziei, łącznie z wielkimi projektami ideologicznymi, które raczej niszczyły świat, niż budowały dobro wspólne. Ekologia integralna chce dostarczyć narzędzia do odbudowy harmonii w relacjach z przyrodą, z innymi, człowieka samego ze sobą i z Bogiem. Ważną metodą jest dialog – cały piąty rozdział poświęcony jest potrzebie dialogu w wielkiej międzynarodowej, ogólnospołecznej perspektywie i wspólnotach lokalnych. Rozpoczął się już dialog z ludźmi nauki, którzy mają w tym temacie swoje spostrzeżenia i wnioski. Trudno jednoznacznie ocenić, jak ten głos dociera do parafii w terenie. Gdy popatrzymy na środowiska lokalne, często widzimy chaos również urbanistyczny i ekologiczny w poszczególnych miejscowościach. Jedyнным elementem trochę harmonijnym jest zwykle kościół parafialny i jego otoczenie. Niestety, jak często słyszę od wielu proboszczów – jest pod presją swoich parafian, by powstawały nowe parkingi, gdyż już nie chcą chodzić do kościoła pieszo czy jeździć na rowerze...

**...ale budując takie parkingi, proboszcz bierze udział w „wyścigu szczurów”, wygrywa z innymi, budując parking, ale przegrywa coś o wiele więcej...**

– No właśnie. Ale parafia ma być dla ludzi, dla wiernych. Czasem proboszcz zachowa ładny skwer wokół kościoła i wynegocjuje zielony parking, gdzie ziemia może oddychać i przyjmować deszcz. Często jednak wzorem parkingów gminnych czy przy centrach handlowych wkracza kostka brukowa. Niestety polski model jest właśnie taki i parafie nie mają na to większego wpływu. Konsekwencje można zobaczyć po opadach deszczu, które powodują lokalne powodzie i podtopienia. Mamy wiedzę, znamy dość

wiadzenia innych i prawa przyrody, ale je ignorujemy i ciągle wybieramy modele urbanistyczne, drogowe czy parkowe niszczące środowisko przyrodnicze.

**Wydaje się, że Kościół ma wielką siłę w przekazie...**

– Robimy, co można. Przy okazji ostatniej konferencji na UKSW w Warszawie obliczyłem, że ekologią zajmują się już 35 lat. Ile w tym czasie wygłosiłem kazań na ten temat, ile konferencji, ile referatów na różnych sympozjach? Ile artykułów napisałem czy miejsc w terenie odwiedziłem? – Setki.

**Ale ilu takich duchownych z podobną refleksją ekologiczną jak Ojca jest w Polsce?**

– Przecież nie każdy musi się zajmować ekologią. Mogę powiedzieć, że to moje powołanie i wykształcenie. Inni duchowni realizują inne. Nie brak jednak osób, dla których ekologia jest ważna. Chociażby na wspomnianej konferencji, która odbyła się w Warszawie 16 maja 2019 r. na UKSW pt. „Kościół wobec kryzysu ekologicznego”, w panelu prezentującym tematy ekologiczne było czterech księży zaangażowanych w poważne dzieła ekologiczne. Ale dlaczego mówimy tylko o księżach? Przecież katolicy świeccy też działają. Zwłaszcza od czasu Laudato Si'. Bo nasze intuicje i badanie społecznego nauczania Jana Pawła II, papieża Benedykta, tradycji biblijnej i franciszkańskiej znalazły mocne potwierdzenie w oficjalnym dużym dokumencie Kościoła. A my o nim zrobiliśmy dużą monografię naukową, popularny przewodnik oraz wystawę przy okazji Świątowych Dni Młodzieży. Prowadzimy różne zajęcia i warsztaty np. o smogu, ochronie klimatu, nadkonsumpcji czy chrześcijańskim myśleniu w ekologii. Mamy warsztaty dla seniorów i młodzieży. Jeśli jest trochę czasu i zadamy właściwe pytania, dostajemy dobre odpowiedzi.

**Zgadzam się z Ojcem Świętym, który powiedział w encyklice, że mamy jeden dom i myślę, że sprawa przyrody i naszego życia w nim jest dla nas rzeczą podstawową. Myślę również, że sprawami ekologii w Kościele powinno się zajmować co najmniej czterystu duchownych, nie tylko czterech...**

– ...czterech duchownych prowadzących duże projekty ekologiczne to nie znaczy, że

to są wszyscy. Oczywiście chciałbym, by było jeszcze lepiej, ale uważam, że nie jest źle i że obecni na tej konferencji przedstawiciele Watykanu oraz organizacji międzynarodowych byli zdumieni skalą naszych działań. Ale to była konferencja naukowa, a wiemy, że dziś tego typu spotkania nie gromadzą licznych słuchaczy.

**Moje pytanie dotyczyło aktywności wiernych, czy mogą wysnuć wniosków z Ojca wypowiedzi, że popiera taki typ działalności parafian..., że ośmieleni treścią encykliki pójdą do swoich kościołów, by porozmawiać o przesłaniu ekologicznym papieża, o stanie przyrody i dobrostanie zwierząt, potrzebie ich szanowania? Mówię tu na przykład o psach na łańcuchu czy chowie eksploatacyjnym zwierząt...**

– Od czasu publikacji encykliki prowadzimy trzy duże kampanie. Jedna nazywa się „Przełożyć encyklikę na praktykę”, gdzie przedstawione są wszystkie praktyczne zalecenia, które wydają się słuszne i są wsparte nauczaniem. Druga to „Czas dla stworzenia”, międzynarodowa kościelna inicjatywa, którą w odpowiedzi na apel papieża Franciszka prowadzimy w Polsce, by we wspólnotach i parafiach włączyć tematy ekologiczne do naszej refleksji i modlitwy. Trzecią jest „Szkoła liderów ekologii integralnej”, gdzie właśnie wspieramy tych, którzy już próbują coś zdziałać w swoich parafiach, wspólnotach, miejscowościach. By dać im narzędzia wspomagające ich w działaniu. Tworzymy nawet platformę e-learningową pomocną w propagowaniu chrześcijańskiej ekologii dla nowo powstałych wspólnot Laudato Si', czyli takich oddolnych, lokalnych inicjatyw. Wszystko znajdziemy na naszym portalu [www.swietostworzenia.pl](http://www.swietostworzenia.pl).

**Nigdzie w Starym i Nowym Testamencie nie znalazłem nakazu jedzenia mięsa. Przez wiele wieków na początku istnienia naszego Kościoła wielu zakonników nie jadło mięsa. Zastanawiam się, czy weganizm lub wegetarianizm nie powinien być podstawą naszej religii, by wrócić do początków biblijnych – rajskich oraz początków tradycji naszego Kościoła. Czy Kościół nie powinien propagować takiej diety? Rozwiązałyby ona wiele problemów związanych z nieetycznym chowem przemysłowym zwierząt czy też problemów związanych z przemysłową**

## wycinką lasów pod przyszłe pastwiska dla tych zwierząt.

– Na dziś wiemy jedno, że nie ma nakazu jedzenia mięsa w Kościele, ani nie ma zakazu jego jedzenia. A miejscem, gdzie podejmujemy takie decyzje jest nasze sumienie. I wrażliwość tego sumienia mówi nam, którą opcję należy/można wybrać z licznych propozycji diet. Każdy ma prawo do swoich wyborów. Nie narzucamy go instytucjonalnie.

Od zawsze w Kościele są praktykowane posty. A klasyczny post chrześcijański to po prostu niejedzenie mięsa i w naszej tradycji chrześcijańskiej od zawsze nie jemy mięsa np. w piątki.

To pokazuje, że od wieków w naszej refleksji był, jak można powiedzieć, wyrzut sumienia, że jednak jemy zwierzęta. Przez wieki były to zwykle te, które wyrosły razem z nami w gospodarstwach rodzinnych. Zwierzęta te często miały imiona i były częścią pewnego ekosystemu. Ten świat jednak zniknął w ostatnim czasie. A w zamian dostaliśmy wynalazki i technologie agrobiznesu, w tym metody produkcji taniego mięsa.

Na ten stan nakłada się postępująca sekularyzacja społeczności, gdzie pieniądź i zysk jest najważniejszy. Mamy zatem instytuty badawczo-naukowe opracowujące nowe technologie produkcji żywności, optymalizację kosztów realizującą oczekiwania handlu. W efekcie gigantyczne obszary przeznaczone są

na nowe pastwiska czy uprawę paszy i mamy zanieczyszczenia produkowane przez wielkie fermy, skażenie wody, gruntów i powietrza.

Obraz ten dopełnia zagmatwany ciąg pośredników w łańcuchu dostaw na współczesnym, zdominowanym przez sieci supermarketów, rynku żywności. Świat, który się nam okazuje jest rzeczywistością okrutną i dla zwierząt, i dla ludzi...

Ten okrutny świat to efekt wielkiego procesu odrzucenia wartości, Pana Boga i zasad, które tradycyjnie funkcjonowały w naszej relacji do przyrody. Ten świat wodzi

nas na pokuszenie, oferując produkt żywnościowy (zwłaszcza mięsny) tanio i na każdej okazji. Ten świat wspiera ulgami podatkowymi twórców takiego systemu – wielki agrobiznes powiązany z sieciami handlowymi oraz z producentami pasz i żywności GMO.

Ci, którzy chcą to zobaczyć widzą, jaką patologiczną rzeczywistość tworzymy. W Kościele jest sprzeciw wobec tego stanu rzeczy, może nie jest bardzo głośny, ale jest. Znam wielu katolików, którzy odmawiają jedzenia takiego mięsa. Szukają rolników, którzy produkują tradycyjnie, ekologicznie. Są tacy, którzy idą jeszcze dalej. Decydują się na wegetarianizm czy weganizm, właśnie przez świadomość stanu rzeczy, wyrzuty sumienia.

Pomimo potężnego rynku przemysłowego, który poprzez reklamy krzyczy do nas: „Kupuj, kupuj, kupuj!”, staramy się prezentować różne formy promocji franciszkańskiej ekologii. Kościół wzywa nas do skromności w tym zakresie. Pokazujemy, że post może być wybierany nie tylko jako pokuta, ale też jako wolny wybór dojrzałego człowieka, odczuwającego potrzebę życia w harmonii ze światem.

**Mam wrażenie, że wiele osób, które poszukują harmonii ze światem przyrody, w tym wielu wegan i wegetarian, patrzy z nadzieją na Kościół jako na instytucję, która mogłaby ich tą franciszkańską drogą poprowadzić. Drogą szacunku do świata przyrody i zwierząt. Myślę, że za Kościołem ekologicznym papieża Franciszka poszłoby mnóstwo młodych osób.**

– Robimy wiele, odpowiadając na wyzwania papieża zawarte w encyklice, zwłaszcza w szóstym rozdziale encykliki – mówiącej o rozwijaniu duchowości ekologicznej i chrześcijańskiej jednocześnie. W tym roku będziemy obchodzić 40-lecie ogłoszenia świętego Franciszka z Asyżu patronem ekologów przez Jana Pawła II i chcemy tę rocznicę, która będzie obchodzona w listopadzie, wykorzystać do promocji takich właśnie opcji duchowych. Mamy nadzieję, że coś z tego się uda.

Natomiast relacja człowiek – zwierzęta związana jest w dużej mierze z pewnym obrazem aktualnego świata. Inaczej było przed wiekami, przed dokonaniem wielkich badań, którzy zmienili nam obraz świata, jak Kopernik, Newton, Darwin, Einstein. Ale to wtedy kształtowała się doktryna. Myślę, że dziś przed nami wszystkimi i osobami reli-



gijnymi, i tymi, którzy się zajmują ekologią, jest wielkie wyzwanie, by na nowo, posiadając współczesną wiedzę o zwierzętach, ich inteligencji, empatii oraz innych przymiotach, zbudować tę właściwą relację człowieka i zwierzęcia czy człowieka będącego częścią przyrody. Ale to jest zadanie przed nami, zadanie do wykonania.

**Byłem ostatnio obecny na konferencji przygotowanej przez Polskie Towarzystwo Etyczne, która odbyła się na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie. Podczas konferencji słysząc było głośnie zdecydowanie przeciwstawiające się myślistwu rekreacyjnemu. Jakie Ojciec ma zdanie na ten temat?**

– Strzelanie dla przyjemności do zwierząt jest patologią, to powiedzmy sobie wprost. Rozumiem łowiectwo, gdy istnieją istotne pilne powody, ale tym powinni zająć się fachowcy, a nie osoby, które idą do lasu jak na zawody sportowe czy do parku rozrywki z wypasionym sprzętem do zabijania.

Jest też zbyt dużo osób, które traktują las czysto rozrywkowo, wjeżdżając do niego quadami, motorami crossowymi, nie patrząc na innych ludzi, piosząc dzikie zwierzęta tam mieszkające, sieją spustoszenie. I nie ma na nich siły! Rozmawiałem niedawno na ten temat z leśniczym, który żalił się, że jest bezradny, nie mając żadnych narzędzi, by poradzić sobie z takim szkodnictwem. Tak samo jest z myśliwymi, którzy bez odpowiedniej wiedzy o przyrodzie i zwierzętach wchodzą ze strzelbą do lasu. Nigdy w życiu nie strzelałem, chyba nawet nie byłem na strzelnicy. Czuję się pacyfistą, nie uznaję myślistwa, nigdy mnie to nie interesowało.

**Dziękuję za rozmowę.**

**Rozmawiał Janusz Bończak**



**Polskie Towarzystwo Etyczne** powstało w listopadzie 2010 roku z inicjatywy pracowników naukowych związanych z Instytutem Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie. Aktualnie (lipiec 2019) w skład Zarządu PTE wchodzi następujące osoby: przewodniczący – prof. dr hab. Andrzej Elżanowski; zastępca przewodniczącego – dr hab. prof. UP Dorota Probućka; sekretarz – dr Marcin Urbaniak; skarbnik – prof. dr hab. Marek Kucia; członkowie zarządu – prof. dr hab. Adam Chmielewski i dr hab. prof. UKSW Ewa Podreż.

W sierpniu 2018 roku **Polskie Towarzystwo Etyczne** powołało do życia pierwszą w Polsce funkcję rzecznicką ds. ochrony zwierząt, która powierzona została mec. Karolinie Kuszlewicz. Jak poinformował sekretarz PTE: „Powołanie funkcji rzecznickiej ma na celu wyraźne, trwałe oraz oparte na wiedzy naukowej, etyce i prawie, reprezentowanie interesów zwierząt w Polsce. Powyższy cel będzie realizowany poprzez upowszechnianie w debacie publicznej wartości szacunku i troski wobec zwierząt, ich prawa do życia, prawa do wolności od cierpienia i do zaspokajania gatunkowych potrzeb, a także podnoszenie świadomości prawnej w zakresie ochrony zwierząt. Bardzo ważnym elementem działalności rzecznickiej będzie również edukacja prozwierzęca i udział w kampaniach społecznych”.

Wraz z powołaniem funkcji rzecznickiej **Polskie Towarzystwo Etyczne** zapoczątkowało cykl ogólnopolskich sympozjów naukowych o pionierskim charakterze praktyczno-warsztatowym pod tytułem „Rzecznictwo w imieniu zwierząt i przyrody”. W 2019 roku podczas pierwszej inauguracyjnej edycji wśród poruszanych tematów warsztatów pojawiły się m.in. zagadnienia świadomego konsumpcji, katastrofy klimatycznej, zero waste czy też prawnych aspektów interwencji dla zwierząt.

**Polskie Towarzystwo Etyczne** organizuje również cyklicznie – co dwa lata – międzynarodową konferencję naukową o nazwie „Forum Etyczne”, w którym udział biorą specjaliści z zakresu szeroko ujętej problematyki moralności z różnych części Europy. W 2018 roku odbyła się dziesiąta edycja Forum Etycznego, którego tematem przewodnim był „Moralny status zwierząt”. W czerwcu 2020 r. planowane jest XI Forum Etyczne poświęcone różnym manifestacjom zła, które czyni człowiek.

W styczniu br. **Polskie Towarzystwo Etyczne** stanowczo sprzeciwiło się prowadzeniu wielkoobszarowych odstrzałów dzików w Polsce w formie masowych polowań przez myśliwych pod egidą rzekomej walki z epidemią afrykańskiego pomoru świń. W ramach sprzeciwu PTE wraz z zaprzyjaźnionymi organizacjami pozarządowymi (Klub Gaja; Pracownia na rzecz Wszystkich Istot; Akademickie Stowarzyszenie przeciwko Myślistwu Rekreatywnemu) organizowało protest na krakowskim Rynku Głównym, w czasie którego apelowano do władz o wstrzymanie odstrzału dzików.

W okresie kwiecień-czerwiec 2019 r. **Polskie Towarzystwo Etyczne** intensywnie angażowało się w uratowanie przed uśmierceniem stada ponad 180 wolno żyjących krów w Ciecierzycach. Sytuacja krów zakończyła się pomyślnie – krowy zostały ocalone przed rzeźnią – przede wszystkim dzięki negocjacom ze stroną rządową, które prowadziła rzeczniczka ds. ochrony zwierząt przy PTE, mec. Karolina Kuszlewicz oraz przewodniczący PTE, prof. Andrzej Elżanowski.

Aktualnie **Polskie Towarzystwo Etyczne** szykuje się do prowadzenia warsztatów w Akademii Sztuk Przepięknych Jurka Owsiaaka podczas Pol'n'Rock Festival na zaproszenie Izby Adwokackiej w Warszawie. Planowane są warsztaty dot. etyczno-prawnych aspektów ochrony zwierząt (poprowadzą wspólnie rzeczniczka mec. Karolina Kuszlewicz i dr Marcin Urbaniak) oraz warsztaty związane z aspektami mediacyjno-negocjacyjnymi w sytuacjach moralnie konfliktowych (poprowadzi dr Tomasz Cyrol, adwokat).



## ZAMÓW PRENUMERATĘ

Roczną – 5 wydań w 2019 r. – 38 zł\*

Internet: kup na [www.sklep.istota.info](http://www.sklep.istota.info)

E-mail: napisz na adres [redakcja@istota.info](mailto:redakcja@istota.info)

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](mailto:redakcja@istota.info)

Oferta ważna na terenie Polski.

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](mailto:neo@neostudio.pl)



<https://www.facebook.com/wegeistota>



**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.

# Zoopolis

**Krytyczne refleksje wokół książki  
Zoopolis. Teoria polityczna praw zwierząt.**



**R**ozpocznę od pozornie błażej obserwacji. Idąc ulicami, spoglądam w górę – na dachy kamienic i bloków. Widzę parapety i gzymsy różnych budynków, na których zainstalowane są metalowe kolce. Ich zadaniem jest zniechęcanie m.in. gołębi do siadania, a w domyśle – do zabrudzania elewacji. Narzędzie odstraszenia, w imię troski o czystość, stanowi jednak zabójczą pułapkę: kolce mogą łatwo stać się przyczyną śmierci wielu gatunków ptaków, przebijając ich ciała. Zwłaszcza, gdy zasieki instalowane są w miejscach wieloletniego gniazdowania tych samych osobników. Problemem jest, że rzadko kiedy jesteśmy tego świadomi, a nawet jeśli już, to nie przejmujemy się prawie w ogóle losem, codziennie mijanych, gołębi czy sierpówek. Co gorsza, czasami celowo montuje się kolce, aby ptaki – usiłując dostać się do gniazda z młodymi – nadziały się i zginęły. Najczęściej w męczarniach.

Druga obserwacja to spojrzenie w dół: na chodniki, trawniki, w okolice studzienek kanalizacyjnych, do wnętrza piwnic. W tych miejscach powszechny jest nawyk rozsypywania trutek na gryzonie, czyli tzw. rodentycydów. Tym razem nie mam żadnych wątpliwości – celem nie jest zniechęcenie, ale skuteczne uśmiercenie gryzoni, szczególnie z gatunków szczur wędrowny i mysz domowa. Nie ma znaczenia, czy mysz będzie powoli umierała w konwulsjach, czy też zginie natychmiast – została zaszufflowana w kategorii „szkodnika”, a te należy uśmiercać.

Skupię się zatem na praktykach eksterminacji gołębi i szczurów, ponieważ z różnych irracjonalnych powodów gatunki te są kojarzone z zagrożeniem i niebezpieczeństwem; wywołują naszą niechęć, a nieraz wręcz obrzydzenie. Część z nas z wielką ulgą wyeliminowałaby te organizmy z przestrzeni miejskiej... I tutaj właśnie docieramy do najciekawszego – moim zdaniem – wątku tytułowej książki *Zoopolis*, o której ma traktować niniejszy tekst. Ale po kolei.

Praca Sue Donaldson i Willa Kymlicki zatytułowana *Zoopolis. Teoria polityczna praw zwierząt* wpisuje się w literaturę zaangażowaną w obronę zwierząt, a także w refleksję filozoficzną wokół praw oraz dobrostanu zwierząt. Adresowana jest do czytelniczek/-ów, którym nieobojętny jest los wszelkich gatunków: zarówno tych dziko żyjących, jak i tych udomowionych bądź towarzyszących nam na co dzień w najróżniejszych sytuacjach. Rozpoczyna się przykrą diagnozą obecnej sytuacji:

„Ruch obrony zwierząt znalazł się w impasie”, gdyż dotychczasowe argumenty i działania przedstawiciele tego ruchu (realizowane na przestrzeni prawie dwóch stuleci!) „sprawdziły się tylko w niewielkim stopniu”. Po około 180 latach rozwijania prozwierzęcych koncepcji nie potrafimy dzisiaj nawet uporządkować najistotniejszych problemów w naszych relacjach ze zwierzętami, nie mówiąc już o powszechnej zmianie postaw czy nawyków w traktowaniu innych gatunków. Inaczej mówiąc, prozwierzęce środowisko aktywistów oraz badacze zawiodło pokładane nadzieje: naturalne ekosystemy wciąż się kurczą; bioróżnorodność jest zdziesiątkowana; sektory eksploatacji zwierząt rozrastają się bez przeszkód. Sytuacja zwierząt i całej biosfery jest katastrofalna, zaś prognozy są, niestety, coraz gorsze. Na domiar złego specjaliści zamknęli się we własnej bańce informacyjnej, mnożąc abstrakcyjne debaty oraz propozycje doraźnych, powierzchownych rozwiązań. W żaden sposób nie naruszają oni, ani nawet nie hamują, globalnego systemu eksploatacji zwierząt. Przykładowo, jakimi narzędziami skutecznie rozwiązać tak odmienne problemy, jak: kłusownictwo, cyrki ze zwierzętami, rytualny ubój bydła, przemysłowy chów drobiu oraz niemoralne eksperymenty medyczne na zwierzętach? Są to zjawiska na tyle złożone, zróżnicowane, a przy tym rozproszone, że w ich obliczu ruch obrońców zwierząt pozostaje bezradnym zbiorem wzniosłych deklaracji i postulatów. Jedynym niezmiennym wspólnym mianownikiem jest stale dziejące się okrucieństwo względem zwierząt.



W głównej części książki Donaldson i Kymlicka na ponad pięćset stronach rekomendują własne, autorskie wyjście z kryzysu nieefektywnych działań. Co prawda przedstawiają oni kolejną, niewiarygodnie trudną w realizacji teorię, jednak ostatnie fragmenty książki tchną świeżością spojrzenia na problem zwierząt miejskich, o czym jeszcze za chwilę. Pobieźnie streszczając treść *Zoopolis*, Donaldson i Kymlicka argumentują, iż należy jak najszybciej przenieść problem ochrony zwierząt, dobrostanu i praw zwierząt z obszaru etyki, ekologii czy prawodawstwa do dziedziny nauk politycznych. Włączenie kwestii zwierzęcych w dyskurs polityczny polegałoby na takiej modyfikacji pojęcia „wspólnoty politycznej”, idei obywatelstwa bądź

sprawiedliwości, aby jak najszersze spektrum gatunków kręgowców zyskało formalne, międzynarodowe prawa do posiadania osobniczej oraz terytorialnej (siedliskowej) suwerenności. Z kolei my – przedstawiciele gatunku *Homo sapiens* – musielibyśmy respektować owe prawa, tak jak aktualnie respektujemy autonomię ludzkich mniejszości społecznych. Nauki polityczne dysponują skutecznymi procedurami umożliwiającymi moralnie pozytywne interakcje ludzi ze zwierzętami, analogiczne do zrównoważonych relacji dużych mas społecznych i np. rezydentów, mniejszości religijnych lub imigrantów. Autorzy *Zoopolis* dostrzegają podobieństwa w funkcjonowaniu wybranych grup ludzkich i pozaludzkich, które mogłyby być regulowane poprzez wiedzę polityczno-prawną na bazie znajomości procesów migracji, kolonizacji czy przynależności terytorialnej. Przykładowo, zwierzęta udomowione powinny być traktowane jako pełnoprawni obywatele przynależni do danej wspólnoty (z prawem do stałego pobytu we własnym domu), gdyż posiadają behawioralne umiejętności kooperacji i uczestnictwa w grupie, co stanowi pierwszy krok ku „obywatelskości”. Z kolei zwierzęta dziko żyjące powinny mieć prawo do suwerennej kontroli nad własnym terytorium, gdzie ludzka interwencja miałaby miejsce jedynie w wyjątkowych okolicznościach. One także posiadają odpowiednie zdolności psychiczne i fizyczne, aby ludzie uszanowali ich autonomię. Dodatkowo Donaldson i Kymlicka argumentują, że każdy z nas posiada status obywatela/-ki, zaś z tego faktu wynikają prawne oraz moralne obowiązki, jakie musimy spełnić wobec zwierząt zamieszkujących „po sąsiedzku” naszą wspólną przestrzeń. Jak piszą autorzy: „Niektóre zwierzęta powinniśmy postrzegać jako grupy tworzące odrębne, suwerenne wspólnoty z własnym terytorium (...); inne zwierzęta przypominają imigrantów lub rezydentów (...); jeszcze inne wypadłoby uznać za pełnoprawnych obywateli”.

Zbliżyliśmy się do ostatnich rozdziałów *Zoopolis*, więc czas wrócić do wspomnianej wcześniej świeżości spojrzenia autorów książki na problem miejskiej fauny, co stanowi – w moim odczuciu – największy atut tej książki. Mam na myśli zwrócenie uwagi czytelników na problem dobrostanu tych zwierząt, które pozostają stale lekceważone w narracjach prozwierzęcych, a są to zwierzęta swobodnie zamieszkujące przestrzeń zurbanizowaną. Donaldson i Kymlicka określają je mianem „zwierząt liminalnych”,

czyli granicznych, a sztandarowymi przykładami są szczur wędrowny (*Rattus norvegicus*) oraz gołąb miejski (*Columba livia forma urbana*). Wspomniana „graniczność” polega na fakcie, że dość pokaźna grupa gatunków nie jest udomowiona; unika bezpośrednich kontaktów z człowiekiem, ale trwale żyje w środowisku miejskim lub w jego pobliżu. Pewne gatunki, których terytoria zostały przez nas skolonizowane, zamieniony się w wewnętrznych przesiedleńców, próbujących przetrwać na coraz mniejszych skrawkach siedlisk. To zwierzęta, które wskutek ekspansji aglomeracji miejskich są zmuszone wchodzić w kontakt z człowiekiem i które – najczęściej bezskutecznie – próbują przetrwać ów kontakt (ilość zagrożeń generowanych przez człowieka przeraża: zmiany klimatu, destrukcja siedlisk, kolizje drogowe, zanieczyszczenie wód, pestycydy lub wspomniane rodentycydy etc.). Autorzy *Zoopolis* dokonują bardziej precyzyjnego podziału zwierząt liminalnych m.in. na dziczące zwierzęta udomowione lub introdukowane gatunki egzotyczne. Nie jest to tutaj istotne. Ważne natomiast jest, że przedstawiciele miejskiej fauny żyją na granicy stanu dzikiego i ludzkiego, zaś ludzie, szczególnie mieszkańcy terenów intensywnie zurbanizowanych, mają poważny dysonans, jaką przyjął postawę wobec owych zwierząt. Ostatecznie traktowane są niczym niechciani intruzy (np. mrówki, pająki, myszy, gołębie), niekiedy neutralnie (np. wróble, nietoperze, jeże), rzadko kiedy z sympatią (np. wiewiórki, bezdomne koty).

W konsekwencji tacy przedstawiciele granicznych gatunków jak szczur, mysz, gołąb czy sierpówka stają się wulgarnie stygmatyzowane przez społeczeństwo jako wspomniane szkodniki oraz nosiciele chorób, a jednocześnie stają się niewidzialne dla obrońców zwierząt, którzy milczą na temat gatunków granicznych. Dlaczego? Prawdopodobnie pobudzają one, kulturowo zakorzenione w każdym z nas, irracjonalne uprzedzenia i krzywdzące stereotypy. Zatem i aktywista, i teoretyk praw zwierząt musi – w obecności biegającego szczura czy stada brudzących gołębi – zmierzyć się z własną awersją, której nie odczuwa względem krów, kur, kotów czy psów. Autorzy *Zoopolis* proponują odnosić się do granicznych gatunków jako do rezydentów – musimy zaakceptować ich obecność i uszanować pokojową koegzystencję. „Rezydentura to rodzaj relacji luźniejszej, mniej intymnej i mniej kooperatywnej” – piszą autorzy *Zoopolis*. Na co zwraca

uwagę Donaldson i Kymlicka, to niezwykle szeroki wachlarz gatunków granicznych (szczególnie ptaków), które generują w nas sprzeczne działania, polegające przykładowo na równoczesnym tępieniu i dokarmianiu choćby gołębi na miejskich osiedlach. Niewątpliwie dzięki zwierzęta mieszkające w miastach, a zwłaszcza gryzonie, stanowią poważne wyzwanie dla ruchu obrońców zwierząt.

Mankamentem *Zoopolis* może być pewien stopień abstrakcyjnego teoretyzowania, gdy chodzi o propozycję realnej zmiany sytuacji zwierząt. Nie wiadomo konkretnie, jakimi metodami przyznać zwierzętom sugerowane statusy społeczno-polityczne, rzekomo gwarantujące bezpieczeństwo ich egzystencji. Jednak nieocenioną zaletą zapoznania się z książką Donaldson i Kymlicki jest nauka uważności, którą czytelnik z pewnością może wynieść względem – najczęściej lekceważonych i „niewidzialnych” w miastach – zwierząt granicznych. Pierwszym krokiem ku takiej uważności wydaje się być dążenie do demitologizacji krzywdzących skojarzeń, jakie powszechnie budzą m.in. myszy, szczury, gołębie, ślimaki czy pająki. Zmiana własnego, prywatnego

stosunku do rezydentów naszych mieszkań, piwnic, balkonów i ulic jest już ogromnym sukcesem, do którego lektura *Zoopolis* z pewnością walnie się przyczynia. Następnym spodziewanym krokiem jest podniesienie świadomości swojej i sąsiadów na potrzeby gatunków żyjących wokół nas, co pociąga zaangażowanie się już w mikro- lub makroaktywizm. Przejawem pierwszego z nich byłoby np. wystawianie miski z wodą dla osiedlowych jeży i ptaków podczas upałów. Jest to mało wymagające ratowanie życia i zarazem dawanie świadectwa swej wrażliwości, którą można зараżać sąsiedztwo, nawet niebezpośrednio. Symptomów makroaktywizmu dla miejskiej fauny jest tak wiele, że nie ma potrzeby wymieniania ich tutaj.

Ponownie idę ulicą, niosę przy sobie egzemplarz pracy Donaldson i Kymlicki, i kolejny raz spoglądam w górę, na zadaszenia budynków. Widzę symbol niechęci do ptaków – metalowe kolce – ale wiem też, że możliwa i konieczna jest

alternatywa, czyli np. poziome druty bądź gumowe kulki na szpicach kolców. Sam czynię starania o zainstalowanie ich na budynku własnego miejsca pracy i mam wielką nadzieję, że lektura *Zoopolis* oraz dyskusje wokół *Zoopolis* staną się mobilizatorem do podobnych działań – przynajmniej niektórych – mieszkańców przestrzeni miejskiej. Tym bardziej, że w kręgu polskich działaczy prozwierzęcych i proekologicznych pojawiły się kilka dekad temu dwie szalenie ważne postaci, które pioniersko akcentowały doniosłość miejskiej architektury zorientowanej na ekologię głęboką i dobrostan mieszkańców – również tych pozaludzkich. Mam na myśli osobę profesora Tadeusza Przemysława Szafera oraz jego ucznia Janusza Korbela. Panowie ci tworzyli podwaliny rodzimej tradycji urbanistyki ekologicznej czy też „architektury żywej”, używając słów samego Korbela. Ale to już temat na zupełnie inne rozważania.

**Tekst Marcin Urbaniak, fot. Janusz Bończak**



## 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 m.in. ich utrzymanie, opiekę weterynaryjną, kowalską, dentystryczną oraz specjalistyczne zabiegi i leki. Ty też możesz pomóc!**

**Nr konta: 90 2030 0045 1110 0000 0067 3120**

**KRS: 0000120069**





Klub Jazdy Konnej  
„Pod Żubrem”  
PIEPOŁOMICE



# Savoir-vivre jeździecki

## Koń – przyjaciel

### Podstawowe zasady postępowania z tym niezwykłym zwierzęciem

- Szacunek to podstawa każdej relacji z koniem bez względu na wiek, rasę, płęć.
- Osoba, której zostaje powierzony koń, przejmuje za niego odpowiedzialność, ma ona obowiązek utrzymania zwierzęcia w dobrej kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej.
- Konie powinny mieć zapewnione warunki odpowiadające ich naturalnym potrzebom.
- Codzienna opieka nad koniem to dbałość o jego zdrowie, bezpieczeństwo, odpowiednie żywienie i komfort życia. Człowiek ma obowiązek zapewnienia koniowi godnego odpoczynku, jeśli stan zdrowia lub wiek zwierzęcia uniemożliwiają jego dalszą pracę.
- Trening konia zawsze powinno opierać się na jego indywidualnych predyspozycjach i gotowości do pracy. Nie można stosować przemocy, ani farmakologii w celu oddziaływania na potencjał zwierzęcia.

## Koń – partner w sporcie

### Celem sportowego kształcenia konia jest dążenie do harmonii między koniem a jeźdźcem.

- Na wszystkich etapach treningu oraz podczas zawodów dobro konia jest podstawą każdego działania, musi stać ponad interesami trenerów, jeźdźców, właścicieli, organizatorów czy sponsorów. Trening musi być dopasowany do możliwości fizycznych konia i jego dojrzałości, nie może nieść ze sobą technik uważanych przez Międzynarodową Federację Jeździecką (FEI) za niedozwolone.
- Zarówno koń, jak i jeździec zanim wezmą udział w zawodach, muszą być zdrowi i odpowiednio przygotowani. Jeździec powinien nieustannie edukować się w dziedzinach treningu i postępowania z koniem. Zawody w żadnym wypadku nie mogą zagrażać dobru konia, dlatego każdorazowo należy oceniać aktualne warunki: pogodę, podłoże, standardy stajenne. Transport konia musi być bezpieczny i komfortowy. Pojazd powinien być dobrze wentylowany i dezynfekowany.



- Koń musi mieć zapewnioną stałą opiekę weterynaryjną. Dbłość o kopyta powinna spełniać najwyższe standardy. Sprzęt jeździecki powinien być tak zaprojektowany i dopasowany, żeby nie powodować ryzyka uszkodzenia ciała zwierzęcia.
- Doping jest całkowicie zakazany na każdym poziomie rywalizacji jeździeckiej.
- Po ukończeniu kariery sportowej koń powinien mieć zapewnione godne traktowanie.

*Kodeks postępowania z koniem jest dostępny na stronie Polskiego Związku Jeździeckiego.*

**Tekst Tadeusz Czajka, fot. Joanna Wypór**



Piotr Skrzyńkowski podczas treningu. Fot. Janusz Bończak

dziłem... Pojawiły się problemy związane z żołądkiem, nadkwaśność. Zaczęły się problemy z sercem, ze stawami do tego stopnia, że ciężko mi było w pewnym momencie nawet wstać z krzesła, w dodatku kolana zaczęły bardzo boleć. No i tak sobie pomyślałem, że jak tak dalej pójdzie, to zrobię się kaleką. W którymś momencie przestanę być mobilny. Na początku zacząłem od redukcji wagi poprzez jakąś tam dietę, co niespecjalnie mi wychodziło. Męczyłem się z tym, nie mając żadnego doświadczenia. Ktoś mi powiedział, że dieta to nie wszystko i że samą dietą nie załatwię tej sprawy. Musi się pojawić jakiś wysiłek fizyczny i że ten wysiłek fizyczny dopiero będzie w stanie trwale zmienić moją wagę, moje samopoczucie, samoocenę. Postawiłem pierwsze kroki ku zdrowszemu trybowi życia, wprowadzając proste ćwiczenia, kupiłem stepper, przy okazji oglądania telewizji ćwiczyłem, chodząc w miejscu.

#### **Szukałeś porady u jakiegoś fachowca? Dietetyka lub trenera?**

– Na początku nie. Chciałem dojść do celu metodą prób i błędów. Ale nie ukrywam, że dużo czytałem i trochę podglądałem innych. Ćwiczenia na stepperze zaczęły dawać dobre rezultaty. Z biegiem czasu mogłem coraz dłużej na nim ćwiczyć. Zaczynałem od 15 minut marszu, później wydłużałem czas ćwiczeń, ale doszedłem do wniosku, że fajnie by było ćwiczyć na świeżym powietrzu. A wtedy zaczynała się moda na bieganie i pomyślałem, że też pójdę pobiegać jak inni. Pobiegłem. Jednak po pierwszych 100 metrach poczułem, jakbym umierał ze zmęczenia i że nie jestem w stanie przebiec więcej. A ból w kolanach jeszcze bardziej się nasilił. Byłem świadomy, że przy mojej masie i braku ogólnej sprawności, braku siły mięśni, robię sobie krzywdę tym bieganiem. I wtedy postanowiłem spytać o radę mojego lekarza, który stwierdził, że jednak bieganie nie jest dla mnie zbyt korzystne, gdyż może w moim przypadku prowadzić do wielu kontuzji. I zaproponował mi jazdę na rowerze. Stwierdziłem, że to w sumie fajny pomysł. Bo zamiast chodzić do pracy, to mogę do tej pracy jeździć na rowerze, a miałem do niej około 5 kilometrów. Kupiłem rower, na początku składał, ale z biegiem czasu poczułem ochotę, by móc rowerem jeździć dalej i szybciej. Przyjemność jazdy zepchnęła na bok dolegliwości spowodowane moją nadwagą, a osiągnięte prędkości były motywacją, by na ten rower wsiąść. Ponieważ chciałem

# Nowa droga

**Rozmowa z licencjonowanym trenerem triathlonu, sędzią sportowym Polskiego Związku Triathlonu z Opola, witarianinem Piotrem Skrzyńkowskim.**

**D**ziś jesteś trenerem triathlonu, trenerem pływaków i biegasz maratony. Kiedyś przyszedł taki moment, który zapoczątkował to, że zmieniłeś swój tryb życia. Co się wydarzyło?

– Można powiedzieć, że to taki klasyczny syndrom średniego wieku i zapuszczenia się. Bardzo wiele osób zaczyna zajmować się sportem, kiedy przychodzi problem ze zdrowiem, kłopoty związane między innymi z nadwagą, gdy czują, że ich organizm zdąży ku autodestrukcji. W którymś momencie dostrzegają, że lat przybywa, a zdrowia coraz mniej i coraz gorzej się czują. Wtedy przychodzi taki moment opamiętania, refleksji na ten temat, że to nie tędy jednak droga...

**I stąd Twój pomysł, by uprawiać bieganie.**

– Na początku do uprawiania sportu było mi bardzo daleko. I ostatnią rzeczą, jaką bym sobie pomyślał było to, że się tym sportem zajmę. Gdyby ktoś mi powiedział, że tak będzie, to bym się popukał w czoło. Sport nigdy nie sprawiał mi przyjemności, musiałem się bardzo zmuszać, by wykonać jakikolwiek wysiłek fizyczny. W pewnym momencie jednak nie było po prostu wyjścia... Na tyle przybrałem na wadze, że musiałem zacząć coś z tym robić! Kiedy odważyłem się stanąć na wadze, tak na poważnie, było to lekko poniżej 130 kilogramów.

**I wtedy miałeś 30 lat...**

– No tak, to było w tych okolicach. Stwierdziłem, że jednak grubo przesa-

osiągać coraz lepsze czasy, zdecydowałem się na kupienie roweru szosowego. Ale oglądając je w sklepie miałem wątpliwości, czy taki rower będzie w stanie wytrzymać moją wagę. W wielu przypadkach w opisie wytrzymałości było napisane, że maksymalna masa zawodnika to 100 kg, a ja jeszcze wtedy dobijałem do 120 kg. Zdecydowałem, że rower sam złożę i przygotuję go pod siebie. Jak zamierzałem, tak zrobiłem. Złożyłem rower i zacząłem na nim jeździć. Bardzo spodobała mi się ta jazda. Mogłem osiągnąć większą prędkość i pokonywać coraz dłuższe dystanse. Zacząłem od 20-30 km, później 50 km z Opolą do mojego rodzinnego domu pod Nysą i z powrotem. Później pierwsza setka, następnie dwieście kilometrów, aż w końcu doszedłem do tego, że w ciągu 24 godzin robiłem trasy po 500 km, czyli np. jechałem z domu w Opolu do Przemyśla albo Warszawy. Wyruszałem nocą i jeszcze miałem cały dzień na jazdę, by wieczorem wsiąść do pociągu i wrócić do domu. Jeździłem sam. Później postanowiłem wystartować i sprawdzić się w zawodach kolarskich. Wystartowałem w Tour de Polonia w 2012 roku. Były tam dwa etapy, jeden w Jeleniej Górze, drugi w Bukowinie Tatrzańskiej. Nie byłem ostatni w tym wyścigu! To spowodowało, że zdecydowałem się kontynuować przygotowania do kolejnych zawodów kolarskich, ale podczas tych ćwiczeń pojawiły się znów problemy z kolanami, gdyż moja waga nadal utrzymywała się jeszcze grubo powyżej 100 kg. I ktoś poradził mi, że może powinienem wzbogacić swoje treningi o pływanie. Rozpocząłem więc naukę w szkole pływania. Efekty na początku nie były satysfakcjonujące, nie szło mi zbyt dobrze, ale zauważyłem, że pływanie dobrze służyło mojemu kręgosłupowi. Podczas jazdy na rowerze w pochylonej sylwetce kolarskiej kręgosłup nie miał zbyt optymalnego położenia i po kilku godzinach zazwyczaj odczuwałem ból kręgosłupa. Dodatkowo w trasę zabierałem plecak, co pogłębiało ból, gdyż podczas drogi obijał się o moje plecy. A pływanie niwelowało w pewnym stopniu te dolegliwości.

### **Czyli ile czasu upłynęło od momentu, gdy zdecydowałeś się zawalczyć o swoje zdrowie?**

– Myślę, że to było w okolicach półtora roku. Na początku spadek masy postępował dość szybko, ale z biegiem czasu waga zaczęła się utrzymywać na jednym poziomie. Nasz organizm ma umiejętność dopasowywania się do warunków, w których

żyjemy, dlatego by waga spadała, trzeba stosować mieszane techniki treningowe. Dziś, mając już o wiele większą świadomość swojego ciała i metod treningowych muszę stwierdzić, że w tamtym czasie popełniałem wiele błędów podczas treningów. Szkoda, że starałem się sam zająć swoim trenowaniem i nie pomyślałem, że mógłbym skorzystać z doświadczeń osób, które zawodowo się tym zajmują i które widząc moje poczynania powiedziałyby: – Słuchaj, opamiętaj się! Zaszkodzisz swojemu zdrowiu...

### **Jazda na rowerze, pływanie i bieganie...**

– Miałem o wiele więcej znajomych, którzy biegali, niż amatorów pływania czy jazdy na rowerze. Dlatego też zacząłem z powrotem biegać, tym bardziej że przez ten ostatni okres moja waga obniżyła się o kolejne 20 kg i zaczęła oscylować w granicach 100 kg. Kupiłem buty biegowe i ruszyłem z nowymi treningami. Bieganie było dla mnie dużym wyzwaniem, dlatego też na początku lata rozpocząłem je od marszobiegów przeplatanych odpoczynkami i chwilami biegu. Postanowiłem również, że zacznę ćwiczyć na siłowni. Nie był to dobry pomysł. Niezaplanowane i zintensyfikowane treningi bardzo mnie osłabiły, a brak odpoczynku powodował, że organizm nie miał możliwości się zregenerować. Wszystkiego było za dużo i ja też chciałem osiągnąć efekty w jak najkrótszym czasie. Teraz wiem, że wszystko wymaga odpowiedniego czasu, a cierpliwość jest dobrą wspomagającą cechą. Na swoje urodziny postanowiłem wystartować w pierwszych zawodach biegowych na dystansie 10 km. Trasa była przełajowa. Pierwsza jej część biegła pod górę, około 300 metrów przewyższenia, a w drugiej zbiegałem. Trasę pokonałem w bardzo męczący dla mnie sposób, cóż, nie znałem wówczas technik biegowych, wszystko wykonywałem siłowo i w dużym napięciu. Przebiegłem trasę, ale moje mięśnie i stawy nie były zadowolone z takiego prezentu urodzinowego. Podczas zbiegania nie byłem w stanie zapanować nad swoim tempem i wyhamowywałem, prostując nogi i spadając na pięty... Przez kolejny tydzień nie byłem w stanie poruszać się nie czując bólu mięśni i stawów. Później bieg na 15 km, który ukończyłem gdzieś w końcówce stawki i przez kolejny tydzień nie mogłem bezboleśnie chodzić. Problemem było nawet wejście po schodach. Kolejny bieg odbył się zimą w Strzelcach Opolskich, tu poszło mi trochę lepiej,

następnie Półmaraton Ślężański, gdzie trasę pokonałem w około dwie godziny. I w końcu mój pierwszy maraton w moim rodzinnym mieście Opolu. Choć zdawałem sobie sprawę, że nie jestem dobrze do niego przygotowany, wystartowałem. Pokonałem cały dystans w 4,5 godziny. Pamiętam, że ten maraton dość poważnie odbił się na moim zdrowiu. Wchodziło tu w grę spore wyczerpanie organizmu, byłem przemęczony. Żle odbiło się to na moim układzie krążeniowo-oddechowym. Potrzebowałem około miesiąca, by wrócić do formy, którą miałem przed startem w tym biegu.

### **Czyli nie polecasz takiego biegu bez przygotowania...**

– Zdecydowanie! To jest najgorsza rzecz, którą można zrobić! Trening maratoński jest zdrowy dla naszego organizmu, ale sam udział w biegu na takim dystansie powinien być raczej zarezerwowany dla osób, które mają bardzo duży staż w biegach i już osiągają dobre wyniki. Patrząc, jaka teraz jest moda na bieganie, wydaje mi się, że idzie to w złym kierunku, to znaczy wszyscy chcą biec coraz dłużej i coraz dłuższe dystanse, nawet ultramaratony. To nie jest zdrowe. Dla człowieka wysiłek trwający dłużej niż 2-3 godziny w przypadku amatora jest autodestrukcją, która może nawet doprowadzić do stałego uszczerbku na zdrowiu. Przeprowadzone badania potwierdzają moją tezę, większość amatorów biegających te maratony lub ultratrasę doznaje uszkodzenia serca, które może doprowadzić do groźniejszych zmian, nawet zawałowych. Oczywiście organizm się adaptuje do takiego wysiłku, ale w przypadku amatorów koszt adaptacji jest ogromny i niewspółmierny do zysku, jaki osiągamy. Tym bardziej że sposób regeneracji powinien też być przeprowadzony mądrze. Nie każdy może być maratończykiem. Kiedyś maratony biegali tylko zawodowcy, a czas przebiegnięcia ograniczony był do czterech godzin i ktoś, kto nie jest w stanie osiągnąć takiego czasu w ogóle nie powinien myśleć o tym biegu. Dziś każdy chce przebiec taką trasę, a organizatorzy wychodząc naprzeciw oczekiwaniom startujących, wydłużają limity przebiegnięcia trasy nawet do 6-8 godzin! Nie o to tu chodzi. Ciekawszą propozycją są organizowane w każdym większym mieście parkruny, gdzie biega się po 5 km.

**Dziękuję za rozmowę, następną część będzie opublikowana w kolejnym wydaniu „Istoty”**

**Rozmawiał Janusz Bończak**

# Przerabianie krzywdy na aktywizm

Z Dariuszem Gzyrą rozmawia Łucja Lange.



**Łucja Lange:** Przez lata pisywałem felietony dotyczące relacji między zwierzętami. Mam tu na myśli głównie relację człowieka ze zwierzętami niehumanymi. Prawa, eksploatacja, krzywdzenie... – jak sam często stwierdzasz, jesteś pesymistą. Czy istnieją jakieś obszary pozytywnych działań ludzi względem innych zwierząt?

**Dariusz Gzyra:** Właściwie to unikam publicznych deklaracji, że jestem pesymistą, proszę, żeby mnie o to nie pytać. Wiem po prostu, że pesymizm nie jest dobrym narzędziem zmiany społecznej. I wiem też, że należy zajmować się krzywdą zwierząt niezależnie od tego, czy się jest pesymistą czy optymistą. Przyznam, że nieustannie prowadzę ze sobą dialog na ten temat, a skoro jest to dialog, a nie monolog, to najwyraźniej nie jestem okopany na żadnej z tych pozycji. Z pewnością natomiast jestem realistą i w żaden sposób ze sobą o tym nie dyskutuję. Jestem zupełnie pogodzony z określeniem się mianem realisty. Realizm to jedno z moich ulubionych słów.

Realizm nakazuje, żeby być jednocześnie optymistą i pesymistą. Podpowiada mi, że nie powinienem oczekiwać, iż wszyscy ludzie zawsze będą szanowali zwierzęta i zawsze starali się tak żyć, żeby im nie szkodzić. Nigdy do tej pory tak nie było i nic nie wskazuje, żeby w przyszłości mogło być. Nie oczekuję więc tego, to nierealistyczne oczekiwanie. Jestem optymistą w tym sensie, że jestem przekonany, iż może być lepiej, a nawet znacznie lepiej niż jest teraz. Pesymistą natomiast w tym sensie, że owo „znacznie lepiej niż teraz” wciąż oznacza ogrom krzywdy zwierząt z rąk ludzi, a ja nie widzę podstaw, by oczekiwać więcej.

Proces polepszania sytuacji na tyle, na ile się da jest pełen zarówno drobnych, jak i spektakularnych pozytywnych działań na rzecz zwierząt. Nie dam rady ich podsumować, ale mogę wymienić obszary, w których wyraźnie się zaznaczają w ostatnich latach w Polsce: dalszy rozwój ruchu prozwierzę-

cego, jego nowe możliwości działania i nowe strategie, rosnące zainteresowanie studiami nad zwierzętami wśród akademików, rozumianymi jako zaangażowana, krytyczna postawa badawcza, a także dynamiczny wzrost liczby wegan i weganelek, których coraz lepiej widoczna obecność w przestrzeni publicznej będzie miała pozytywny wpływ również na sposób, w jaki definiujemy i wartościujemy ograniczenie korzystania z produktów zwierzęcych. Im więcej weganizmu, tym bardziej możemy być wymagający co do postaw i przekonań niewegan.

**ŁL:** No właśnie, jesteś weganinem. Jak zaczęła się Twoja przygoda z dietą roślinną?

**DG:** Weganizm nie jest dla mnie tylko dietą, a jego wybór nie jest przygodą. Była to po prostu jedna z tych niewydeptyanych ścieżek, do których mnie ciągnęło. Okazało się, że kiedy na nią wszedłem, nie mam już zamiaru z niej zawracać. Poruszanie się po niej wciąż wymaga uważności i pokonywania różnych przeszkód, ale bez przesady, po drodze jest również wiele nagród i robi się coraz szerzej. Moja zmiana w weganina była długim procesem, który rozpocząłem jako dorosły człowiek. Żałuję, że tak późno, ale z drugiej strony dzięki temu łatwiej mi zrozumieć, że wiele innych osób może potrzebować czasu na zmianę. Czasu i odpowiedniego stężenia bodźców, które w końcu poruszają. Przyznam, że pomyślałem moją książkę jako zestaw takich bodźców.

**ŁL:** To prawda. Twoja książka „Dziękuję za świńskie oczy. Jak krzywdzimy zwierzęta” (Wydawnictwo Krytyki Politycznej 2018) ma duży potencjał – może inspirować do zmiany, do zaangażowania albo chociaż szczerej refleksji na temat naszych relacji z innymi zwierzętami. Czy masz takie sygnały od czytelników i czytelników?

**DG:** Tak, dotarło do mnie wiele pozytywnych reakcji. Właściwie to więcej niż

się spodziewałem, a zgłoszenie mnie do nagrody Paszporty Polityki totalnie mnie zaskoczyło. Wiele osób chwaliło fakt ukazania się książki jeszcze przed premierą, dając mi tym samym kredyt zaufania. Pewnie zrobili to na podstawie tego, co mówiłem, pisałem i robiłem przez ostatnie kilkanaście lat. A potem były setki osób na ponad dwudziestu spotkaniach autorskich, wiele rozmów i dobrych emocji, kolejki po dedykacje. Wiele osób dzieliło się jej zdjęciami w mediach społecznościowych, książka była też licytowana na różne szczytne cele i spontanicznie przekazywana do bibliotek. No i komentowana, również w innych książkach. Wiem także, że jest wykorzystywana w ramach zajęć ze studentami na różnych uczelniach. To wszystko jest dla mnie bardzo ważne.

Przyznam, że czekam wciąż i na krytyczne recenzje. Wiem, że w książce jest to i owo do dyskusji. Wiele osób, przynajmniej z szeroko rozumianego środowiska prozwierzęcego, ma i wypowiada jakieś poglądy w kwestii relacji człowieka i reszty zwierząt. Czymś rzadszym jest natomiast systematyczna refleksja na ich temat i dyskusja o nich. Wiązą się z umiejętnością spojrzenia na siebie z dystansu i konfrontacji swojego stanowiska z innymi, co nie jest łatwe. W pewnym sensie akt zakupu takiej książki jak moja dla wielu osób może być zgodą na taką konfrontację. Samo to bardzo się liczy, nawet jeśli w efekcie tego spotkania dotrze do mnie krytyka.

**ŁL:** Wróć jeszcze do jednej kwestii dotyczącej weganizmu. Na jednej z konferencji poruszyłeś bardzo ciekawy motyw związany z nazewnictwem i podziałami diet roślinnych. Użyłeś terminu „reduktarianizm”. Czym on jest i czy ma sens podejście reduktarianiskie w odżywianiu i życiu?

**DG:** Reduktarianizm to stosunkowo nowe określenie. Nie stało się jeszcze częścią potocznego języka, a już na pewno nie w Polsce. Póki co widać nieśmiałe próby

oswojenia z tym terminem, nie najszybciej zresztą. Na Zachodzie termin jest częściej stosowany, ale też nie powszechnie. Funkcjonuje na przykład The Reducetarian Foundation, są też reduktariańskie książki kucharskie. Osoby i organizacje związane z ruchem efektywnego altruizmu odwołują się do tego pojęcia. Reduktarianizm to postawa, w ramach której ogranicza się korzystanie z produktów pochodzenia zwierzęcego. Moim zdaniem wegetarianizm jest przykładem takiej postawy i powinniśmy się zastanowić, czy jest sens nadal w jakikolwiek sposób wyróżniać go odrębną nazwą. Mówiłem o tym na jednej z konferencji, będę też o tym pisał. Póki co na moją propozycję abolicji kategorii wegetarianizmu był niemal zerowy odzew. Myślę, że to kwestia czasu, kiedy zacznie się o tym dyskutować.

Określenie „reduktarianizm” nie dotyczy więc diety roślinnej, ale może oznaczać, że rośliny są dominującym składnikiem diety. Może, ale nie musi. To jest jeden z problemów reduktarianizmu, że tym mianem określa się ograniczenie produktów zwierzęcych niezależnie od jego stopnia. Jeśli odwołać się do najczęściej przywoływanych definicji, to ktoś, kto raz na dwa tygodnie zamiast jajecznicy robi tofucznicę, też jest reduktarianinem. O problemach związanych z reduktarianizmem będę na pewno wielokrotnie pisał i mówił, ale niezależnie od nich wspomniany wcześniej realizm nakazuje przyglądać się tej tendencji uważnie i w ostrożny sposób życzliwie, że tak powiem. Jednocześnie ze smutkiem, że nie ma innego wyjścia i trzeba doceniać połowiczne rozwiązania.

#### ŁŁ: Dlaczego prawa zwierząt?

DG: Hmm, termin „zwierzęta” powinien zostać porzucony w rozważaniach etycznych. Jako kategoria systematyki biologicznej jest zbyt szeroki, żeby można było go sensownie używać w kontekście etyki. Jest mi z tym określeniem coraz bardziej niewygodnie i gorączkowo zaczynam szukać sposobu, żeby go nie stosować w podobnych rozważaniach. Jest oczywiście wiele teorii praw zwierząt. Każda ma swoich zwolenników i krytyków. To, co je łączy, to odwołanie do pewnych cech zwierząt, których prawa mają dotyczyć. Jedną z tych, którą się często wskazuje jest zdolność do odczuwania. Fakt, że samemu zwierzęciu nie jest wszystko jedno, co się z nim dzieje. Kiedy mówimy, że „zwierzę nie jest rzeczą”, chcemy potwierdzić to, że może ono doświadczać czegoś dobrego i czegoś złego. A skoro tak,

to podobnie jak w przypadku ludzi powinno się to wziąć pod uwagę – tak w teorii, jak i w praktyce. Problem z określeniem „zwierzę” jest choćby taki, że większość zwierząt to owady, których zdolność do odczuwania, w świetle badań, jest wątpliwa. Lepiej więc byłoby mówić o prawach istot zdolnych do odczuwania, w czym mieściłaby się oczywiście większość ludzi.

Jeśli pytanie dotyczy tego, dlaczego ja zająłem się kwestią praw zwierząt, to na pewno był to splot wielu czynników. Przy czym w moim przypadku nie chodzi przede wszystkim o wrażliwość na krzywdę zwierząt, raczej na krzywdę i niesprawiedliwość jako takie. Sytuacja zwierząt pozaludzkich jest wyjątkowo trudna, ich krzywdzenie jest czymś normalnym i powszechnym w kulturze, w której żyję. Są obiektem totalnej niesprawiedliwości. To przeraża, ale i fascynuje jako wyzwanie. Jeśli dodać do tego, że zawsze mnie ciągnęło na mniej wydeptane ścieżki, mamy częściową odpowiedź na twoje pytanie.

**ŁŁ: Przyznam, że właśnie o to mi chodziło – poczucie niesprawiedliwości. W jednym z wpisów na Twoim fanpage'u znalazła się informacja, że chciałbyś, aby bohaterki i bohaterowie Twojej książki nie pozostali zapomniani, chociaż bywa, że są bezimienni. Kim są istoty, którym poświęciłeś swoją uwagę?**

DG: Większość jest bezimiennych. Mówię się, że akt nadania imienia to forma sprawowania władzy i pewnie trochę tak jest. Jednak to, że nie nadaje się imion, odmawia uznania wyjątkowości i niepowtarzalności tych, którymi się zarządza, jest narzędziem opresji. Jest wielkim dramatem, że zwierzęta, które są w oczywisty sposób krzywdzone, pozostają nierozpoznane jako ofiary. Kiedy płonąła w Polsce chlewnia, w której było więzionych kilka tysięcy świń, które nie mogły się wydostać, duszących się i płonących żywcem, w mediach można było przeczytać, że pożar nie spowodował ofiar. W książce chcę jednak zachęcić do patrzenia nie tylko na niecodzienne zdarzenia, ale i na najbardziej zwykłą, masową, powtarzalną i uznaną za normalną, a więc skrajnie perfidną formę sprawowania biowładzy, a właściwie biotyranii. Nawet gdyby w tej chlewni wszystko poszło zgodnie z planem i tak byłoby to miejsce, w którym zwierzęta są ofiarami.



Dariusz Gzyra, fot. Janusz Bończak

**ŁŁ: Wrócę jeszcze do imion. Słyszałam, że okładkową świnkę nazwałeś Uleną.**

DG: Imię pojawiło się w naszej niedawnej rozmowie, oczywiście w nawiązaniu do śliwki uleny. Gra słów, śliwka, świnka, nieważne. Naprawdę szukałem imienia dla tej świnki z okładki. W Internecie są tysiące podobnych zdjęć. Świnki w dowolnych pozach są w stałej ofercie serwisów oferujących zdjęcia stockowe. W empikach można kupić zeszyty szkolne i kalendarze z podobnymi wizerunkami. Co miesiąc inna świnka. Zdjęcia raczej nie były robione w azyłach dla zwierząt, więc prawdopodobnie przedstawiają zwierzęta z hodowli. W przypadku miniaturowych świnek jest jakaś szansa, że sfotografowane zwierzę dorosło i żyło życiem, którym da się żyć. Inne zdjęcia to po prostu dokumentacja ofiar, choć niezamierzona. Te wszystkie urocze niewyrośnięte zwierzęta, spełniające z zapasem zaostrzone kryteria cuteness, których wizerunki się komercjalizuje, dawno już zostały zabite i zjedzone. To obrzydliwe. W takiej sytuacji akt nadania imienia jest symbolicznym gestem sprzeciwu.

**ŁŁ: Podczas jednego z wywiadów, tłumacząc kwestię użycia sformułowania „zwierzęta nieludzkie”, stwierdziłeś, że chyba nikt nie ma wątpliwości, że jako ludzie jesteśmy zwierzętami. Chyba nie wszyscy tak myślą. Kiedyś rzeczniczka pewnej organizacji propagującej polowania stwierdziła w jednej z internetowych wypowiedzi, że: „Człowiek to ssak a nie zwierzę”. Inny przypadek to nauczycielka biologii w jednej z warszawskich szkół, która twierdzi podobnie, ale uznaje, że człowiek nie jest również ssakiem. Poprawia uczennice i uczniów, którzy stosują najbardziej znaną klasyfikację biologiczną. Jak sądzisz, skąd biorą się takie kuriozalne pomysły wyjmowania ludzi poza system?**

**DG:** Często używam określenia „poza-ludzkie”, rzadko „nie-ludzkie”. Jest zrozumiałe, że ludzie dzielą świat na ja i nie-ja, chociaż nie wiedzą lub nie pamiętają, że owo ja – my sami – jest swego rodzaju wspólnotą. Podobno w naszym ciele są co najmniej dwa kilogramy bakterii, wirusów i grzybów, które żyją z nami w symbiozie. Gdyby nas pozbawić tego mikrobiomu, nie moglibyśmy funkcjonować. Jednogatunkowy człowiek jest fikcją. Nawet więc ta najprostsza, najbardziej zrozumiała i przewidywalna forma rozróżnienia związana jest z umownością.

Mamy z nią do czynienia również w podziale na człowieka i nie-ludzi, a więc w jednym ze sposobów, w który ludzie definiują „my”. Kiedy chcą dalej wygodnie krzywdzić zwierzęta, postrzegają je w negatywny sposób przez pryzmat tego, kim one nie są. Nie są ludźmi. W rzeczywistości jednak ta konstrukcja „my” jako ludzkości jest używana głównie na potrzeby eksploatacji tego, co pozaludzkie. Przecież ludzie to wzajemnie krzywdząca się wspólnota szowinistów gatunkowych, którzy dla potrzeb tego szowinizmu windują pojęcie człowieka, a jednocześnie w ramach walk wewnątrzgatunkowych skrajnie odmiennie wartościują innych ludzi.

To wszystko nie ma sensu, jeśli zacznie się to analizować, ale jak się okazuje, to działa. Ważne, żeby wyrzucić z kręgu „my”, a czy zrobione jest to elegancko i z sensem ma mniejsze znaczenie. Liczy się funkcjonalność w dbaniu o własne interesy. Mit o wyjątkowej wyjątkowości człowieka, bo tak to trzeba nazwać, okazuje się użyteczny. Ludzie zdają sobie sprawę, że człowiek nie jest jedynym wyjątkowym fenomenem w świecie organizmów żywych, w końcu uczą się tego na biologii w szkole, ale za chwilę włącza im się przekonanie, że skoro wyjątkowość jest dosyć powszechna, musi istnieć jej wyjątkowa forma. I właśnie człowiek nią jest. No, chyba że jest wrogiem, wtedy traci tę cechę.

**ŁL:** W Twojej książce, bo chciałabym teraz do niej wrócić, znaleźć można różne zwierzęta i różne rodzaje złego traktowania ich przez ludzi. Piszesz o codziennych kontaktach z psami, kotami, ale też gołębiami. Piszesz o zwierzętach dalszych i bliższych. Jedzonych, wykorzystywanych w cyrkach, pieszczonych i zapomnianych. O przesądach, wierzeniach, praktykach, sztuce, wreszcie o mitach związanych z weganizmem. Przy każdym

tekście z jednej strony cieszę się, że coś wreszcie wybrzmiało – zostało napisane i wydane, a z drugiej strony jest mi przykro i wstyd, że należę do tej wspólnoty, która krzywdzi – nawet jeśli sama do tego krzywdzenia przykładam palec minimalnie... Już wspominałaś, że wolisz szukać ścieżek mniej uczęszczanych, że akceptujesz bycie pesymistą i optymistą jednocześnie, jak chronisz się psychicznie przed tym całym złem?

**DG:** Sporo osób mnie o to pyta. Odpowiadam, że nie wiem dlaczego wciąż daję radę i że bardziej rozumiem, kiedy ktoś się załamuje, niż kiedy ktoś to jakoś znosi. W moim przypadku musi następować jakiś proces przekształcania całej tej negatywnej energii na pozytywną, dzięki której nie wypalam się i nie czuję się aż tak przytłoczony, żeby uciec. Nie mam przy tym żadnej takiej przestrzeni, z której ludzie zwykle czerpią siłę. Nie jestem człowiekiem religijnym, nie ćwiczę jogi, właściwie nie prowadzę życia towarzyskiego, nie mam żadnych seansów oczyszczenia w głębokim lesie albo na jakiejś przestronnej poloninie, nie jestem kinomanem, czytam głównie te książki, które mi są potrzebne do pracy, moje nieliczne podróże po Polsce też związane są z pracą na rzecz zwierząt. Nie wiem więc, co mnie chroni, ale najwyraźniej jestem pod ochroną. A może to nie jest takie dziwne. Skoro istnieją bakterie żywiące się plastikiem, to może mogą istnieć ludzie, którzy przerabiają krzywdę na aktywizm?

**ŁL:** Przyznam, że jako ta, która dużo czasu i uwagi poświęca kwestiom tak zwanych zwierząt towarzyszących – głównie tych domowych, kanapowych – z wielką ulgą przyjąłam to, że również starasz się wyjąć ze słownika relacji „człowiek – inne zwierzęta” słowo „właściciel”. Szczerze go nie lubię i uważam, że używanie go tylko uprawomocnia wszelkie złe zachowania, bo przecież właścicielowi wolno. Z czasem zaczynam mieć jednak wątpliwość, czy słowo „opiekun” jest dobrym zastępnikiem? Jak sądzisz, czy zmiany na poziomie leksykalnym, semantycznym mogą wpływać też na sposób myślenia i odczuwania relacji, które mamy z innymi zwierzętami?

**DG:** Tak, bardzo wiele rozstrzyga się w obszarze słów – znaczeń, interpreta-

cji, skojarzeń. Sposób reprezentacji świata w języku wpływa na postrzeganie tego świata, dosłownie współtworzy ten świat. Napisałem kiedyś rozdział do pewnej książki o wypełnianiu luk leksykalnych, które bywają lukami etycznymi. Takimi znaczącymi wypełnieniami były na przykład pojęcia: „szowinizm gatunkowy” i „weganizm”. Moment nazwania często jest momentem uwidocznienia i podkreślenia wagi – czy umielibyśmy mówić o Holokauście, nie nazywając Zagłady w żaden sposób? Wiąże się z określeniem problemu lub sformulowaniem rozwiązania. Jednocześnie jest również częścią procesu maskowania, manipulacji i kłamstwa. Walka o słowa to walka o rzeczywistość. Dlatego rozważania o zawartości znaczeniowej pojęcia reduktarianizmu lub ewentualnym odejściu od używania pojęcia wegetarianizmu oraz dziesiątki innych są tak ważne. Określenie „właściciel zwierzęcia” i propozycja zastąpienia słowem „opiekun” to klasyczny przykład takiego zmagania. Kiedyś zawsze zamieniałem „właściciel” na „opiekun”. Nikt nie powinien zawłaszczać nikogo innego. Od pewnego czasu mianem „właściciel” określam tych, którzy jednak zawłaszczają. Dla mnie to pejoratywne określenie, piętnujące.

**ŁL:** Jak polecilibyś tą książkę tym, którzy niekoniecznie wiedzą, czego ona dotyczy?

**DG:** Nigdy nie miałem zamiaru napisać książki dla każdego, chociaż starałem się, żeby jej forma ułatwiała odbiór. Stąd więc wiele krótkich rozdziałów, które można czytać w dowolnej kolejności. Bardzo też dbałem o język, który powinien być wygodny również dla niespecjalistów. Książka jest przesycona emocjami, które, mam wrażenie, uwiarygadniają argumentację. Zależało mi na tym, żeby być blisko ziemi, więc rozważania teoretyczne zakotwiczone są w konkretnych wydarzeniach. To książka dla ludzi zdolnych do wyjścia poza własną strefę komfortu. Próbuje pokazać skomplikowane relacje ludzi ze zwierzętami, od których nikt nie jest wolny. Książka dotyczy nas wszystkich. Można oczywiście próbować uciec od tej świadomości, odwrócić się na pięcie w księgarni i sięgnąć po romans, ale nie będzie to żadne uwolnienie. Przeciwnie, może to być utrata szansy na wyjście poza własny punkt widzenia.

Wywiad w zmienionej formie ukazał się również w internetowym czasopiśmie Mega\*Zine Lost&Found (23/2018) [http://lostandfound\\_megazine.vipserv.org](http://lostandfound_megazine.vipserv.org) Dziękujemy za możliwość przedruku.

# 12 kroków do miłości

Pewnie większość z nas zna przypowieść o miłosiernym Samarytaninie. W skrócie wygląda to tak: człowiek idący z Jerozolimy do Jerycha zostaje napadnięty, dotkliwie pobity i pozostawiony na drodze. Przechodzący obok niego kapłan i lewita mijają go obojętnie. Życie i zdrowie ratuje mu Samarytanin, który zatrzymuje kołwrotek codziennej rutyny zdarzeń i dostrzega człowieka w potrzebie. Opatruje jego rany wodą i oliwą, zawozi chorego do gospody, gdzie pielęgnuje go, wreszcie zostawia pod opieką gospodarza odpłacając dalszą opiekę.

**Z**achęcam, by zrobić eksperyment i odczytać tę przypowieść inaczej; mianowicie: siebie postawić zarówno w roli pobitego, jak i Samarytanina. To skłania do pytań czy zatrzymuję się w biegu codzienności, czy i jak traktuję swoje zranienia, czy wiem, czego potrzebuję, czy sięgam po adekwatne wsparcie.

Przykazanie miłości mówi „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego” „Jak”, a nie „zamiast”. Miłość do innych jest ściśle związana z miłością do samego siebie, trudno kocha się innych, nie rozumiejąc siebie. W swoim towarzystwie jesteśmy od początku naszego istnienia, aż po jego kres. To dobra idea, by poznać tę osobę, którą codziennie widzimy w lustrze.

Warsztaty rozwoju osobistego **12 kroków ku pełni życia** to taka droga z Jerozolimy do Jerycha, trakt, na którym możemy przyjrzeć się swoim emocjom, schematom myślowym, skryptom rodzinnym. W związku z tym,

że spotkania mają charakter grupowy, mamy szansę skonfrontować swoje refleksje z innymi, rozwijać umiejętności społeczne, doświadczyć wsparcia oraz poczucia wspólnoty. Geneza programu sięga lat 30. ubiegłego stulecia i spotkania dwójga ludzi lekarza Boba Smitha oraz Billa Wilsona, maklera giełdowego. Każdy z tych mężczyzn ma za sobą swoje doświadczenie drogi podobnej do tej, którą pokonywał wspomniany na początku człowiek z przypowieści o miłosiernym Samarytaninie. Drogi mieli różne, ale oprawcą tego samego – alkohol. Po latach bezskutecznej walki z nałogiem dostają pomocną dłoń. Duchowe doświadczenie niczym miłosierny Samarytanin ratuje ich w tzw. ostatniej chwili. Później drogi ich życia się przecinają i chcąc podzielić się nadzieją, zakładają grupy 12 kroków, które niosą pomoc uzależnionym od alkoholu. W latach 70. powstają grupy, które adaptują założenia Ruchu AA do swoich potrzeb. Ból



**Agnieszka Banaś** – doradczyni rodzinna, psychoterapeutka, w trakcie szkolenia metodą psychodramy J. Moreno, współzałożycielka Manresy Jezuickiego Centrum Pomocy Psychologicznej i Duchowej, organizatorka pierwszej grupy **12 kroków ku pełni życia** w Krakowie, od 2010 prowadząca warsztaty rozwoju osobistego.

emocjonalny może ukrywać się pod wieloma postaciami. Alkohol jest tylko jedną z możliwości zagłuszania go.

#### Jeżeli:

- chcesz poznać i zrozumieć siebie
- zmagasz się z uzależnieniem swoim lub bliskich Ci osób
- jesteś uwikłany w toksyczne relacje
- przeżywasz kryzys tożsamości
- izolujesz się
- jesteś nadmiernie odpowiedzialna/y lub nieodpowiedzialny/a
- trudno znaleźć Ci sens w codzienności
- potrzebujesz zmiany
- szukasz integracji wewnętrznej
- chcesz tworzyć satysfakcjonujące relacje

Zapraszamy Cię na warsztaty.

Informacje znajdziesz tu:

[www.12krokow.com.pl](http://www.12krokow.com.pl)

[www.manresa.org.pl](http://www.manresa.org.pl)



## Pracownia cukiernicza Marek Blecharz

zaprasza na słodkie wypieki do pracowni przy ul. Janickiego 3 w Krakowie oraz swoich sklepów: na ul. Fiołkową 4, ul. Lea 36a oraz ul. Okulickiego 51 w Krakowie. [www.cukierniabilecharzy.pl](http://www.cukierniabilecharzy.pl)





Fot. Janusz Bortczak

# Krakowski Kazimierz, sztuka i koty

**Z gracją przemykały między rzeźbami i obrazami, baraszkowały na fortepianie, w oknie wypatrywały gości, albo wylegiwały się na ławie tuż przy drzwiach wejściowych.**

**K**oty – wielka miłość i fascynacja Anety i Karola Kuberskich, właścicieli Galerii Szalom na krakowskim Kazimierzu. Koty szczęśliwe, ufne, wywoływały uśmiech na twarzach przechodniów, turystów, stałych bywalców galerii przy ulicy Józefa 16. Dodawały dobrej energii, domowego klimatu, są częścią historii tego miejsca. Jakiś czas temu mrućki Anety i Karola porzuciły artystyczne życie i rozkoszują się urokami wsi.

Opowieści Karola Kuberskiego, nie tylko o kotach, wysłuchała Magda Hejda.

## **Nie pójść na żadne polowanie!**

W moim rodzinnym domu nie było kotów. Mój ojciec był wojskowym, wojskowi wtedy polowali. Mieliśmy psy myśliwskie, wychowywaliśmy się z tymi zwierzętami.

Ojciec nie tylko polował, oglądaliśmy razem, jak tokują głuszce, jak się zachowują różne zwierzęta w lesie. Bardzo chciał mnie zarazić myślistwem. Jako młody chłopak chodziłem na polowania na tak zwaną nagonkę, chciałem zobaczyć, jak to wygląda. W pewnym momencie odechciało mi się. A potem przyszedł taki moment, kiedy byłem pełnoletni i ojciec wysłał mnie ze swoim zastępcą na polowanie, żebym zobaczył, jak to wygląda od tej drugiej strony. Wtedy po raz pierwszy – to jest bardzo przykre i smutne – zastrzeliłem kuropatwę, a na polowaniu jest taki zwyczaj, że krwią tego pierwszego upolowanego zwierzęcia należy wysmarować przyszłego myśliwego. To mnie kompletnie ścięło z nóg. Przeszedłem do domu, rzucałem strzelbę i powiedziałem: „Już nigdy nie pójść na żadne polowanie! Nigdy nie

zabiję żadnego zwierzęcia! Koniec, nigdy nie dotknę strzelby! Nie i koniec!”. Tak skończyła się moja przygoda z polowaniem. Od tamtej pory stałem się innym człowiekiem. Przestałem chodzić na polowanie, przestałem się tym interesować. Zajmowałem się zwierzętami, które były u nas. W tamtych latach w naturalnym środowisku było mało bażantów, więc mój ojciec założył hodowlę bażantów, kuropatw i potem je wypuszczał. Był łowczym koła myśliwskiego, mieliśmy w domu sarny, opiekowaliśmy się nimi, pamiętam dwie: Basię i Bystrą, mieszkaly przez jakiś czas w naszym ogrodzie. Zostały przywiezione ranne i po wyleczeniu wypuszczone. Takie były czasy, że z mięsem były problemy, więc ludzie polowali. Dookoła były koła łowieckie. W tym miejscu, gdzie ja mieszkalem większość ludzi była myśliwymi. Szli na polowanie i stąd były zajęcia na święta, w domu była dzicyzna, którą jedliśmy, czego dzisiaj bardzo żałuję, bo to bardzo negatywnie wpływało na moje zdrowie. To jadło się tak po prostu, tego mięsa nikt nie badał, a przecież dzięki zwierzęta mają całe mnóstwo chorób. Nie pamiętam, żeby w moim domu ojciec badał jakiegokolwiek zastrze-



lonego zająca, albo ptactwo. Nie wiem, czy ludzie zdają sobie sprawę, że jedzenie dzicyzny to przekleństwo dla zdrowia. Mięso dzikiego zwierzęcia ma bardzo dużo kwasów moczanych, tzw. puryn, które bardzo niekorzystnie wpływają na chrząstkę kostną stawów i powodują dnę moczaniową. Królowie i szlachta chorowali na podagrę, bo jedli głównie dzicyznę.

## Na Kazimierzu

Przyjaźniłem się z Leopoldem Kozłowskim. Mieszkaliśmy niedaleko siebie w Bronowicach. Kiedy jeszcze na Kazimierzu nie działa się nic, myśleliśmy, żeby coś tu zrobić. To było tuż po transformacji, początek lat dziewięćdziesiątych, chodziliśmy po Kazimierzu i snuliśmy takie plany: może otworzymy Klezmer Hois (Dom Klezmera). Ta nazwa, to miejsce urodziły się w naszych głowach. Potem przyłączył się do nas Mietek Świącicki. W tamtym czasie budynek mykwy był pod kuratelą miasta. Wcześniej zajmowała go Izba Skarbowa, a gdy się wyprowadziła, dostałem klucze od ówczesnego prezydenta Krakowa. Leopold to załatwił. Oglądaliśmy to miejsce, ale nie było jeszcze tej atmosfery. Wszystko szło jak z kamienia. Tu nikt nie przychodził. Pamiętam jak dziś, na Szerokiej stała grupa żydów, mówili po rosyjsku. Akurat znam ten język, podszedłem bliżej. Usłyszałem, jak jeden z nich powiedział: „To miejsce trzeba traktować jako cmentarz naszej kultury. To się nigdy nie może zmienić i niech tak pozostanie”. Ja wtedy oburzyłem się wewnętrznie. Przecież myśmy chcieli w to miejsce tchnąć życie. Leopold miał swoje plany: będzie grał, ktoś będzie śpiewał. Później moje rodzinne losy trochę się pokomplikowały. Pracowałem na Śląsku, ale bardzo tęskniłem za Krakowem. Cały czas miałem w głowie, że muszę tu wrócić. Wróciłem z biurem turystycznym



**Ulubienica Anety i Karola, kotka Jagódka, fot. Karol Kuberski**



**Magdalena Hejda skrzętnie notowała historie Karola Kuberskiego, fot. Janusz Bończak**

ze Śląska, które nazywało się „Omnia”. Założyłem oddział krakowski w Rynku Głównym obok Piwnicy pod Baranami. Ktoś mi szepnął, że jest możliwy powrót na Kazimierz. Wtedy Galerię Szalom prowadziły dwie panie – Krysia Sowińska i Anna Stein. Jej założyciel zainwestował w remont, ale szybko zorientował się, że nie przynosi mu żadnych profitów. Panie przyszyły do mojego biura i powiedziały, że jest taka galeria na Kazimierzu, która niestety wkrótce będzie zamknięta. Wzięły mnie za wielkiego biznesmena. Zapytały, czy bym się tym zajął. To było moje marzenie. No i życie potoczyło się tak, że powróciłem na Kazimierz. Zgodziłem się przejąć Galerię Szalom z długami. Spłaciłem zaległości. Mocno mnie to zubożyło, ale udało się. Miałem kontakty z Piwnicą pod Baranami, przyjaźniłem się z artystami. Mietek Świącicki to był mój taki pierwszy przewodnik, on mnie wprowadził do Piwnicy. Pomyślałem sobie – może artystami, społecznością piwniczną uda mi się przyciągnąć tutaj ludzi. W końcu w tej samej kamienicy, gdzie jest galeria, ostatnie swoje lokum miał sam Piotr Skrzynecki. Oprócz mojej galerii na Kazimierzu był tylko Ariel na Szerokiej i Singer na Placu Nowym. Nic tu jeszcze nie było. Tylko sklepy metalowe z gwoździami i innym żelastwem, małe okienka z nabiałem, warsztaty stolarskie, przybory szewskie, małe warsztaty rzemieślnicze jak przed wojną i jak po wojnie. Na ulicy Józefa sprzedawało się gwoździe, kurczaki, jajka. My chcieliśmy ludziom pokazać, że Kazimierz odradza się na nowo, istnieje. Zaczęliśmy robić duże imprezy, ściągaliśmy artystów. Przychodzili do nas i Grzesiek Tur-

nau, i Jan Kanty Pawluśkiewicz, Kazimierz Wiśniak, Krzysiu Litwin, Janek Nowicki, Ewa Preisner, Kaziu Madej z Camelotem, Zygmunt Konieczny, prof. Jerzy Skarżyński, Anna Szałapak, Agnieszka Chrzanowska, Beata Czarnecka, Michał Zabłocki. Pięknie wspominałyśmy odwiedzin Aliny Janowskiej, Krystyny Zachwatowicz z Andrzejem Wajdą, Agnieszki Osieckiej, Wisławy Szymborskiej, Beaty Rybotyckiej, Marty Abako i wielu innych znakomitych osobistości. Chodziło o to, żeby przyciągnąć ludzi. Nie chcę sobie przypisywać jakichś wielkich zasług, ale jak dwadzieścia pięć lat prowadzi się coś i głośno krzyczy, to to dociera. Z czasem przy Józefa pojawiły się nowe galerie, a w końcu było ich już siedem. Jeszcze nikt nie liczył na jakieś zyski, wszyscy byli bardzo entuzjastycznie nastawieni do tego nowego, chcieli coś zrobić, no i wymyśliłiśmy sobie wernisaże w jeden czwartek miesiąca we wszystkich galeriach przy ulicy Józefa. Czwartki na Kazimierzu to było święto. Czwartek jest najlepszym dniem na robienie wernisaży, w piątek ludzie wyjeżdżają z miasta, a w czwartek jeszcze są. Cała ulica zamykała się, wtedy nie było jeszcze takiego ruchu. Ludzie maszerowali od jednej galerii do drugiej, bo wydarzenia zaczynały się jedno po drugim, co piętnaście minut. I to był sukces. Robiliśmy też święto ulicy Józefa i tak to miejsce oraz Galeria Szalom przeszły do świadomości innych osób w Krakowie.

## Koty w galerii

Aneta, dziś moja żona, wtedy jeszcze dziewczyna, przyjechała ze mną ze Śląska i była na kursie przewodników po



**Aneta Kuberska w czasie akcji adopcyjnej „Weź kota z Szalom”, fot. Magda Hejda**



**Jeszcze bezdomna kotka w ramionach Karola Kuberskiego – akcja I „Weź kota z Szalom!”, fot. Magda Hejda**

Krakowie. Któregoś dnia w czasie zajęć w Skarbcu Królewskim Koronnym na Wawelu coś zapiszczało, przebiegło po podłodze. To była mała kotka tricolorka. Aneta wzięła ją na ręce, przytuliła. Pani pilnująca ekspozycji zapytała: – *Podoba się pani ten kotek?* Aneta potwierdziła i usłyszała: – *To niech go pani wsadzi za pazuchę i ucieka. Nie trzeba było jej tego powtarzać. Aneta chapsnęła kota za pazuchę i dała nogę z zajęć. Wcześniej mieliśmy już kota – wspomina Karol Kuberski i dodaje – niestety, żył bardzo krótko. Mieszkaliśmy na Woli Justowskiej w wynajętym małym domku. Poszedłem do azylu i wziąłem kota, to była tricolorka i miała na imię Jagódka. Ona spała mi na szyi, owijała się wokół niej. Ja nigdy nie miałem kota, byłem zdumiony. Okazało się, że była bardzo chora. Jeździłem z nią na rowerze do weterynarza, ale nie było ratunku, w ciągu dwóch tygodni zmarła. Mocno przeżyłem śmierć tamtej Jagódki. Umarła na moich rękach, to było straszne. Płakaliśmy oboje i dlatego Aneta zabrała kotkę tricolorkę ze skarbca i na cześć tamtej nazwała ją Jagódka. Przyniosła maliznę do galerii, a ona zaraz się zsiakała. Ja mówię: – *No jasne, będziemy mieli teraz kota i wszystko dookoła będzie obsikane. Będziemy mieli robotę! Po jaką cholere przyniosła tego kota?!* Jagódka była wspaniałą kotką. Oboje zakochaliśmy się w niej. Później mieszkaliśmy przy ulicy Olszańskiej i ona jeździła z nami codziennie do galerii. W 2000 roku pobraliśmy się z Anetą i na początku stycznia wyjechaliśmy w podróż poślubną do Izraela. Brat Anety kończył studia w Częstochowie, pisał pracę magisterską i nie miał komputera, a my już mieliśmy. Przyjechał więc do Krakowa, opiekował się galerią i kotką i pisał pracę. Tak opiekował się Jagódką, że jak wróciliśmy, to miała brzuch. Urodziła siedem kociąt. W galerii na środku stał fortepian przykryty dywa-*

nem i kocięta na nim baraszkowały. Pamiętam, przyszła Halina Jarczyk, moja przyjaciółka, i porwała jednego kota, Sebastian Kudas porwał drugiego, Kicia Zalewska trzeciego, tak że trzy koty poszły od razu w ręce artystów. Nam została reszta. Mieliśmy pięć kotów. Potem zamieszkaliśmy tutaj też na Józefa i wszystkie koty chodziły z nami na piechotę do galerii. Baraszkowały, biegały, jeszcze nie było tych wszystkich knajp i ruch na ulicy był znacznie mniejszy. One były tak nauczone, że rano wychodzili z nami do galerii. Jagódka szła pierwsza, za nią Oczko. Oczko, biały kot, był najbardziej ukochanym synkiem Jagódki, pozwałała mu na wszystko. Myślę, że jednak nie była najlepszą matką. Pamiętam, jak miała małe, to karmiła, wylizywała je, po czym odchodziła. Od razu było widać błękitną krew, typowa dama. Zuzia, jej córka, była inna, wzorowa matka, aż do przesady. Jej kociaka nie można było dotknąć, bo dostawała szału. Tylko Oczko mógł sobie wziąć z gniazda kociaka. Miał takiego swojego faworyta. Brał go, przytulał do siebie i spał z nim. W galerii Oczko mieszkał na szafie, Zuzia na ławie, pozostałe na parapetach, na fortepianie. Kiedyś rano idę z domu, przede mną koty, sznurkiem pięć, najpierw Oczko, za nim Jagódka, a te małe baki biją się po drodze, ale idą. Nagle u wylotu bramy widzę – kamera, stoją ludzie. Myślę sobie, kamera, ekipa jak to zwykle na Kazimierzu. Podchodzę bliżej, rozpoznaję, że to telewizja niemiecka. Pani z mikrofonem mówi: – *Idą! Idą!* Odwracam się i zastanawiam, o kim ona mówi? Oprócz nas nie ma nikogo. Odsuwam się od tej kamery, a dziennikarka do mnie woła: – *Nie! Nie! Niech pan idzie normalnie, bo my czekamy na pana i na te koty.* Potem podeszli, pytali o koty. Ktoś im powiedział, i to było dla nich zjawiskowe, że koty same idą do pracy. Nie bały się żadnego psa, a tu ludzie chodzili z psami. Jagódka wszędzie

z nami jeździła, setki kilometrów. One tu normalnie funkcjonowały, a jak przychodziła godzina powrotu, wszystkie wychodziły na ulicę, zamakaliśmy galerię i wracały z nami do mieszkania. W korytarzu w drzwiach była wycięta dziura, pod nią stało krzesło i koty wychodziły na podwórkę. To pewnego dnia skończyło się tragicznie. Oczko zatruł się myszą. Nieudaczne dwie leki nie potrafiły się nim odpowiednio zająć, zabraliśmy go do innej lecznicy, miał transfuzję krwi, ale było już za późno.

### Wakacyjne koty

Najgorsze były wakacje, bo ludzie wiedzieli, że Kochamy koty. Mam tu zdjęcie jednego z takich wakacyjnych podrzutków. Mała, chora kotka. Nazwaliśmy ją Luna. Była podrzucona pod mój samochód, bardzo płakała. Ktoś przyszedł i mówi: – *Tu strasznie miauczy kot, niech pan coś z tym zrobi!* Poszedłem, patrzę, takie małe, przyniosłem ją tu. Zapchlona była potwornie. Zajęliśmy się Luną i trafił chłopek, że przyszła do nas pani, która straciła męża. Była zrozpaczona, przyniosła jakieś przedmioty do sprzedania, a ja trzymałem tę małą kotkę na rękach. Ona mówi, że ma do sprzedania kilka rzeczy po mężu, a ja jej: – *Niech pani sobie weźmie kota. Zachnęła się: – Jak kot może zastąpić mi męża? Mówię jej, że pewnie nie zastąpi, ale nie będzie taka samotna. Ona: – No nie wiem. Za dzień, dwa przyszła z kłatką i jedzeniem. Mówi: – Przekonał mnie pan, ja tego kota wezmę. Kotka poważnie chorowała, wyleczyła ją. Wydała dużo pieniędzy, ale ją uratowała. Potem przyniosła mi to małe zdjęcie (Karol pokazuje zdjęcie Luny, które ma na biurku) i powiedziała: – Proszę pana, to jest całe moje życie. Czasem córka chce ją pożyczyć dla wnuczki, ale nie zgadzam się. Jak chce, niech przyjedzie do nas. Luna jest moja. Ja teraz mam inne życie, inny świat. Mam do kogo mówić, mam o kogo dbać, Luna wszystko rozumie.*

## Józio i wiersze

Ktoś nam podrzucił Józia – białego kota. To była zima. Józio miał chore oczy. Był bardzo miłym kotem, ale nie mógł zasymilować się z naszymi. One już były zakochane tylko w sobie i ten Józio był bardzo nieszczęśliwy. Często siedział tu w oknie. Kiedyś słyszemy, stoi samochód, warczy silnik. Długo stał, a Józio cały czas siedział w oknie. W końcu do galerii wchodzi człowiek i pyta: – *Proszę pana, czy ten kot jest do wydania? Bo nam co dopiero zmarła kotka i moja żona ciągle płacze. Ja tu stanąłem, żona siedzi w samochodzie, ale ona nawet nie chce na niego patrzeć.* Ja mówię: – *Jak żona nie chce, to lepiej jej nie zmuszać.* Wsiadł w samochód i pojechał. Przyjechali za dwa dni i pytają, czy Józio jeszcze jest. Powiedziałem, że jest i jednak go wzięli. Dzisiaj Józio mieszka w domu z ogrodem gdzieś koło Bochni. Myśmy go nazwali Józio, bo został znaleziony na ulicy Józefa. Jak przyjechała pani z kłatką po kota, to powiedziała: – *My go weźmiemy, ale on nie będzie żaden Józio!* Później przesłali nam zdjęcia i jednak został Józio – uśmiecha się Karol Kuberski. Jest malowany na obrazach, wiersze o nim piszą. Teraz nikt tylko Józio. Pani jest w nim zakochana. Kiedyś na Kazimierzu było dużo kotów. Myśmy tu dokarmiali co najmniej dwadzieścia. W tej chwili nie ma ani jednego ulicznego kota. Tych historii tutaj było wiele. Mieliśmy taki przypadek, że ktoś nam podrzucił czarno-białą kotkę, no i okazało się, że była w ciąży. Było bardzo zimno, włożyliśmy ją pod kaloryfer w kuchni. Przychodzimy rano – jest pięć kociąt. Co zrobić, musieliśmy izolować nasze koty i dzielić tę przestrzeń. Na noc ona tu przychodziła z kocem i spała z maluchami, miała kuwetę, była bardzo czysta. Na dzień, jak nasze koty przychodziły, to ona wyjeżdżała na zaplecze. Wszystkie kocięta oddaliśmy w dobre ręce.

## Jan Nowicki i tajemnicze perfumy

Mamy mieć wieczorem wielkie spotkanie z Jankiem Nowickim, wydał książkę i organizujemy wieczór autorski. Sprzątamy, pucujemy, czyścimy. Niektóre obrazy stoją na podłodze oparte o ścianę, nie zdążyliśmy ich posprzątać. Oczko jest jeszcze niesterylizowany. W pewnym momencie Aneta krzyczy: – *Karol! Chodź tutaj!* Ja z kuchni: – *Co się stało?* Przybiegam i już wiem: Oczko solidnie strzyknął na obraz i to spłynęło na podłogę. Wsiąknęło w wykładzinę. Co tu zrobić? Śmierdzi jak jasna cholera. Wziąłem

wszystko, co miałem w łazience i próbuję ten odór zneutralizować. Zrobiła się straszna mieszanka. Wietrzmy, ludzie za chwilę przychodzą, a w galerii jest straszny smród. Z upływem czasu połączenie tych wszystkich środków dało specyficzny zapach. Wchodzi Jasiak Nowicki z książkami pod pachą, staje koło mnie i pyta: – *Czym ty się wyperfumowałeś? No czym ty pachniesz?* – dopytuje się. Ja mówię: – *Niczym nie pachnę, byłem zagoniony. Powiedz mi, czym ty pachniesz? Jakie to perfumy? Co, masz jakąś tajemnicę?* – niecierpliwie się aktor. Odpowiadam mu: – *Jasiu, akurat nie jestem spryskany niczym, żadnymi perfumami, bo nie było czasu, jestem zagoniony, trochę spocony, biegam tu, układam.* Na to Nowicki: – *Dobrze, dobrze, jak nie chcesz, to nie mów, indywidualista, tylko ty chcesz mieć takie perfumy.* A ja mówię: – *A co? – Rewelacyjny zapach – zachwyca się.* Aneta siedzi i dusi się ze śmiechu. Chce mu powiedzieć, a ja mówię: – *Nie mów.* Janek był na mnie obrażony. Cały wieczór nie odzywał się do mnie. A co ja miałem powiedzieć, że kot nasikał i nalałem na to wszystko, co miałem? Powiedziałby – *puknij się w łeb.* I tak by mi nie uwierzył. Potem sobie pomyślałem, a może byśmy wymyślili takie perfumy. Pięknie pachniało, zapach był niebywały, mocny, zdecydowany. Ja to chciałem potem powtórzyć, ale Oczko już nigdy nie strzyknął. I tak się Oczko zapisał jako producent tajemniczej perfumy. Potem został wysterylizowany, ale zdarzało się, że za naszymi kotkami wpadał do galerii jakiś kocur, znaczył i uciekał.

## Kocia rodzina

Jagódka odeszła w zeszłym roku, miała dwadzieścia lat. Była kotką wyjątkową, damą, panią niezależną, prawdziwą królową z dworskimi manierami. Moja teściowa mawiała o niej „szlachcianka”. Teraz jest u nas pięć kotów: dziewiętnastoletnia Tuti, Tusio, Szarotka, Lala i Buba. Codziennie zabierają mi mnóstwo czasu. Wyprowadziliśmy się z żoną za Kraków, one teraz mają ogród osiemnastoarowy, czyli to jest wielka kuweta. Rano dwie, trzy godziny biegają po trawie, ale przychodzą regularnie do domu, załatwiają się w kuwecie i znów szybko pędzą do ogrodu. Ciągłe je karmię, one wiedzą, że mam miękkie serce i u mnie nie ma godzin karmienia. Buba, ostatnio przygarnięta mała tricolorka, wcinała nawet ciasto, które jedliśmy z żoną. Wprost rzuciła się na nie. Pewnie wcześniej karmiła ją chlebem i do tego była przyzwyczajona. Dziś je



Józio szuka przyjaciół, fot. Karol Kuberski

mięso jak szalona. Nazwałem ją Buba, bo Buba po hebrajsku to jest Lala. Czyli są dwie Lale. Tuti po hebrajsku to truskawka. Staruszka Tutinka ma cukrzycę, daję jej insulinę. To jest córka Zuzi. Zuzia trzy lata temu zmarła nam na raka. Robiłem mastektomię, ale nie pomogło, tylko niepotrzebnie przedłużyło jej cierpienie. Szarotka została znaleziona u nas na wsi, Tusio to też wiejski podrzutek. Nazwałem Lalę i Bubę „warszawianki” – to z „Pchły Szachrajki” Jana Brzechwy („Miała siedem koleżanek, czarujących warszawianek (...) Jadą, jadą koleżanki, elegantki z morskiej pianki”). Ja długo mieszkałem w Warszawie. Pamiętam, jak to było: przyjedzie panna z Tłuszcza, Wołomina czy Serocka, mieszka tydzień w Warszawie i już jest warszawianka. Tak samo Lala i Buba. Lala jest spod kościoła w Myślenicach, Buba spod hali targowej w Krakowie, no ale teraz to one już zachowują się tak wyniośle, tak im wszystko wolno, że ja je nazwałem warszawianki elegantki z morskiej pianki. Dwa buraki cudem uratowane, a takie mają pretensje – śmiejemy się z żoną. Jak jedzenie im nie odpowiada, to wywracają miseczkę obrażone, ogon do góry podnoszą i wychodzą. Choć jedzenie jest markowe, ale warszawianki czekają na tatarą z wołowiny. Chcą tylko to.

Koty w galerii nigdy niczego nie zniszczyły, niczego nie rzuciły. W domu Lala rozbiła nam świecznik i piękny kałamarz, historyczny. Dobrze, że atramentu w nim nie było. To moja wina, na parapecie postawiłem. Nie wiadomo po co...

– *Ja koty traktuję jak najbliższą rodzinę* – mówi Karol Kuberski. Są z nami od dwudziestu lat, w galerii w niczym nie przeszkadzały, pięknie poruszały się tutaj wśród obrazów i rzeźb, a jak były kocie wystawy, to już obojętnie musiały być. Jagódka do dziś jest na wizytówce Galerii Szalom.

**Tekst Magdalena Hejda**

# Dotyk duszy...

Rozmowa Kariny Kumorek z Michaliną Palarz-Prochal, psycholożką i certyfikowaną psychoterapeutką z doświadczeniem w pracy naukowo-dydaktycznej. Autorką artykułów popularyzatorskich z różnych obszarów psychologii.

**C**hcąc opowiedzieć Twoje życie, nie sposób zawrzeć wszystkiego w jednym, krótkim tekście. Bez wątplenia jesteś barwną postacią. Spróbujmy tak... w liceum jesteś prymusem, i do matury głównie spędzasz czas na nauce oraz czytaniu. Zaczynasz studia psychologiczne i wtedy już masz swojego pierwszego psa, z którym zdobywasz tytuł wice-mistrza Polski psów towarzyszących. Do tego zaczynasz jeździć konno, osiągając poziom, który pozwala Ci na bycie nie tylko instruktorem, ale też sędzią. Kończysz studia magisterskie i zaczynasz robić doktorat, pracując na uczelni. Jednak w pewnym momencie stwierdzasz, że to nie Twoja droga i postanawiasz wyjechać na wieś do, umówmy się, dosyć spartańskich warunków. Zajmujesz się koniem, tłumaczeniami i zakładasz hodowlę psów rasy alaskan malamute i hovawart, po czym wraz z mężem stajesz się jedną z prekursorów sportu psich zaprzęgów w tej części kraju. Po kilku latach tak spędzonych „usamodzielniasz się”, sama budujesz swój nowy dom i nadal hodując psy, zaczynasz studia ikonopisania. Piszesz ikony, sama mieszkając w pięknym miejscu, osiągasz sukcesy hodowlane, ale nadal poszukujesz i rozwijasz się. W wieku, w którym już raczej niejedna osoba powiedziałaaby: „Nie, to już nie dla mnie”, rozpoczynasz kolejne studia, tym razem 5-letnie w Warszawie, uzupełniasz je następnymi i jako certyfikowany psychoterapeuta zaczynasz nowy etap swojej zawodowej drogi. To chyba te najważniejsze rzeczy, które udało mi się wymienić. Jesteś kobietą wielu pasji. Nie ukrywam, że dla mnie od wielu lat byłaś wielką inspiracją. Inspiracją, która daje

poczucie, że tak naprawdę nie ma rzeczy niemożliwych i jak się czegoś bardzo chce, to można to osiągnąć. Oczywiście pod warunkiem, że jest naszą pasją. Mam taką myśl od lat w sobie, że Twoje drugie imię to Pasja.

**M:** Hmm... a może Zachwyty i Tęsknota?

**K:** O! Dlaczego?

**M:** Bo patrząc na swoje życie z pewnej już perspektywy czasowej, widzę, że podążam za zachwytem, a pogania mnie tęsknota. Owszem, po drodze spotykają mnie różne rzeczy, bywa, że niezachwycające, ale azymut to zachwyty. Bywały w życiu takie momenty, gdy próbowałam iść w inną stronę, taką, jak ludzie mówią, że jest dobrze, ale to nie było moje. Usychałam... to nie było dla mnie.

**K:** A co było dla Ciebie?

**M:** To miało różne imiona, ale jedno z pierwszych i najważniejszych to Ples.

**K:** Czyli tak naprawdę dla niego zmieniłaś swoje życie?

**M:** Tak, to pies wyprowadził mnie na ludzi i wyprowadził na świat.

**K:** Na świat, czyli z miasta?

**M:** Tak. Z miasta, ale właśnie ku relacjom, taka była moja droga.

**K:** Jak to się stało: młoda, wykształcona kobieta, rozpoczynająca karierę naukową na uczelni, pewnego dnia rzuca wszystko i przeprowadza się na wieś do 100-letniej chałupy bez wody i w dodatku na totalnym odludziu. Czy tak?

**M:** Może niedokładnie tak, bo to nie była taka prosta droga, ale czasami najpierw trzeba sprawdzić, czego się nie chce, aby być całkowicie pewnym, czego się chce.

**K:** A Ty czego chciałaś?

**M:** Wtedy?... Ale chyba to jest coś znacznie trwalszego, także na teraz: doświadczania życia w jedności z naturą i poczucia sensu.

**K:** A masz to poczucie sensu teraz?

**M:** Tak, mieszam.

**K:** Jak to się stało, że tak ułożyłaś sobie życie?

**M:** To nie jest tak, że ja sobie ułożyłam życie. Ja pozwoliłam życiu, by się układało. Zrozumiałam kiedyś, że człowiek ma obowiązek spełniać swoje marzenia, że to taki imperatyw od losu. Ceną za to jest zazwyczaj mierzenie się ze swoimi bardziej lub mniej realnymi lękami, a warunkiem realizacji uważałam otwartość na życie i to, co ono przynosi.

**K:** Wiele miałaś tych marzeń?

**M:** Tak, może też dzięki temu, że na starcie dysponowałam ważnymi zasobami. Mam na myśli to, że rodzice wspierali we mnie chęć uczenia się i ciekawość świata. Uważam, że to jest bardzo ważne i jestem im za to wdzięczna.

**K:** A co Cię ciekawi w tym świecie?

**M:** Może zabrzmiało to dziwnie, ale tak naprawdę to ciekawiły mnie zawsze krajo-brazy wewnętrzne. Poszukiwanie sensu... Pytania: O co w tym życiu chodzi? Po co to wszystko? Po co tu jestem? Pamiętam taki moment, który był ważnym doświadczeniem w początkach mojego świadomego życia. Zobaczyłam takie socrealistyczne hasło na ścianie w domu kultury, gdzie ówczesnie uczestniczyłam w pozaszkolnych zajęciach: „Celem życia jest praca dla przyszłych pokoleń”. Ten tekst mną wstrząsnął: No nie, to nie może tak być, chyba nie tylko o to w życiu chodzi. Poczulałam, że nie chcę wysługiwać

się dziećmi dla nadania sensu własnemu życiu. Jakoś też udało mi się być wolną od posłuszeństwa stereotypom mówiącym o tym, co kobieta w moim wieku powinna. To nie tak, że to odrzucałam, ale nie było mi z tym pod drodze.

**K:** A jaka była ta droga?

**M:** Często samotna, często bez poczucia przynależności, z nieustannym poszukiwaniem swojego miejsca. Natomiast w tej samotności zawsze było dla mnie ważne poznawanie nowych ludzi, by zbierać najcenniejszy dla człowieka zasób, czyli przyjaciół, z którymi wzajemnie poszerzamy swoje światy.

**K:** Czyli przyjaźń jest ważna?

**M:** Tak.

**K:** A czym ona jest dla Ciebie?

**M:** Dawaniem sobie wzajemnie uwagi i przestrzeni, patrzaniem w podobną stronę. Nowych ludzi poznaję, realizując swoje zainteresowania, wchodząc w nowe środowiska.

**K:** Z tego, co wiem, to Ty weszłaś w wiele różnych środowisk, prawda?

**M:** Tak i jest to zawsze związane z przekraczaniem strefy własnego komfortu, ale można się do tego przyzwyczaić, a nawet polubić.

**K:** Ja mam wrażenie, że osiągnęłaś pewnego rodzaju mistrzostwo w wychodzeniu z tej strefy, czyli opanowałaś tę sprawność na wysokim poziomie.

**M:** (Śmiech) Pojawił mi się kiedyś taki metaforyczny obraz, że układam coś w szufladkach własnego życia i gdy już naprawdę wszystko jest poukładane, wysypuję z nich wszystko i zaczynam układać w nowych.

**K:** A co z tamtymi opróżnionymi szufladkami?

**M:** Pozostają ważnym wspomnieniem i doświadczeniem na przyszłość. Dają wiedzę o mnie i o świecie.

**K:** Pięknym?

**M:** Różnorodnym. Natomiast uważam, że piękno jest w patrzaniu. W spojrzeniu, bo to my nadajemy piękno patrząc. Przychodzi mi do głowy chociażby taki fragment z życia. Czas opieki nad chorą i umierającą mamą. Mimo to, że było to bardzo trudne, postrzegam ten czas jako bardzo piękny głównie dzięki radości, z jaką ona potrafiła się cieszyć drobiazgami, akceptując zarazem swoje cierpienie. Jej pogodne godzenie się z postępującymi ograniczeniami było piękne.

**K:** I czym to dla Ciebie było?

**M:** Wtedy było mocnym doświadczeniem, pracą, a także lekcją.

**K:** Życia?

**M:** Tak, w którym nie tylko to, co przyjemne jest piękne, ale to, co porusza do głębi.

**K:** Czyli dotyka?

**M:** Tak.

**K:** W naszych rozmowach często mówisz właśnie o tego rodzaju dotyku... Dotyka duszy?

**M:** Tak, dotyka duszy i dogłębnie porusza.

**K:** A co Cię w życiu porusza?

**M:** To, co widzę w psich oczach. To, co czuję, gdy współpracuję z energią tak cudownego zwierzęcia, jakim jest koń, to też blask złota w ikonie, nad którą pracuję, albo codzienne zbiegi okoliczności, z których czerpię zaufanie do losu.

**K:** Chcę Cię zapytać o jedną równie ważną w tym wszystkim rzecz, o bycie kobietą...

**M:** Ja jestem kobietą? (śmiech) Aha! muszę sobie o tym przypominać, bo przede wszystkim czuję się istotą, która współbrzmie z innymi istotami. Wiesz, to, co jest dla mnie ważne jakoś nigdy nie wynikało z identyfikacji z byciem kobietą. Ale ma to także swój trudny aspekt. Gdy na pewnym etapie życia zorientowałam się, że wszystkie kluczowe dla mnie postaci, autorki, z którymi prowadziłam wewnętrzny dialog, „przewodnicy” na różnych etapach to mężczyźni, poczułam się dziwnie smutna i osamotniona. Podziwiany Jung nigdy na przykład nie doświadczył, co to menopauza, ukochany Merton był w klasztorze męskim, gdzie cieszył się wolnością twórczą, o jakiej kobieta na jego miejscu nie mogłaby zamarzyć. Tak, poczułam wtedy, że jestem inna, gorsza. Nie zauważyłam, by to jakoś wpłynęło na moje decyzje, ale jest tu jeszcze coś do przerobienia...

**K:** O, to bardzo ciekawa kwestia i jestem pewna, że to mógłby być temat na kolejny wywiad. A co teraz Cię zajmuje, co jest dla Ciebie ważne?

**M:** Ostatnio z zawodowych, ale nie tylko, względów fascynuje mnie spotkanie myśli zachodniej z psychologią buddyjską.

**K:** Stąd pomysł na podróż, którą planujesz?

**M:** Tak, ale nie chcę na razie o tym mówić, bo to jest jeszcze dla mnie bardzo nowe.

**K:** Ale mocno wyjdiesz ze strefy komfortu, prawda?

**M:** Tak, wiem o tym i trochę się boję, bo będzie to coś zupełnie innego niż dotąd.

**K:** No to w takim razie, na koniec, życzę Ci powodzenia i może tego dotknięcia, o którym wspomniałaś wcześniej.

**M:** Dziękuję i sobie też tego życzę.

Fot. Aleksandra Pasko



## Dariusz Wojciechowski

– Idziesz przez las. Przed Tobą stary fragment puszczy, jeszcze pierwotnej, jeszcze niezniszczonej, drogą, którą kiedyś jeździł królowie. Wokół kwitną różowe kwiaty. To kokorycz, która łanowo zakwita wczesną wiosną. Gdzieś pokazywać się fiołki i żółte ziarnopłony. Delektujesz się orgią barw wśród prastarych drzew. Zielone pąki buków, grabów i dębów pokazują, że życie znów powraca do lasu. W uszach rozbrzmiewa muzyka ptaków. Słychać żęby, pierwiosnki, kos wyśpiewuje swoją melodyjną piosenkę. A w leśnym stawie, w czarnej torfowej wodzie harcują żaby – wszak to ich czas, ich gody, czas rodzenia się nowego życia. Brzydkie z wyglądu ropuchy czarują swoimi złotymi oczami i zupełnie się Ciebie nie boją. Siadasz więc oczarowany na brzegu stawu i zachwycasz się tą czarodziejską chwilą. I oto..., gdy delektujesz się w ciszy przyrodą, wyłania się z wody kolejna żabia główka. Mrugasz w zdumieniu oczami... wszak ta żaba jest... niebieska. Czekasz... Po chwili pojawia się ich całe mnóstwo. Są płochliwe, ale nadal czekasz cierpliwie. I zaczyna się odwieczny taniec żabich istot. Polowanie na samiczki, aby spełnić drzemiacą w każdej istocie potrzebę przedłużenia gatunku.

Galeria pod patronatem  
Romana Ptaka  
Burmistrza Miasta i Gminy Niepotomice



Zadanie dofinansowane przez Gminę Niepotomice



Zdjęcia Puszczy Niepotomickiej

..... W obiektywie  
Dariusza Wojciechowskiego







Starzeje się każdy,

# nawet koń

Rocznie w Polsce przeznaczana się na ubój około 26 tys. koni (2017). Część z nich, sprzedawanych za granicę, czeka długa podróż przytłaczona ranami i stresem. Długi transport powoduje u zwierząt niepokój, cierpienie, a nawet śmierć. Zwierzęta przewożone są w stłoczeniu, a to ogranicza im dostęp do świeżego powietrza, wody i pokarmu. Na rzeź trafiają młode konie hodowane na mięso lub przemęczone ciężką pracą oraz te wykluczone ze sportu czy zaniedbane.

**T**a część koni, która od samego początku przeznaczona jest na mięso, rodzi się u hodowców i po niedługim czasie od utuczenia i nabrania maksymalnej na swój wiek masy wyjeżdża z Polski tirami w podróż w jedną stronę. Jeśli ma szczęście. Bo jeśli nie, na swej drodze ma jeszcze jeden przystanek – koński targ. Nie życzę żadnemu zwierzęciu, a także człowiekowi, by musiało w swym

życiu odwiedzić ten przystanek. Jest to miejsce pełne cierpienia i zgrozy. Miejsce, w którym dokonuje się pomsta na koniach. Jednak chciałabym poruszyć temat wywożenia koni na ubój od nieco innej strony. W mojej opinii jest to temat nie tak chętnie poruszany przez obrońców praw zwierząt czy właścicieli koni i pasjonatów jeździectwa. Dlaczego? Bo dotyczy nas samych, a nie kogoś obcego.



**Autorka i Akuino** – były koński terapeuta uratowany przez Klub Gaja przed rzeźnią w wieku dwóch lat. Brał udział w zawodach hipicznych dla niepełnosprawnych, obecnie ma 14 lat i jest na wczesnej emeryturze

Ogromna część koni, które wyjeżdżają z Polski głównie do Włoch, to te, które prze lata były przez człowieka użytkowane. W rolnictwie, choć tych w Polsce jest coraz





**Kasia uratowana przez Klub Gaja.  
Wiele lat żyła w ciemnej komórce na łańcuchu**

Drumla i Akuino – uratowane przez Klub Gaja, pomagały dzieciom niepełnosprawnym pracując w hipoterapii. Akuino uratowany od handlarza w wieku 2,5 roku, Drumla została wykupiona w wieku 16 lat, po wielu latach ciężkiej pracy w polu oraz bryczce, była wtedy żrebna.



**Akuino**

mniej, także w szkółkach jeździeckich czy po prostu przez swoich właścicieli. Jest to praktyka na porządku dziennym. Odsłużone zwierzę, które nauczyło jeździectwa dziesiątki adeptów, które pozwoliło nam na zdobycie odznak jeździeckich, w pewnym momencie po prostu znika ze stajni. Często słyszę: „Pojechał na łąki”. Jestem jako wolontariuszka Klubu Gaja – Stowarzyszenia Ekologiczno-Kulturalnego, które zajmuje się szeroko pojętą ekologią oraz prawami zwierząt, opiekunką starych i chorych koni od wielu lat. Wielokrotnie zmuszona jestem szukać im nowego domu. Ciekawi mnie, dlaczego przez 18 lat obcowania ze światem jeździeckim nigdy nie znalazłam tych miejsc, gdzie za niewielką kwotę konie żyją szczęśliwe, zadbane, zaopiekowane. Może nie miałam szczęścia...

Jako właściciele i opiekunowie nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że koń, wychowany i przyzwyczajony od dziecka do pewnych standardów, zachowań, pewnego stylu bytowania, napotyka nierzadko dużą trudność w przestawieniu się na inne

warunki. Szczególnie gdy jest sędziwego wieku. Nagle chcemy wypuszczenia koni na wolność, oddajemy je w „dobre ręce”, gdzie mają spędzać czas na jedzeniu trawy na wolnym wybiegu. W naszym przekonaniu jest to najlepsze rozwiązanie. Ale czy dla konia, czy dla nas w zrzuconiu odpowiedzialności za starzejące się i powoli umierające zwierzę. Zastanówmy się, czy dla konia, który całe życie stał w stajni ubrany, nienau czzonego kontaktów i relacji z innymi członkami stada, jest to najlepsze rozwiązanie na spędzenie starości? Oczywiście ta sytuacja jest nieco przerysowana.

Świadomość odnośnie wymagań bytowania koni w Polsce cały czas się zwiększa. Może czas podjąć temat starości koni, która nie kończy się ubojem. Starość dotyka każdego. W naszym obecnym społeczeństwie mamy z nią niejako problem.

Jest zrzucana na boczny tor. Nie lubimy i nie chcemy o niej rozmawiać, najlepiej jest odłożyć ją tam, gdzie staje się niewidzialna. Ilu z nas świadomie wybrałoby dom starości zamiast starości w swoim domu... Chciałabym, by każda starzejąca się istota miała możliwość przeżywania tego w spokoju i godności na warunkach, jakie sama sobie wybrała. Pobożne życzenie. Jeden z moich podopiecznych jest ze mną od 18 lat. Stał się częścią mojego życia, a ja jego. Z dnia na dzień patrząc mu w oczy widzę, jak się z wolna starzeje i z upływem czasu zauważam, że potrzebuje mnie bardziej. Bardziej niż kiedyś. Gdy miał siedem lat i był pełen energii tak nie było. Wtedy potrzebowałam go ja. Jeździectwo to sport mocno ambicjonalny. Myślę, że koniom, które tak wiele nam oddały nie z własnej woli, a z przymusu, należy się godna starość. Nie wycieczka do Włoch czy porzucenie gdzieś, gdzie nikt ich nie dogląda, a one nie czują się dobrze. Koń to żywe zwierzę zdolne do odczuwania.

Utrzymanie koni to spory wydatek. W Polsce jeździectwo spopularyzowało się i stało się bardziej dostępne. Następstwem tego jest sytuacja, w której zakup konia i wstawienie go do tańszego pensjonatu nie stanowi już takiego wysiłku finansowego. Analizując wydarzenia historyczne można w tym miejscu, z całą pewnością, użyć sformułowania, że koń był

i jest „wyznacznikiem statusu”. Nieliczna część właścicieli jednak bierze pod uwagę sytuację choroby i starości. Wtedy zwiększa się zapotrzebowanie na specjalistyczne zabiegi, opiekę. Wtedy utrzymanie konia staje się dużym wyzwaniem. I odsłużone wieloletnią pracą, chore i starsze konie oddawane są na rzeź. Problem starości jest, przewrotnie, nie lada wyzwaniem. Współczesny świat wybiela starość i wypiera na poboczne tory. A jest to naturalna część naszego życia, o której przestaliśmy pamiętać. Także u naszych zwierząt, które nierzadko nazywamy przyjaciółmi. Do momentu, kiedy nie staną się obciążeniem.

„Jesteś odpowiedzialny za to, co oswoiłeś” – Antoine de Saint-Exupéry.

**Tekst Jagoda Świętosława Bożek,  
fot. Michał J. Gadek, archiwum Klubu Gaja**

# Rekreacyjne zabijanie

Komentarz dr hab. prof. UP Doroty Probućkiej

**P**odczas konferencji „Jak chronić środowisko i zwierzęta na co dzień”, która odbyła się na Uniwersytecie Pedagogicznym im. KEN w Krakowie 9 maja 2019 r., wygłosiła pani wykład dotyczący myślistwa rekreacyjnego. W swoim wykładzie nazywa je Pani bezkarnym mordowaniem zwierząt. To bardzo zdecydowany głos. Dlaczego?

– Ponieważ moim zdaniem, myślistwo rekreacyjne jest bezkarnym mordowaniem, czyli okrucieństwem praktykowanym pod ochroną prawa. Okrucieństwo to dozwolone jest tylko z tego powodu, że jego ofiarami nie są ludzie, ale istoty pozaludzkie, podkreślmy – o podobnej zdolności do cierpienia i odczuwania strachu, co ludzie. Niestety,

ci, którzy w tym procederze uczestniczą, wiedzą, że nie tylko unikną kary, ale że kara w ogóle ich nie dotyczy, a zatem są bezkarni. Jest to sytuacja komfortowo optymalna dla człowieka o konstrukcji agresora. Znajduje on swoją ofiarę, w tym przypadku całkowicie bezbronne zwierzę, które ma wszystkie istotne cechy ofiary ludzkiej: ma ciało podatne na zranienie, jest słabsze, przerażone, cierpi, boi się i umiera, plus dodatkowa okoliczność – agresor wie, że nie zostanie ukarany, że ma pełną swobodę działania. I to zaczyna napędzać jego aktywność... Żeby coś takiego czynić, trzeba mieć obniżony poziom empatii i być moralnie upośledzonym. Cechą wiodącą moralnego niedorozwoju jest obniżony poziom wrażliwości na cudze cierpienie i niezdolność do wyobrażenia sobie na miejscu ofiary.

**Ale, czy myśliwi nie dbają o dobrostan zwierząt leśnych...?**

– Uważam, że na początku jest żądza zabijania, jest chcenie, dopiero potem budowywana jest argumentacja uzasadniająca ową żądzę. Argumentacja tak perfidnie skonstruowana, że ludzie zaczynają wierzyć, że polowania są niezbędne dla utrzymania równowagi w biosferze. Polowania rzeczywiście są niezbędne, ale dla pewnej grupy ludzi uzależnionych od zabijania. Jako przykład mogę podać argumentację, którą usłyszałam z ust myśliwej: „Sarny trzeba zabijać, ponieważ to są szkodniki leśne, które obgryzają kory drzew i myśliwy musi stanąć w obronie drzew”. Rozumowanie to przypomina mi tok myślenia jednego z seryjnych morderców, który w swoim życiu zabił kilkanaście prostytutek, argumentując swoją działalność podobnie. Podczas procesu sądowego zeznawał, że zabijał swoje ofiary dla dobra ludzkości, ponieważ były one, jego zdaniem, moralnymi szkodnikami.

**Czyli myśliwi są niepotrzebni...**

– Powinniśmy dążyć do powołania instytucji myśliwego zawodowego, który miałby swój okręg i działałby w sytuacjach wyjątkowych i koniecznych. Odwołam się w tym miejscu do poglądów wybitnego etyka, lekarza i społecznika Alberta Schweitzera, który potępiał myślistwo, ale dopuszczał zabijanie zwierząt w sytuacjach koniecznych. Powinniśmy zawsze zadawać sobie pytanie: – Czy zabierając komuś życie, działaliśmy pod przymusem konieczności? Czy zabicie zwierzęcia w danej sytuacji było niezbędne? Taką koniecznością może być np. widmo głodu, albo obrona własnego życia. Zdaniem Schweitzera w takich sytuacjach zabicie zwierzęcia byłoby dopuszczalne, chociaż nadal byłoby złem. Zło nie staje się dobrem nawet wówczas, gdy jest konieczne.

**dr hab. prof. UP Dorota Probućka** jest kierowniczką Katedry Etyki Szczegółowej na Uniwersytecie Pedagogicznym im. KEN w Krakowie, redaktorką naczelną czasopisma naukowego „Edukacja etyczna”, pomysłodawczynią i współzałożycielką dwóch naukowych towarzystw: Polskiego Towarzystwa Etycznego oraz Akademickiego Stowarzyszenia przeciwko Myślistwu Rekreacyjnemu, członkinią Rady Naukowej Centrum Etyki Chrześcijańskiej w Krakowie.



Należy odczuwać je nadal jako zło i tak nazywać. Dla Schweitzera rekreacyjny i komercyjny charakter myślistwa jest złem w czyściej postaci.

**Podczas wykładu powołuje się pani na nauki płynące z Pisma Świętego tj. 5-go przykazania Dekalogu oraz Katechizmu. Czy w ich kontekście, myśliwy zabijając zwierzęta dla zabawy, wypełnia zalecenia chrześcijańskie?**

Należy zadać w tym miejscu pytanie: – Czy człowiek religijny może zabijać niewinne istoty po nic, dla zabawy, dla kontynuowania okrutnej tradycji, dla satysfakcji z zabijania, dla prymitywnej przyjemności czerpanej z pogoni, z dopadnięcia swojej ofiary i zabrania jej życia? Przypomnijmy, że pojęcie religijności wywodzi się z łacińskiego słowa „religare”, czyli „łączyć”.

A zatem, człowiekiem religijnym, religijnym nie z obrządku, ale z ducha byłby ten, kto chce przebywać w bliskości z Bogiem, kto chce złączyć się z Bogiem. Czy zatem praktyka oparta na niekoniecznym zabijaniu istot pozaludzkich, na zadawaniu cierpienia, indukowaniu strachu i śmierci byłaby drogą prowadzącą do Boga?

W Wielkim Katechizmie Kościoła katolickiego można znaleźć następujące artykuły – zacytuję kilka wybranych fragmentów. Oto pierwszy z nich: „Bóg (...) jest obecny w najgłębszym wnętrzu wszystkich swoich stworzeń” (Art. 300). Kolejny fragment: „Różne stworzenia, chciane w ich własnym bycie, odzwierciedlają każde na swój sposób jakiś promień nieskończonej mądrości i dobroci Boga. Z tego powodu człowiek powinien szanować dobroć każdego stworzenia” (Art. 339). „Zwierzęta są stworzeniami Bożymi. Bóg otacza je swoją Opatrznością troską. Przez samo swoje istnienie błogosławią go i oddają mu chwałę” (Art. 2416).

Każdy myśliwy, zanim weźmie broń do ręki, powinien sobie te słowa przypomnieć. Powtórzmy: „Sprzeczne z godnością ludzką jest niepotrzebne zadawanie cierpienia zwierzętom lub ich zabijanie! I tym bardziej przykre, a nawet haniebne jest to, że niektórzy księża katolicycy praktykują myślistwo, a nawet z tym się obnoszą... Studenci działający w różnych organizacjach antymyśliwskich opowiadali mi o przypadku biskupa, który śmiertelnie postrzelił ciężarną sarnę, która na dodatek kulą, ponieważ wcz-

ściej została zraniona przez innego myśliwego. Sprawa trafiła do sądu. I problem w tym, że ten ksiądz podczas rozprawy mówił, że w ogóle nie rozumie, o co jest oskarżony, w czym jest problem, przecież nic złego nie zrobił... To jest przykład moralnego niedorozwoju. Uważam, że tacy ludzie przynoszą wstyd Kościołowi... i nam wszystkim.

Próbując odpowiedzieć na to pańskie pytanie, odwołałabym się do książki Charlesa Sheldona zatytułowanej „Jego śladami”. Chrześcijaninem jest ten, kto idzie śladami Jezusa. Przesłanie tej książki opiera się na pewnej praktyce moralnej, polegającej na zadawaniu sobie pytania: – Co na moim miejscu, w danej sytuacji, uczyniłby Jezus? A zatem, przed podjęciem decyzji dotyczącej wyboru postępowania powinnam zadać sobie pytanie: – Jak na moim miejscu postąpiłby Jezus, który symbolizuje najlepszą część mojej natury? Nawiązując do okrutnych praktyk myśliwskich, czy Jezus wziąłby broń i w ramach relaksu, dla zabawy, przyjemnego spędzania wolnego czasu z kolegami, albo dla pomnażania kasy, goniłby bezbronne, przerażone zwierzę tak długo, aż by je dopadł, zranił i zabił? Czy tak postąpiłby Jezus? Czy Jezus czerpałby satysfakcję związaną z odreagowaniem agresji poprzez mord niewinnej, bezbronnej istoty? Czy Jezus pomnażałby cierpienie na tym świecie? My wiemy, jaka jest odpowiedź na to pytanie..., ponieważ płynie ona z głębi naszego serca.

**Nauczenie etyki ma sens w odniesieniu do zwierząt?**

– Tak, zdecydowanie. I odwołam się w tym miejscu do poglądów Bernarda Rollina, amerykańskiego etyka, jednocześnie weterynarza i obrońcy zwierząt, który zadaje pytanie: – Co powinno być podstawowym celem etyki traktującej o moralnych obowiązkach ludzi wobec istot pozaludzkich? Jego zdaniem tym głównym celem powinno być uwolnienie człowieka od dotychczasowych tradycyjnych schematów myślowych. Albowiem zadaniem etyki jest przede wszystkim poszerzenie mentalnej i emocjonalnej perspektywy, sprawienie, że nastąpi u człowieka radykalna zmiana postrzegania pewnych stanów rzeczy. Dzięki tej nowej perspektywie człowiek znacznie inaczej spogląda na daną sytuację, uzyska odmienny

od dotychczasowego moralny punkt widzenia. Nowy sposób postępowania przyjdzie później jako konsekwencja mentalnej przemiany. Według Rollina szczególnie dobitnym tego przykładem są ludzie, którzy zaniechali w pewnym momencie swojego życia tego, co kiedyś było dla nich oczywiste, a mianowicie polowania, uświadomiwszy sobie, że oznacza ono nic innego jak zabijanie dla przyjemności i to przyjemności najprymitywniejszej, wynikającej z czerpania satysfakcji z cudzego strachu, cierpienia i śmierci. Ludzie ci zaprzestali tego procederu z powodu krzyku ранego zwierzęcia, na który kiedyś byli obojętni.

Osoby te uzyskały zdolność wykroczenia poza swój punkt widzenia i spojrzały na sytuację z perspektywy ofiary. Zobaczyły w nowy sposób to, co kiedyś interpretowały w ramach jednego, tradycyjnego mentalnego schematu. A ja dodałabym, że największym wrogiem jest nasza własna głupota, bezmyślność, bezrefleksyjność, nieumiejętność wyobrażania sobie tego, co czują nasze ofiary.

**Chciałbym prosić o poruszenie jeszcze jednego wątku związanego z tradycją myślistwa. O obecność dzieci podczas polowań...**

– Zdecydowanie potępiam udział dzieci w polowaniach. Jest to problem wielowątkowy, ale najpierw odwołałabym się do zjawiska, które można określić symbolicznie mianem „dążenia do zarażania złem”. Sytuacja ta podobna byłaby do infekcji, ale w tym przypadku niemającej charakteru wirusowo-bakteryjnego tylko mentalno-emocjonalny. Człowiek zarażony złem dąży do tego, żeby tę „infekcję” przenieść na innych, żeby „zarażać”, a nie ma bardziej łatwiejszego obiektu jak własne dziecko. Słabe, bezradne, niemające siły, aby sprzeciwić się swemu opiekunowi, na którego jest całkowicie skazane. W psychologii zjawisko to określane jest mianem przymusu przeniesienia. Podkreślałam – przymusu, czyli wewnętrznego, często nieuświadomianego pragnienia, żeby zakazić własną negatywnością drugiego człowieka. Z dorosłym byłby pewien problem, ponieważ może powiedzieć „nie” i odejść. Z własnym dzieckiem takiego problemu już nie ma, dziecko się nie sprzeciwi.

Celem tej tzw. myśliwskiej edukacji jest to, aby dziecko przyzwyczało się do okrucieństwa, zobojętniało na cudze cierpienie, a potem stało się gorliwym naśladowcą wzorców wpojonych mu za młodu.

**Oprac. fot. Janusz Bończak**

# Nie tylko siła



**SOLVANO**

METODA PRZYSPIESZONEJ REHABILITACJI

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

## Petar wyróżniał się spośród trenujących trudnością wykonywanych ćwiczeń, systematycznością i niezwykłą determinacją. Zaintrygowany, zagadnąłem go, skąd czerpie motywację.

**O**kazało się, że jest wyczynowym kitesurferem i próbuje wrócić do formy po kontuzji i operacji kolana. Niestety, po każdym nawet najmniejszym skoku kolano puchnie i boli. Na połamanej ławeczce do bench press, czyli do wyciskania sztangi, tuż obok licznej grupy ćwiczącej step zrobiliśmy sesję metodą NTS (\*). Przez kolejne trzy dni Petar skakał jak przed kontuzją, pierwszy raz od operacji. Nasuwa się pytanie – co takiego się zmieniło?

Do małej siłowni położonej na dachu jadalni kompleksu wypoczynkowego na wyspie Sal chodziłem co rano w lekkim jeszczce półmroku, by zrobić swoją rutynową porcję treningu RSQ1 (\*). Oficjalnie siłownia była jeszcze zamknięta, ale kierownik przychodził wcześniej, by posprzątać i wszystko przygotować. Kilku mocnych ciemnoskórych mężczyzn przerzucało z hałasem wielkie, czarne, metalowe krążki. Obok nich rzucał się w oczy modelowy surfer: długie, kręcone blond włosy, opalona twarz, board shorty i świetna sylwetka. Zaintrygowały mnie ćwiczenia, które robił, głównie z ciężarem własnego ciała, bardzo trudne i zorientowane przede wszystkim na mięśnie nóg. Zauważyłem, że trenując, kątem oka zerkał na mój dalece nietypowy trening. Kiedy kilka dni później spotkaliśmy się w stacji windsurfingowej, byliśmy już jak starzy znajomi. Bezwietrzny poranek był świetną okazją, by spokojnie porozmawiać.

Okazało się, że Petar to były mistrz Chorwacji we freestyle kiteboarding. W 2015 roku podczas lądowania po wysokim skoku uszkodził lewe kolano i we wrześniu poddał się operacji rekonstrukcji ACL oraz czyszczenia łąkotki. Po operacji poświęcił się całkowicie rehabilitacji, trenując czasami nawet trzy razy dziennie z nadzieją, że mocne mięśnie umożliwią powrót do wyczynowego sportu. Niestety, po blisko 15 miesiącach ciężkich treningów kolano nadal puchło przy każdym nawet małym skoku. Zapytany, potwierdził, że jeszcze przed zerwaniem więzadła kolano pobołowało po ciężkich treningach czy startach. Zresztą kłopoty z tą nogą zaczęły się wiele lat wcześniej, gdy Petar trenował piłkę nożną. Wtedy dolegliwości bólowe zlokalizowane były w pachwinie.

Bóle w pachwinie, pobołowanie kolana po wysiłku, zerwane więzadło krzyżowe przednie – to w naszym gabinecie Solvano (\*) bardzo często relacjonowana przez pacjentów sekwencja zdarzeń. Mogłem więc ze znacznym prawdopodobieństwem powodzenia zaproponować Petarowi pomoc. Musieliśmy to zrobić szybko, ponieważ następnego dnia wyjeżdżałem.

Późnym popołudniem w zatłoczonej siłowni, gdzie do głośnych dźwięków hip-hop liczna grupa kobiet ćwiczyła step, na jedynej wolnej ławeczce do wyciskania (była połamana i dlatego nikt jej nie używał) zrobiliśmy pośpieszną 30-minutową sesję metodą NTS (\*).

*Zgodnie z moimi przypuszczeniami testy szybkości reakcji mięśni pokazały, że mięsień czworogłowy w lewej nodze reagował z opóźnieniem. Zbyt późna reakcja tego najważniejszego mięśnia kończyny dolnej powodowała przeciążenie różnych struktur kolana, co prowadziło do mikrouszkodzeń, bólu i obrzęku.*

Wyjaśnia to, dlaczego wzmacnianie mięśni, choć ogólnie korzystne, nie wystarczyło do odzyskania pełnej sprawności.

W drugiej części sesji NTS (\*) za pomocą niezwykle delikatnych czynności manualnych przypominających nieco masaż przywróciłem poprawne sterowanie mięśniami, co Petar od razu poczuł podczas ponownie wykonanych testów szybkości reakcji. Zaintrygowany zapytał, co ma robić dalej. Zachęciłem go do podjęcia próby odważnych skoków i trudnych ewolucji. Spodziewałem się, że będzie mógł skakać bez bólu i obrzęku, chociaż zaznaczyłem, że jedna sesja NTS może nie wystarczyć dla uzyskania trwałego efektu. Następnego dnia świętem wyleciałem do Polski.

Ponieważ zawsze angażuję się w los pacjentów, więc i tym razem z niepokojem czekałem na wiadomość od Petara. Po trzech tygodniach bez maila doszedłem do wniosku, że pewnie mu nie pomogłem i nie chce mi robić przykrości, pisząc o tym. I wtedy Petar przysłał szczegółowy raport. *Przez pierwsze trzy dni po sesji NTS (\*) skakał od rana do zmierzchu bardzo trudne ewolucje freestyle – kolano nie bolało i nie puchło.* Jak sam napisał, był w niebie, ponieważ pierwszy raz po blisko dwóch latach od kontuzji mógł tak popły-



wać. Czwarty dzień rozpoczął swoim standardowym ciężkim treningiem, później znowu skakał freestyle, a na koniec tańczył na dyskotecce do świtu. Rano czar prysł, kolano spuchło. Zrobił przerwę od skoków na dwa tygodnie, ale to nie pomogło. Nie zmartwił się tym jednak bardzo, ponieważ doświadczył radykalnej zmiany w funkcjonowaniu kolana już po jednej sesji NTS (\*). Pamiętając moją uwagę, że może być konieczne zrobienie jeszcze kilku sesji, zapytał, kiedy może przyjechać do Krakowa.

Zobaczyliśmy się prawie miesiąc później, pod koniec kwietnia, który bardziej przypominał zimę niż wiosnę. Petar po kilku godzinach lotu ze słonecznego Sal trząsał się z zimna, chociaż miał na sobie wszystkie swoje ubrania.

Zaczelśmy jak na Sal od testów szybkości reakcji mięśni i jak należało się spodziewać mięsień czworogłowy znowu się spóźniał, czyli w naszym wewnętrznym języku „nie działał”. Kiedy go ponownie „włączyłem”, Petar zapytał, czy znowu po kilku dniach mięsień „popsuje się” i kolano zacznie puchnąć. Wtedy wyjaśniłem mu, dlaczego podczas pierwszej sesji podkreśliłem, że efekt może nie być trwały.

*Podstawowym problemem Petara była niestabilność miednicy spowodowana naciągnięciem więzadeł w stawie krzyżowo-biodrowym. Wtórnie zaburzało to biomechanikę kręgosłupa, który co prawda nie bolał, ale spowalniał mięsień czworogłowy uda.*

W celu wzmocnienia więzadeł i ustabilizowania stawu krzyżowo-biodrowego konieczny jest pas Serola, którego na Sal nie miałem. A tak na marginesie, to od tego zdarzenia już na wszystkie wyjazdy zabieram 2-3 sztuki pasów Serola, co wielokrotnie



umożliwiło mi pomoc w kontuzjach zaprzyżnionym windsurferom.

Czy zatem Petar przyjechał do Krakowa tylko w celu zrobienia drugiej sesji NTS i założenia pasa Serola? W przypadku osób nietreningujących intensywnie czy też niepracujących ciężko fizycznie zapewne na tym moglibyśmy zakończyć rehabilitację.

U sportowców wskazane jest głębsze potraktowanie zagadnienia. Jednym z najważniejszych pytań jest: w jaki sposób doszło do naciągnięcia więzadeł w stawie krzyżowo-biodrowym?

Wskazówką mogą być pierwsze objawy – ból w okolicy pachwiny, gdy Petar jako kilkunastoletni chłopiec trenował piłkę nożną. Ponieważ jest to jeden z najczęstszych symptomów wywołanych przez niestabil-

ność miednicy, można przypuszczać, że właśnie w tym okresie doszło do naciągnięcia więzadeł w stawie krzyżowo-biodrowym.

Z naszych doświadczeń z kontuzjowanymi piłkarzami można wysnuć wniosek, że to nie sama gra w piłkę nożną destabilizuje miednicę, a raczej obowiązująca metodologia ćwiczenia siły. Pozwolę sobie tutaj na małą anegdotę sprzed kilku miesięcy, kiedy to zadzwonił do mnie zawodowy piłkarz z bólem ścięgna Achillesa o intensywności istotnie utrudniającej chodzenie. Trening nie wchodził w rachubę. Ból trwał dopiero tydzień, ale piłkarz bardzo się niepokoił, ponieważ rok wcześniej miał identyczną kontuzję tylko w drugiej nodze (!). Wtedy potrzebne były trzy miesiące intensywnej rehabilitacji, aby mógł wrócić do treningów

i gry. Tym razem po pierwszej sesji NTS (\*) był w stanie przebiec 1,5 km bez bólu, po drugiej wykonanej tydzień później wrócił do treningów. Ciekawe jest co innego – dlaczego o podobnej porze roku pojawia się u wytrenowanego młodego zawodnika identyczna kontuzja w dwóch różnych nogach? Okazało się, że w obu przypadkach ból i obrzęk pojawiły się po zakończeniu obozu kondycyjnego, które wszystkie kluby piłkarskie organizują pomiędzy rundą jesienną a wiosenną. Co jest jeszcze bardziej zastanawiające, to fakt, że siedmiu kolegów z drużyny miało identyczne kontuzje w tym samym czasie. Zatem zawodowy zespół piłkarski wyjeżdża na obóz kondycyjny i po powrocie ośmiu zawodników jest kontuzjowanych. Zaintrygowany, bardzo szczegółowo porozmawiałem o ćwiczeniach, które drużyna wykonywała podczas obozu, również o sposobie ich wykonywania – od strony technicznej wszystko wyglądało poprawnie. Przyczyną problemów jest więc rodzaj ćwiczeń, które się powszechnie stosuje – rozregulowując biomechanikę prowadzą do kontuzji.

Wracając do Petara, przełknęliśmy wszystkie ćwiczenia, które wykonywał przed zerwaniem więzadła jak również podczas rehabilitacji. Niestety, znaczna część z nich rozregulowywała go biomechanicznie, czyli mięśnie teoretycznie wzmacniały się, ale ponieważ reagowały z opóźnieniem, to nie poprawiało sprawności funkcjonalnej. Podczas pobytu w Krakowie nauczyliśmy Petara innego sposobu trenowania siły – takiego, który nie rozregulowuje biomechaniki, a wręcz odwrotnie, przywraca poprawny sposób pracy mięśni. W identyczny sposób zajmujemy się wszystkimi osobami aktywnymi fizycznie, zmierzając do wypracowania formy treningu, która umożliwi uprawianie sportu bez powtarzających się kontuzji.

Siła mięśni jest bardzo ważna, trenujemy siłę. Mądre jest jednak zachowanie czujności – jeżeli zauważamy powtarzające się dolegliwości bólowe, nawet niewielkie, ale jakby bez uzasadnienia, warto sprawdzić, czy mięśnie reagują poprawnie. Metodą NTS (\*) możemy to sprawdzić i skorygować podczas 2-3 sesji.

Petar wrócił do skoków, co widać na zdjęciu obok, a także na jego stronie na Facebooku: Petar Pavlović Kiteboarding. Trenuje też zgodnie z metodą Solvano (\*) i jak sam pisze – jest silniejszy niż kiedykolwiek, a nie był słaby.

**Tekst Jacek Bator, fot. Janusz Bończak, arch.**

(\*) Metoda przyspieszonej rehabilitacji Solvano to połączenie opracowanej dla wyczynowych sportowców metody RSQ1 z metodą NTS, która wykorzystuje najbardziej współczesną wiedzę z biomechaniki i neurologii funkcjonalnej.



**Nie poganiaj rzek!  
Ona pracuje dla Ciebie.**

W Polsce mamy 150 tysięcy kilometrów rzek. Najdłuższa z nich – Wisła – mierzy aż 1047 km, z czego 350 km jest nieuregulowanych. Królowa polskich rzek każdego dnia świadczy usługi, które nic nas nie kosztują. Budowa zapory na Wiśle w Siarzewie oraz drogi wodnej E40, spowoduje katastrofalne zmiany w przyrodzie i będzie nas kosztować miliardy złotych. Rzeka zmieniona w martwy kanał, wypełniony brudną wodą, będzie kosztować jeszcze więcej. Te koszty poniesiemy my oraz kolejne pokolenia.

**Jakie korzyści czerpiemy z nieuregulowanej Wisły?**

1. Jest dla nas bezpłatnym zasobem czystej wody, od której zależy nasze przetrwanie. 1/3 zapotrzebowania na wodę w Polsce jest zaspokajana przez Wisłę.
2. W trakcie corocznych wylewów Wisła niesie osady bogate w substancje odżywcze, dzięki czemu okoliczne łąki i pastwiska nie potrzebują nawożenia.
3. 126 mln zł rocznie – tyle jest warta praca rzeki w procesie samoczyszczania wody z materii organicznej, na jej 350-kilometrowym nieuregulowanym odcinku.

4. Niemcy i Holandia wydają miliardy euro na odtwarzanie naturalnych rozlewisk Renu, aby lepiej chronić ludzi przed powodzią. W Polsce posiadamy częściowo nieuregulowaną Wisłę i nie musimy tych pieniędzy wydawać.

5. W Wiśle i jej dopływach żyje 58 rodzimych gatunków ryb. Połowa z nich to gatunki zagrożone. To również dom dla 1/3 gatunków ptaków gnieźdzących w Polsce oraz dla niezliczonej ilości owadów. Doliny rzeczne to najliczniejsze pod względem gatunków ekosystemy na Ziemi. Ludzie są ich częścią.

6. Nad Wisłą mamy plażę o łącznej długości ok. 400 km – to tyle, ile nad Bałtykiem. Tkwi w tym niezwykły potencjał dla rozwoju turystyki opartej o walory przyrodnicze rzeki. Płynąc od Baranich Gór do Zatok Gdańskiej i Zalewu Wiślanego, możemy odwiedzić 11 parków krajozrazowych, 24 rezerwaty przyrody i 21 obszarów Natura 2000.

7. Współczesne badania pokazują, że przebywanie w naturalnym krajobrazie pozytywnie wpływa na nasz stan fizyczny i psychiczny. Obcowanie ze swobodnie płynącą rzeką to dostępne dla każdego, bezpłatne SPA.



**Myślę, że wielu z nas, jak nie każdy, bawiło się kiedyś globusem. Wprawiało go w ruch, chcąc poniekąd do swojej wyobraźni nagiąć bieg wydarzeń i porządek świata, wszelkiej rzeczy... i czekało z podekscytowaniem, jaki to kraj nagle znajdzie się pod palcem.**

**J**estem przekonana, że kraje okołorównikowe oraz te leżące pod i nad zwrotnikiem Raka przodowały jako konkluzje, rozwiązania tych zabaw z globusem. Kto wie, ile ruchu turystycznego w strefach międzyzwrot-

nikowych oraz umiarkowanych zostało spowodowanego tą właśnie grą. Pamiętam, że sama kiedyś spróbowałam. Podświetlany globus lampa wirował na moim biurku, a ja siedziałam podekscytowana, wpatrzona w niego jak w karuzelę, taką, którą człowiek bardzo chce się przejechać, ale też bardzo się boi, bo oto globus miał ukazać miejsce, w które odbędę podróż życia. W wyobraźni miałam te wszystkie kraje egzotyczne, kolorowe. Odurzająca woń krajów arabskich, gwarne afrykańskie ryneczki, dżungle

Ameryki Południowej, smaki Azji. Zamknęłam oczy i zdałam się na los. Palec zatrzymał się na Bułgarii. A niech mnie! Nie dość, że w Bułgarii już byłam, i to dwa razy, to nawet nie udało mi się utrafić w miejsce poza kontynentem. Nie wiedziałam wówczas, że drogi mojego życia skreślą o dziewięćdziesiąt stopni w stosunku do większości popularnych kierunków i zawiodą mnie na daleką północ globusa. W miejsce, gdzie nie ma zapachów, bo wszystko, każda pora dnia, każdy miesiąc, każda pora roku pachnie po prostu lodowcem. W miejsce, gdzie wszelka żywność jest dostarczana samolotem albo statkiem i obiad zależy od tego, jakie produkty właśnie przyleciały lub przypłynęły i czy przyszło się do sklepu rano czy wieczorem. W miejsce, gdzie nie ma ani jednego drzewa,

# Słońce nie za w mieście Lo



a najwyższa roślina to trzydziestocentymetrowa trawa. Z radością donoszę, że sklep z azjatyckim jedzeniem jest. Tyle wygrać!

Aby odnaleźć miejsce, z którego piszę do Was te słowa, skierujcie, proszę, wzrok na północ globusa, wodząc po nim fizycznie palcem albo oczami wyobraźni. Ponad tą magiczną linią, gdzie koło podbiegunowe północne, polarny krąg zaciska się chłodną obręczą na kuli ziemskiej, rozciągają się ogromne i dzikie, niezwykle i fascynujące tereny północnej Skandynawii. Szwedzka i fińska Laponia, Finnmark w Norwegii. W końcu przylądek Nordcapp, najdalej na północ wysunięty punkt kontynentalnej Europy, popularne miejsce eskapad poszukiwaczy ekstremów, doświadczeń granicznych, poczuć w stylu, że już dalej nie można. A jednak można. Jeżeli zatopicie wzrok w akwenie Oceanu Arktycznego, powędrujecie palcem lub wzrokiem jeszcze wyżej, tnąc nimi kolejne, coraz ciaśniejsze równoleżniki niczym dziób statku lodowate fale... w końcu odnajdziecie archipeląg Svalbard, samotną grupę wysp prawie na szczycie

świata. Tak, od kilku dni tu właśnie mieszkam.

Archipeląg Svalbard w sześćdziesięciu procentach pokrywany lodowce. Tak jak wspominałam, nie rośnie tutaj ani jedno drzewo, więc mieszkańcy Barentsburga, rosyjskiej osady górniczej, czasem malują je na budynkach. Na całym archipelagu znajduje się kilka stacji polarnych i tylko trzy miasteczka – opuszczona rosyjska osada górnicza, miasto widmo zwane Piramidą, zamieszkała rosyjska osada górnicza, czyli wspomniany już Barentsburg, oraz Longyearbyen, z ramienia Norwegii centrum administracyjne Svalbardu. Longyearbyen nieformalnie nazywane jest stolicą Svalbardu, a ja mieszkam cztery kilometry za miasteczkiem, czyli na końcu wszystkiego. To chyba jedyna stolica świata, gdzie wzdłuż głównej ulicy pasą się renifery.

Na Svalbard przyleciałam, aby zawiadywać najdalej na północ położonym kempingiem świata. Praca jako manager Longyearbyen Camping figurowała na mojej liście marzeń przez wiele lat. Staralam

się o nią uparcie przez ostatnie trzy, wodząc palcem w górę globusa i pod prąd, marząc, że kiedyś będę siedziała dokładnie w tym miejscu, w którym siedzę dziś i piszę do Was te słowa. Jadalnia najbardziej północnego kempingu świata, jeszcze pusta przed sezonem, zakurzona i oprószona pyłem z pobliskiej kopalni węgla. Drewniany domek, obita brązową deską hytta z czerwonym dachem. Za chatką najdalej na północy położone lotnisko świata. Panoramiczne okna. A z nich widok na Adventfjord, widok tak piękny, tak niezwykle, że aż boli, gdy wgrzyza się w duszę. Wzdłuż fiordu prowadzi droga do Longyearbyen.

Longyearbyen to miejsce niezwykle. Jedno z gatunku tych, które człowiek musi doświadczyć własnymi zmysłami, poczuć na własnej skórze, musi przeżyć, bo żadne słowa, nawet pióra najbardziej utalentowanej reportażystki albo utalentowanego



Gjelder hele  
Svalbard

# chodzi ngyeara



reportażysty nie są w stanie tego zrobić. Na przestrzeni prawie 120 lat swojej historii ta mała osada ludzka, ostatnie miasteczko przed biegunem północnym, widziała wiele. Począwszy od kopalni węgla i prymitywnych baraków górniczych, przez niemieckie bombowce oraz ewakuację w czasie drugiej wojny światowej, najdalej na północ położone lotniska świata, przez gigantyczną lawinę, która w 2015 roku zabrała kilka kolorowych domów oraz dwa ludzkie życia, aż do stacji badawczych wyposażonych w najnowsze technologie, oraz niezwykłego banku, w którym zamiast pieniędzy znajdują się nasiona wszystkich jadalnych roślin świata. Historia tej niezwykłej osady sięga roku 1901, kiedy to na Spitsbergen,

na pokładzie statku wycieczkowego, przybył amerykański biznesmen John Munro Longyear. Patrzę na przedstawiające go fotografie zamieszczone na jednej z kart książkowego przewodnika, który nabyłam przed przyjazdem tutaj. Przygarbione barki, bujny, ale zawsze zadbane wąs, przenikliwe i skupione spojrzenie, twarz poważna i surowa, ale taka, która w każdej chwili mogłaby się radośnie roześmiać. Łatwo wyobrazić sobie, że Spitsbergen śnił mu się po nocach, że nie dawał mu spokoju. Już podczas tej pierwszej wspomnianej wizyty inwestor zauważył potencjał drzemący w arktycznych złożach węgla. Po dwóch latach Longyear powrócił do wybrzeży Adventfjordu, aby przeprowadzić szczegółowe badania, które legły u podstaw jego decyzji o wykupieniu terenu

od Norwegów w 1904 roku. W 1906 ruszyła pierwsza kopalnia, a nowo powstała osada górnicza otrzymała nazwę Longyear City – miasto Longeara. Osobiście od nazwywania przedsięwzięcia amerykańskiego biznesmena „osadą górniczą” preferuję stosowanie nazwy – projekt albo eksperyment górniczy. Nikt nie wiedział bowiem, jak eksploatacja złóż na skrajnej północy, w skrajnych warunkach klimatycznych, podczas trwającej kilka miesięcy nocy polarnej oraz krótkiego zimnego lata, w zupełnej izolacji będzie funkcjonowała długoterminowo. Myślę, że w świetle inwestycji, która miała wówczas wstrząsnąć górniczym światem, aspekty zarówno praktyczne, logistyczne, jak i psychologiczne zostały mocno niedoszacowane. Mimo otwartego pytania i problemu, jak umożliwić ludziom życie oraz



**Martyna Urbańczyk – przewodniczka po Arktyce, reportażystka, weganka.**



pracę w warunkach, które panowały tutaj na początku ubiegłego stulecia, do miasta Longeara napływali pracownicy skuszeni płacą wyższą niż kontynentalna. Na miejscu byli oni kwaterowani w 32- albo 64-osobowych barakach, gdzie dostawali spanie na pryczy. Kluczowe problemy: opętańcze zimno, brak stabilności w dostawie żywności, która albo dopłynęła albo nie, ograniczony dostęp do wody pitnej, a więc niski poziom higieny, absolutna izolacja od rodzin (brak łączności choćby telefonicznej), brak możliwości powrotu i odwrotu, strach obiektywny (niedźwiedzie polarne, brak możliwości transportu na ląd w razie wypadku), ciemność, być może pewna związana z nią

zabobonność, depresja. Po fali buntów pracowniczych i strajków w roku 1916 Longyear odsprzedaje miasteczko Norwegom, a nazwa osady zostaje przetłumaczona na norweski (Longyearbyen to po norwesku dosłownie miasto Longeara) i odtąd aż do dziś osada podlega norweskiej administracji (Sysselmannen). Taktyka Norwegów jest inna. Aby wyeliminować przynajmniej jeden z powyższych czynników problematycznych postanawiają oni sprowadzać tutaj całe rodziny. Cel: Longyearbyen ma z osady pracowniczej przekształcić się w osadę rodzinną. I tak właśnie wszystko się zaczęło. Zimą 1917-1918 w Longyearbyen przebywa około 180 mężczyzn oraz 34 kobiety i dzieci. W 1920 r. liczby te wzrastają do 289 oraz 37. Przed wybuchem drugiej wojny światowej, która odcisnęła swoje piętno także i na tym miejscu, miasteczko ma około 550 mieszkańców i liczba ta pozostaje średnio stabilna do 1975 roku. To właśnie wtedy izolację przelamuje budowa najdalej na północ położonego lotniska świata. Dziś miasto Longeara liczy około 2500 mieszkańców. Znajdują się tu najdalej na pół-

W Longyearbyen nie można się urodzić, bo w szpitalu nie ma porodówki. Kobiety na kilka tygodni przed porodem zobowiązane są udać się na łód. Na Svalbardzie nie można także zostać pochowanym.

Miłośników zwierząt najprawdopodobniej zainteresuje fakt, iż tujejsze prawo zabrania posiadania kotów, bo te łapią wściekłą od pałających się wszędzie lisów polarnych. Aczkolwiek w Barentsburgu mieszka jeden kot, który został zarejestrowany jako lis. Gdy chcę poprawić sobie humor, to często wyobrażam sobie scenę, która jest dla mnie kwintesencją skandynawskiej biurokracji. Urzędnik celny, przyjezdny, powiedzmy ukraiński górnik o imieniu Iwan. W jednej ręce trzyma pudełko, w którym siedzi rudy kot, a w drugiej papier, na którym Iwan napisał bukwami, że w pudełku znajduje się rev – po norwesku lis. Urzędnik pyta, co w pudełku, a Iwan bez zająknięcia mówi, że rev. Celnik otwiera pudełko, a tam siedzi rudy kot. Kot miauczy. Urzędnik patrzy na kota, ten miau-miau, a potem znów na papier, gdzie bukwami stoi, że rev. Potem na Iwana, który nawet nie mrugnie

pręgowane ściany, płaskowyzę przykryte poduchami puszystego śniegu oraz potężne jęzory olbrzymich lodowców. Choćbym chciała sobie wyobrazić, jak wygląda świat za tą surową, białą ścianą, te ostatnie 1309 kilometrów, to niestety nie potrafię. Moja wyobraźnia szaleje, choć w tej sytuacji granicznej brakuje jej zasobów, szlif, oglądy.

Jest czerwiec. W mieście Longeara słońce nie zachodzi już od kilku tygodni i nie zajdzie przez kilka następnych. Jest północ, a słońce o północy na północy osadza się wysoko nad horyzontem, delikatnie głaszcząc buzię, łaskocząc ciepłym pomarańczowym światłem i rozlewa się po Adventfjordzie migoczącą łuną, barwiąc lodowce na cytrynowo. Dzień polarny to jednocześnie piegi na nosie i czerwone od zimna policzki. Longyearbyen to jednocześnie ciągle zmarznięte dłonie i pyszna kawa w małej kawiarence Fruene, tak ciepła i rozkoszna, że człowiek chciałby się przytulić do kubka. To renifery pasące się przed budynkiem kina, w którym każdy film wyświetlany jest tylko jeden raz. To bieganie za białymi waleniami przepływającymi tuż przed domem.

nocy położona szkoła i uniwersytet, najdalej na północy położone kino świata, najbardziej północny basen, najdalej na północy przyjmujący dentysta i krawiec... Oraz najdalej na północy położony kemping świata, którym się opiekuję. Obecnie na populację Longyearbyen składa się około czterdziestu różnych narodowości. Najliczniejszą mniejszość stanowią Norwegowie, na drugim miejscu plasują się Tajowie, następnie Szwedzi i Filipińczycy. Mimo tej różnorodności oraz egzotyki i tak niedźwiedzi polarnych jest tutaj dwa razy więcej niż ludzi. Wobec tego na spacer za miasteczko zabiera się ze sobą flarę ostrzegawczą oraz broń palną.

i mówi, że to przecież rev. Z powrotem na kota, a potem na papier. Kot miauczy już trochę poirytowany tą całą sytuacją. Urzędnik podejmuje decyzję – jeżeli dokument mówi, że lis, to znaczy, że musi być lis. Innego wyjścia nie ma. Z dokumentami się nie dyskutuje. I koniec. Tu jest koniec wszystkiego. Znak nieopodal mojego nowego domu informuje, że odległość stąd do bieguna północnego wynosi 1309 kilometrów i wskazuje na drugi brzeg fiordu. Koniec świata – to tam. A tam horyzont ciasno, ściśle, wręcz hermetycznie wypełniają, uszczelniają śnieżnobiałe góry, poszarpane szczyty i czarne,

To kłębki lisiego futra przetaczające się pod stopami. Miasto Longeara to miejsce, gdzie gorąca czekolada nigdy nie jest zbyt ciepła. A jeśli podprowadzić rower na skraj położonego na zboczu miasteczka, to potem można zjechać z powrotem, bez pedałowania aż pod sam fiord.

**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>



# Uratowana z papugarni

**Diabełek, dla przyjaciół Belek, jest lorą czarną, papugą rzadkiego i praktycznie nieznanego w Polsce gatunku. Jest wyjątkowa, bo czarna a nie kolorowa jak inne papugi.**

## Została kupiona do papugarni.

Czym jest papugarnia? To hala, w której papugi latają luzem, dzięki czemu ludzie mają z nimi bezpośredni kontakt. W reklamach można przeczytać takie zachęty, jak: nakarm papugi, pogłaskaj, zrób sobie z nimi zdjęcie. Ostatnio powstało w Polsce ok. 40 papugarni. Ludzie przychodzą zwabieni reklamą przedstawiającą pobyt w papugarni jako tropikalną przygodę i kontakt z naturą. A jak wygląda rzeczywistość?

Pierwsze, co rzuca się w oczy, to suche drewno. Jest wszędzie: na podłożu, na ścia-

nach i jako wystrój wnętrza. Zieleni, palmy, wodospady są tylko na fototapetach lub rysunkach na ścianach. Tak właśnie wyglądają tropiki w wykonaniu polskich papugarni. A trzeba tutaj dodać, że takich papugarni nie ma nigdzie na świecie, to nasza polska specjalność.

Belek została kupiona mimo że jest gatunkiem mającym specjalne wymagania, o których ani właściciel papugarni, ani pracownicy nic nie wiedzieli. Początkowo była trzymana w małej klatce z kilkoma



**Joanna Karocka** jest pasjonatką papug i publicystką. Opublikowała wiele artykułów na temat papug zarówno w czasopismach, jak i w Internecie. Przez kilka lat współpracowała z czasopismem „Woliera”, aktualnie współpracuje z „Ptaki hobby”. Od paru lat zajmuje się dobrostanem papug, także w kontekście papugarni. Jako technik weterynarii interesuje się chorobami papug. Prowadziła różne szkolenia, wykłady i prelekcje na ich temat. W 2005 roku wydała książkę „Nimfy. O nimfach prawie wszystko... i o innych papugach co nieco”, a w 2008 była współautorką wydania specjalnego „Wolier” – „Choroby ptaków – ptasie zdrowie”. Jest prezesem Stowarzyszenia na rzecz Dobrostanu Ptaków Egzotycznych.



**Rzeczywistość** całkiem odbiega od reklamy, w której papugarnie to egzotyczny i tropikalny świat, w którym można poznać naturę papug.

papugami innego gatunku, które wyżywały się na niej i dręczyły ją\*. Z klatki została przeniesiona do woliery, a potem na salę. W końcu kupiono ją po to, aby klienci mogli oglądać ją z bliska, głaskać i karmić. Jednak nadal była gnębiona przez inne papugi, więc po jednym dniu wróciła do woliery. I tam już została.

Niestety, podobne sytuacje są w papugarniach normą. Są w nich mieszane gatunki, które nie powinny być trzymane razem. Jednak liczy się przede wszystkim zainteresowanie klientów i ich zadowolenie, a klienci muszą mieć jak najbardziej różnorodne gatunki. Inaczej papugarnia będzie nudna. Dlatego trzymane są razem gatunki, które sobie wzajemnie szkodzą, które się atakują, a nawet zabijają. Ale tego klienci nie widzą. A jak czegoś oczy nie widzą, to serce nie boli.

Na prośbę właściciela zrobiliśmy w jednej z papugarni generalny remont

oraz zmianę całego podejścia. Jednym z moich warunków było rozdzielenie nektarojadów od papug jedzących ziarno. Bełek jest nektarojadem. Wszystkie nektarojady zostały więc wywiezione do innej papugarni, w której miały być tylko one. Ale co zrobić z Bełkiem? Zdecydowałam, że ją wezmę. Trafiła do mnie ponad rok temu. Początki były trudne, papuga była nieprzystosowana psychicznie do normalnego życia, bała się wszystkiego. Do dzisiaj boi się słońca, którego przez całe swoje poprzednie życie nie widziała. Szybko okazało się, że Bełek jest chora. Nie było widać żadnych konkretnych objawów, bez badań nawet nie byłoby wiadomo, że coś jej jest. Gdyby została w papugarni, to prawdopodobnie już by nie żyła, niezauważona przez nikogo choroba by ją zabiła. Umarłaby cicho i samotnie jak wiele innych papug w papugarniach, bo to jest cena, jaką płacą papugi za chwilę

przyjemności klientów papugarni: umierają rozdeptane, zadziobane przez inne papugi, otrute elementami ubioru, poranione sprzętami znajdującymi się na sali, z aspergilozą wywołaną zapyłonym powietrzem, którym oddychają, niedożywione i zestresowane.

Nasze zmiany nie przetrwały. Szybko powrócono do starego ze względu na koszty. Papugarnia to biznes, który ma przynosić zyski, a nie raj dla ptaków, w którym dba się o ich dobrostan.

Ale Bełek przeżyła. Nie zapomniała o papugarni, bo na filmiki z dźwiękami pochodzącymi z tej konkretnej papugarni wyraźnie reaguje strachem. Ale ma już nowe życie, w którym jest szczęśliwa na tyle, na ile może być papuga trzymana w klatce, w domu.

**Tekst, fot. Joanna Karocka**

\*Wszystkie informacje na temat losów Bełki mam od byłych pracowników papugarni.



**Kancelaria  
Doradztwa  
Podatkowego** **KDP**

Doradca podatkowy Dorota Wyjadłowska prowadzi Kancelarię Doradztwa Podatkowego od 2001 r. Jest licencjonowaną doradcą podatkową. 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 przeznaczając 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



**Milion ton ubrań jest wyrzucanych każdego roku w Wielkiej Brytanii do kosza. Polacy w podobnym czasie marnują żywność, której równowartość można wycenić na około 2,5 tys. złotych. Turystyka na świecie to 10% emisji dwutlenku węgla do atmosfery. Czy trzeba więcej argumentów, aby wejść na ścieżkę zero waste?**

**W** serwisie YouTube można znaleźć film nakręcony w Holandii, na którym widzimy łabędzia wijącego gniazdo z... plastiku. Ten obraz jest tak wstrząsający, że pierwszą myślą po jego obejrzeniu powinna być decyzja o zmianie sposobu życia na taki, który sprawi, że w naszym koszu na śmieci wylądjuje mniej odpadów. A to już dobry krok w stronę zero waste!

### **Życie ze słoikiem**

Prawdopodobnie najsłynniejszą postacią związaną z ruchem zero waste jest Bea Johnson, która wraz z czteroosobową rodziną generuje słoik odpadów rocznie. Bea opowiada o swoim życiu na blogu, napisała również książkę „Zero Waste Home”, która zainspirowała tysiące ludzi na

całym świecie. Przed laty „przeciętna” konsumentka po przeprowadzce do Ameryki zdecydowała się ograniczyć ilość odpadów generowanych przez swoje gospodarstwo domowe, stawiając ważne pytania o oddziaływanie na środowisko wszystkich decyzji zakupowych, których dokonuje na co dzień.

### **Do 2030 roku musimy zredukować emisję CO<sub>2</sub> o połowę...**

Warto zadać sobie pytanie – po co w ogóle zdobywać się na taki wysiłek (bo zero waste nie jest łatwe, ale zdecydowanie daje poczucie satysfakcji, gdy widzimy efekt swoich świadomych decyzji). Dane wspomniane na początku są przerażające. Rocznie wyrzucamy do kosza ok. 300 kg jedzenia, zużywamy kilkaset plastikowych butelek, które mogą być powtórnie przetworzone

zaledwie kilka razy, zanim trafią do spalarni, latamy wszędzie samolotami, wytwarzając około 10 ton dwutlenku węgla rocznie. To sporo, biorąc pod uwagę, że liczba połączeń lotniczych stale rośnie, trwale przyczyniając się do wzrostu temperatury na Ziemi. Wyprodukowanie żywności, ubrań, przedmiotów, bez których „nie możemy się obejść” jest bezpośrednio powiązane z rosnącą emisją CO<sub>2</sub>.

Globalne ocieplenie to nie mit. To perspektywa maksymalnie 30 lat, kiedy ludzkość zmierzy się z gigantycznym niedoborem wody, jedzenia, masowymi migracjami. To, co kiedyś wydawało się odległą wizją, dziś staje się kluczowym problemem naszego pokolenia.

### **Jak rozpocząć przygodę z zero waste?**

Można zajrzeć do swojego kosza na śmieci i zastanowić się, czy jesteśmy w stanie zastąpić znajdujące się tam butelki, puszki, opakowania czymś wielorazowym. Postępując zgodnie z pięcioma zasadami zero waste – refuse, reduce, reuse, recycle, rot, mamy szansę zmie-



nić swoje nawyki poprzez odmawianie rzeczy, których nie potrzebujemy, ograniczenie liczby posiadanych i nabywanych przedmiotów, ponowne używanie tego, co mamy, recykling i kompostowanie. To ostatnie jest łatwiejsze dzięki wprowadzeniu segregacji na pięć frakcji, z których jedną jest odpad bio (należy pamiętać o tym, że te odpady zostaną skompostowane tylko wtedy, jeśli nie wrzucimy do nich kości, mięsa czy nabiału).

### Zero waste w praktyce

Na co dzień warto zaopatrzyć się w kubek termiczny na kawę (włączając się do akcji #zwłasnymkubkiem, dzięki której w wielu lokalach na terenie całej Polski nie tylko dostaniemy napój do własnego kubka, ale również zapłacimy mniej). W lecie na pewno przyda się nam butelka na wodę (najlepiej stalowa, ale jeśli mamy już bidon, to używajmy go jak najczęściej). Do plecaka warto wrzucić siatki bawełniane, lniane lub uszyte z firanek, do których zapakujemy zakupy. Jeśli plecak jest pojemny, to może zmieścić się tam również jedno lub dwa pudełka, w których będziemy nosić śniada-

nie i obiad do szkoły lub pracy. I koniecznie sztucce (przygarnięte dawno temu plastikowe lub drewniane czy też gotowy zestaw w pudełku, który oferują m.in. sklepy z ekofrzywnością).

Badania pokazują, że ponad połowa ubrań, które nosimy trafia do kosza w ciągu niespełna roku od momentu ich wyprodukowania. Dobrym posunięciem będzie zatem zajrzenie do szafy i ocena stanu ubrań oraz ewentualnego zapotrzebowania na nie. Robiąc zakupy następnym razem, zwróćmy uwagę na kraj pochodzenia produktu czy na producenta, który być może pozbywa się niesprzedanych ubrań, paląc je (słynny case H&M).

Takich punktów na naszej drodze do zero waste, które możemy wprowadzić szybko w życie, jest sporo. Rower zamiast samochodu, kosmetyki w szklanych opakowaniach, ekochemia własnej produkcji, zaprzestanie drukowania dokumentów, wielorazowe pieluchy dla dzieci... przykłady można mnożyć w nieskończoność. Tyle że czas, jaki mamy, jest ograniczony.

**Tekst Joanna Kądziołka,  
fot. Adobe Stock, arch.**



**Joanna Kądziołka, członkini Polskiego Stowarzyszenia Zero Waste, które działa na rzecz promocji bezodpadowego stylu życia i wdrażania gospodarki o obiegu zamkniętym. Wśród najbardziej rozpoznawalnych kampanii można znaleźć: #zwłasnymkubkiem, Warszawska Kawiarenka Naprawcza czy Festiwal Zero Waste w Krakowie.**

**Blog B. Johnson  
<https://zerowastehome.com/blog/>**



# Zdrowo!



**Rozmowa z Karoliną Kozelą-Paszek, dietetykiem klinicznym oraz sportowym.**

**C**oraz więcej osób jest zainteresowanych zmianą diety na tę opartą na roślinach. Jak przygotować nasz organizm do takiej zmiany żywieniowej? A może można to zrobić z dnia na dzień?

– Jak najbardziej można z dnia na dzień. Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetyków oraz Polskiego Instytutu Żywności i Żywienia odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska, włączając w to różne odmiany wegetarianizmu oraz ściśle diety wegańskie, jest korzystna dla zdrowia człowieka i może zapewnić wszystkie niezbędne składniki odżywcze w ilościach zalecanych przez organizacje zajmujące się dietetyką. Dotyczy to wszystkich grup wiekowych, kobiet w ciąży, a także sportowców.

Organizacje zaznaczają, że w niektórych przypadkach, szczególnie u sportowców, zaleca się dodatkową suplementację witaminą B12, witaminą D3 oraz kwasami tłuszczowymi z rodziny Omega-3.

Co ciekawe, wegetarianie aż o 29% rzadziej umierają na choroby serca i o 18% rzadziej na raka!

Zanotowano również mniejszy odsetek osób chorych na cukrzycę oraz osób otyłych.

Polski IŻŻ dodaje, że zarówno dieta laktoowegetariańska, czyli taka, która wyklucza mięsa, w tym ryby, ale dopuszcza nabiał i jaja, jak i dieta laktowegetariańska, dopuszczająca nabiał z wykluczeniem jaj, mogą okazać się pomocne w leczeniu takich chorób, jak: osteoporoza, dna moczanowa, niektóre nowotwory, zwyrodnienia, otyłość, cykrzyca i towarzyszące często nadciśnienie tętnicze.

Osobiście uważam, że każdą dietę można łatwo zepsuć, jak i dobrze zbilansować. Bardzo często osoby „wszystkożerne” żywią się tak fatalnie, że nie muszą być sportowcami, by doznać wielu niedoborów i co za tym często idzie – chorób dietozależnych.

Wegetarianie coraz częściej dbają o szczegóły swojej diety i zanim podejmą krok w tym kierunku, udają się do dietetyka lub czytają literaturę. Osoby jedzące wszystko tak samo jak i wegetarianie mogą być narażone na braki witaminy B12 (zwłaszcza osoby starsze poprzez zanik czynnika wchłaniającego), na braki witaminy D3 (obecnie nie spotkałam się z żadną osobą, która miałaby prawidłowy poziom witaminy D3, a badań zlecałam naprawdę wiele), na anemię (poprzez zespół złego wchłania-

nia, brak wystarczającej ilości kwasu solnego, jak i złe połączenia produktów żywnościowych).

Na pewno dieta wegetariańska, tj. wykluczająca mięso i ryby, a także jej odmiany laktoowo- i laktowegetariańska są niewątpliwie dobre dla zdrowia człowieka i mogą okazać się wręcz lecznicze. To samo dotyczy diety śródziemnomorskiej czy japońskiej, ale wszystko pod warunkiem odpowiedniego zbilansowania i dopasowania diety do osoby.

**Warto wcześniej poprosić o radę dietetyka? A może wystarczy zaczerpnąć wiedzę ze stron internetowych? Jak wybrać dla siebie najlepszego dietetyka...**

– Odradzam czytanie stron internetowych. Zaoszczędzimy na tym sporo czasu i zdrowia, bo różne projekty promują absolutną głupotę, chociażby to, że w spiruli nie znajdziemy witaminę B12, co jest kłamstwem i może upośledzić wchłanianie tej witaminy z innych, dobrych źródeł. Unikalbym również stron promujących fruktarianizm czy witarianizm, bo w naszej strefie geograficznej jest to niezgodne z naszą genetyką, a zbilansowanie takiej diety graniczy z cudem. Jakiego dietetyka szukać? Na pewno takiego, który sam jest lub był na diecie wegańskiej. Prócz tego, że jestem dietetykiem, który prowadzi wiele osób na różnorodnych dietach, to sama próbowałam już niemalże wszystkich odmian wegetarianizmu. Dzięki temu mogę podzielić się z tobą nie tylko teorią, ale i praktyką, zwłaszcza w połączeniu z ciężkim treningiem i zawodami.

Przez większą część swego życia byłam osobą „wszystkożerną” jak zapewne większość z was. Ok. 11-12 lat temu postanowiłam zrezygnować z mięsa. Pozostawiłam nabiał, jaja i ryby. Byłam więc pesko-owolaktowegetarianką J. Tak to się właśnie nazywa. Tym torem podążałam osiem lat. Źle się czułam po mięsie. Mogłam żyć bez niego. Decyzja podyktowana była zdrowiem i samopoczuciem.

Po wspomnianym czasie pojawiły się rozterki etyczne, chęć życia proekologicznego i zupełnie prozdrowotnego. W dzisiejszym świecie, gdzie praktycznie większość żywności jest w jakiś sposób skażona, a produkcja niemal każdego jedzenia na świecie jest zależna od kontrolowania populacji dzikich zwierząt, uznałam, że najrozsądniej będzie przejść na restrykcyjny weganizm.



Tę jak sama nazywam „jasną stronę mocy” rozpoczęłam od surowego weganizmu. Raw-Wegan Diet to nic innego jak jedzenie tylko i wyłącznie surowych warzyw oraz owoców. Akurat był okres wakacyjny, więc mogłam spokojnie „poszaleć” na straganach. Im bliżej jesieni, tym więcej produktów gotowanych pojawiało się w moim menu: zupy jarzynowe, zupy kremy, różnego rodzaju kasze i rośliny strączkowe.

Bazę roślinno-owocową brałam od sąsiadki oraz z ogrodu babci. Robiłam też przetwory zimowe i mrożonki. Staralam się od początku, aby żywność była ekologiczna i ze sprawdzonego źródła. Po dwóch latach ścisłej diety wegańskiej postanowiłam znów wrócić do spożywania raz na czas jaj wiejskich od szczęśliwych kur. Po kolejnym roku dodałam świeże, dzikie, morskie ryby. Akurat miejsce, gdzie obecnie mieszkam stwarza do tego idealne warunki, więc stwierdziłam, że robiąc ten mały krok, mogę zapamiętać o suplementacji kwasami Omega-3.

### **W jakim wieku zmiana diety jest możliwa? I czy płeć ma znaczenie w sposobie przejścia na wege dietę... Myślę tu o naszej gospodarce hormonalnej. Jakich błędów unikać...**

– Dieta wegańska to „wyższa szkoła jazdy”. Wymaga dużej wiedzy i świadomości. Osoby, które są na diecie wegańskiej stosunkowo krótko, nie mają jeszcze pełnego obrazu i odbicia na stan zdrowia. Przykładowo witamina B12 może być magazynowana w wątrobie nawet dwa lata!

Każdy weganin powinien wiedzieć, że produkcja niewinnych roślin czy orzechów na dużą, przemysłową skalę wiąże się również z zabijaniem dużych dzikich ssaków oraz zaburzeniem ekosystemu zwierząt.

Weganie szczególnie, ale również wszystkie inne osoby powinny skupić się na spożywaniu jedynie ekologicznych produktów żywnościowych.

Świadomy i żyjący prozdrowotnie weganin powinien więc uważać na wiele aspektów, by chronić swój organizm oraz planetę.

Zacznijmy od witaminy B12. KONIECZNA prędzej czy później będzie suplementacja witaminą B12. Nie ma co się łudzić, że uzyska się ją z warzyw morskich czy glonów, bo tam jest jej co prawda sporo, ale nie w formie przyswajalnej dla człowieka. Weganin, który nie zdecyduje się na suplementację witaminą B12, naraża się na wzrost homocysteiny, który przyczynia się do miażdżycy, udarów, zawału i problemów natury psychicznej.

Żelazo to kolejny składnik diety, który ciężko przyswoić na diecie wegańskiej. Co prawda znajduje się go bardzo dużo przykładowo w otrębach pszennych, pestkach dyni czy soczewicy, ale po pierwsze – jest to żelazo na innym stopniu utleniania, a po drugie – połączenie żelaza ze związkami antyodżywczymi (błonnik, fityniany, szczawiany i inne) blokuje jego wchłanianie. Najkorzystniej łączy żelazo pochodzenia roślinnego z naturalną witaminą C oraz zadbać o to, by pozbyć się związków antyodżywczych (moczyć zboża i rośliny strączkowe oraz orzechy przez 10-12 godzin i odlać wodę). Niekiedy żelazo z diety wegańskiej nie wystarcza i tak jak u mnie, pomimo świetnych połączeń i dbania o dietę wystąpił problem z anemią. Problem najczęściej dotyka sportowców, a zwłaszcza kobiety.

Osoby, które twierdzą, że siemię lniane dostarcza kwasów Omega-3 mówią prawdę, ale niekompletną. Siemię lniane dostarcza kwasu ALA (alfa liponowego), który jest prekursorem niezbędnych kwasów EPA (eikozapentaenowego) oraz DHA (dekozaheksanowego). Naukowcy coraz częściej wątpią w prawidłowe i wystarczające przekształcanie kwasów ALA w EPA i DHA. Należy mieć na uwadze, że dieta wegańska obfituje w kwasy z grupy Omega-6, które tak jak wspominałam w nadmiarze prowadzą do stanów zapalnych. Chcący spożywać kwasy Omega-3 z diety, niemalże zawsze ma je w połączeniu z Omega-6. Uważam, że w przypadku sportowców suplementacja kwasami Omega-3 jest niezbędna. Może przyczynić się nie tylko do poprawy zdrowia, ale również wzrostu wytrzymałości tlenowej, jak i skutecznie zapobiega stanom zapalnym i redukuje ból.

Osoby mające z natury niski cholesterol, muszą zastanowić się, czy dieta wegańska będzie dla nich odpowiednia. Uważam, że zbyt niski poziom cholesterolu jest bardziej szkodliwy niż jego nadmiar! Może doprowadzić do spadku estrogenów, testosteronu, a co za tym idzie obniżenia płodności i vitalności życiowej. W późniejszym czasie może dojść do spadku odporności. Cholesterol jest niezbędny, zwłaszcza u sportowców.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że wielu wegan zapomina o tym, że tłuszcze nasycone są niezbędne w naszej diecie! Na szczęście ratuje nas wszechobecny „bum” na olej kokosowy.

Suplementacja witaminą D3 i K2 to niemalże konieczność zarówno u wegan, jak i zwykłych zjadaczy chleba. Jak wspominałam, nie znam osoby z prawidłowym pozio-



**Karolina Kozela-Paszek z numerem startowym 105, fot. Strefasportu.pl**

mem! Nie wystarczy suplementować tylko w okresie zimowym. Niestety, ale osoby pracujące słoneczny w dzień nie wyprodukują jej wystarczającej ilości. Co ciekawe, by impuls doszedł do mózgu, nie zaleca się noszenia okularów przeciwsłonecznych, gdy zażywamy kąpieli słonecznej w celu wydzielenia witaminy D3.

Karnozyna to kolejny klucz do zdrowia i długowieczności. Zapobiega niebezpiecznej reakcji glikacji, która prowadzi do cukrzycy, alzheimera, zaćmy czy chorób zwyrodnieniowych. Niestety, w diecie wegańskiej nie ma karnozyny, która jest najsilniejszą bronią przeciwko reakcjom glikacji. Karnozyna korzystnie wpływa również na mózg, jest silnym środkiem chelatującym miedź-cynk, a badania sugerują, że jest w stanie odmłodzić komórki, które już zbliżają się do kresu swej żywotności.

Na pewno większość sportowców słyszała o suplementie zwanym beta-alanina. Otóż to właśnie ona jest składnikiem dwupeptydu karnozyny! Wraz z wiekiem, niestety, tracimy karnozynę, a suplementacja beta-alaniną może przyczynić się nie tylko do odmłodzenia naszego organizmu, ale również poprawy wydolności! Karnozyna



działa jako antyutleniacz i bufor pH, chroni błony komórkowe w zakwaszonych warunkach podczas ekstremalnego wysiłku fizycznego. Co istotne, umożliwia także lepszą odpowiedź wapniową w komórkach serca.

### Gdy już zdecydowaliśmy się zostać wege, jakie produkty Pani najbardziej poleca. Rosnące obok nas lokalnie czy poszukiwać egzotycznych owoców i roślin?

– Przede wszystkim chciałabym uczulić na toksyczność. Często weganie twierdzą, że nie jedzą produktów odzwierzęcych ze względu na toksyny, antybiotyki czy sterydy w nich zawarte, ale ważne, by wiedzieli, że w przypadku spożywania tylko i wyłącznie roślin również narażeni są na niebezpieczeństwo.

Korzystając z wiedzy dobrej znajomem Kasi Eliot, przedstawiam listę popularnych owoców i warzyw, które bezwzględnie muszą być ekologiczne: jabłko! Niestety, ale tradycyjne jabłko zawiera średnio 42 pozostałości po pestycydach, a wśród nich 7 podejrzewa się o związek z rakiem.

Drugie miejsce zajmują wiśnie. Niestety, ale podobnie jak wyżej wymienione jabłka posiadają ok. 40 pozostałości po pestycydach, a w tym około 20 neurotoksyn.

Następna w kolejce jest fasolka szparagowa, w której znaleziono 44 związki chemiczne, z których większość wykazuje niebezpieczne działanie endokrynologiczne (związane z naszą gospodarką hormonalną).

Superzdrowy jarmuż, kapusta włoska, sałata rzymska, szpinak – to modne i „zdrowe” pod warunkiem ekologiczności bomby witaminowe lub... bomby pestycydowe. Aż 46 pozostałości chemicznych, z czego 25 ma negatywny wpływ na nasze hormony, 9 na rozwój płodu i tyle samo ma związek z powstawaniem raka...

Kolejkę zamyka zwykła sałata, ziemniaki oraz papryka słodka. Niemalże 50 pozostałości toksycznych mówi samo za siebie.

Nie najlepiej wypadają także ogórki, truskawki, seler, brzoskwinie i pomidorki cherry...

Produkty „eko” są jeszcze zaporowo drogie w Polsce, ale ma się ku lepszemu. Zarówno dostępność, jak i ceny stają się zjadliwe. Miejmy nadzieję, że będzie jeszcze lepiej! Po Lidlu następna w kolejności Biedronka otworzyła swój stragan produktów „bio”.

Na szczęście istnieje również lista warzyw i owoców, których nie trzymają się pestycydy i których nie trzeba kupować wyłącznie „organic”. Należą do nich: awokado, słodkie ziemniaki, cebula, mango, papaja, bakłażan, grejfrut, melon, słodki groszek, a także kukurydza (ale tutaj uwaga, by nie była GMO).

### Coraz więcej w sprzedaży możemy znaleźć produktów wysoko przetworzonych. Jeść je czy ich unikać?

– Absolutnie unikać! Koniec i kropka. Zdrowa dieta, jakakolwiek by była, nie

polega na jedzeniu parówek sojowych na śniadanie... Jasne, można zjeść tofu czy tempeh, ale nafaszerowana chemią pasta z tofu to już przesada. Im mniejszy skład, tym lepiej. Dieta wegańska to nie smażone falafele, ale produkty nisko przetworzone. Np. młode ziemniaki gotowane z fasolką szparagową, ogórkiem małosolnym i koperkiem. Inna opcja to ryż gotowany z soczewicą z dodatkiem leczo warzywnego.

### Słyszałem, że można uzupełnić niedobory witaminy B12 jedząc płatki drożdżowe...

– ŻADEN PRODUKT ROŚLINNY nie dostarczy witaminy B12. Koniec, kropka. Zawierając analogi, może jedynie zablokować receptory i dopiero zaczną się schody.

### Można uprawiać sport, będąc na diecie wegańskiej lub wegetariańskiej? Proszę zdradzić kilka swoich przepisów kuchni wegańskiej, które pomogły Pani w zdobywaniu świetnych wyników sportowych.

– Jasne, że można! Dzień zaczynam od koktajlu na bazie bananów, kaszy jaglanej z wczoraj (resistant starch) i dużej ilości zieleniny. Do tego owoce sezonowe, np. borówki.

Później sałatka z młodymi ziemniakami i na przykład brokułem. Deser np. domowe ciasto wegańskie (na mojej stronie [www.kozela.dobrydietetyk.pl](http://www.kozela.dobrydietetyk.pl) znajduje się sporo przepisów na takie ciasta). Kolacja sałatkowa z dodatkiem nasion strączkowych i świeżych ziół. Przy wieczornej pracy często sięgam po słonecznik lub dynię w łupinie lub robię popcorn na sucho. Polecam także komosę ryżową i amarantus o niezwykle dużej zawartości białka, sezam z makiem jako świetne źródło wapnia.

### Na wyprawę rowerową, którą przełąską najbardziej by Pani poleciała? I co zjeść po jej zakończeniu?

– Banany, daktyle, figi, rodzynki i znów to samo. Prosto i tanio. Na dłuższy wypad ewentualnie wafle ryżowe.

Na marginesie:

#### Czy wiesz, że...

...w ciągu życia człowiek zjada przeciętnie około 5 krów, 20 świń, 29 owiec, 760 kurczaków, 46 indyków, 18 kaczek, 7 królików i ok. 1000 ryb?

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Janusz Bończak,  
fot. Karolina Kozela-Paszek

## Na żywym ciele (2)

**To dalsza część tego, co opowiadam odzyskując głos. To moja historia. To mój pseudonim... dzień dobry, Marta Horvat. Za dobór słów nie przepraszam. Ja tylko cytuję słowa, które słyszałam.**

**K**obieta. Tak, urodziłam się kobietą i od dziecka wiedziałam, że to nie jest dobra opcja. Dlaczego? Bo kobieta, to jest ta głup-sza, ta... idiotka po prostu. Co baba może? Baba ma głowę na kłódkę trzymać i do garów zapier\*. A jak tylko spróbuje coś nie po myśli męża zrobić, to jest kur\* i szmatą po prostu. A jak sam na sam z panem swoim i władcą zostanie, to wtedy się policzą niewerbalnie, bo szkoda języka strzępić. Jak zastrzyżyła, to wpię\* trzeba spuścić. Zresztą to tak jak z psem. Ma słuchać i tyle. A jak nie słucha, to znaczy, że metoda źle dobrana i trzeba poprawiać aż zrozumie. Nie chciałam być kobietą. Nie chciałam być zniewoloną służącą, nie chciałam być tak poniżana, tak nic nieznacząca, tak nieszanowana. Kobieta, która była najbliższej mnie, czyli moja matka, skupiona była na swoim mężczyźnie, moim ojcu, na jego potrzebach. On jej pięknym za nadobne odplacał nieraz. Broniałam jej przed nim, niestety

mnie nie bronił nikt. Byłam dorosła, będąc jeszcze dzieckiem. Ale nie byłam kobietą, byłam zmęczonym wojownikiem, w dodatku lojalnym wobec władcy, a za tą lojalnością krył się układ: „Jak komuś powiesz, to cię zaję\* gnoju”. Świat nie wiedział o tym, co działo się w naszym domu. Ojciec był bardzo lubiany, zwłaszcza przez kobiety, umiał je oczarowywać swoją szarmancją. Mężczyznom zaś imponował charyzmą i sukcesami. Przecież prowadził w życiu niejedną interes i osiągnął niejedną cel. Matka zaś zdawała się ze swojego losu nie robić sobie nic. Jak tłumaczyła rodzonej matce: „nie ma żadnego problemu, a od jego wyzwisk garb mi przecież Nie urośnie”. Chociaż kiedyś wyrósł kołnierzyk ortopedyczny. Zresztą „wakacje” w szpitalu też nieraz jej załatwił. Babcia załamywała ręce. A mnie pękało serce. Strach paraliżował, atakując niezależnie od pory dnia i nocy, ale wprost proporcjonalnie do jego ataków agresji. Wiedziłam, że jest zdolny zabić. Skąd? Zawsze to czułam. Od dziecka, kiedy dzieckiem już nie byłam i... zabił. Zabił moją najlepszą przyjaciółkę. Była dla mnie najważniejszą istotą na świecie. Chodziłyśmy razem na spacer, powierzałam jej największe sekrety. Chociaż miała zaledwie kilka miesięcy, była starą duszą w ciele owczarka niemieckiego. Było takie jedno popołudnie, wróciłam do domu ze szkoły, a ona mnie nie przywitała jak zwykle. Leżała nieżywa na 300-metrowym strychu po tym, jak ją skopał za to, że nie przybiegła do niego na zawołanie. Mój świat się zawalił, już nie byłam wojownikiem, nie chciałam być człowiekiem, zwłaszcza z tego człowieka...

**Tekst Marta Horvath**

## Wolne krowy!

**Z**nane w całej Polsce stado ponad 180 półdzikich krow z Ciecierzyc (gmina Deszczno, województwo lubuskie) decyzją Powiatowego Lekarza Weterynarii z Gorzowa Wielkopolskiego miało pierwotnie zostać uśmiercone. Jednakże działania wokół krow zakończyły się pomyślnie – stado jest uratowane – dzięki zaangażowaniu wielu osób, aktywistów i organizacji, wśród których kluczowe były negocjacje prowadzone przez rzeczniczkę ds. ochrony zwierząt, mec. Karolinę Kuszlewicz, oraz prof. Andrzeja Elżanowskiego, reprezentujących Polskie Towarzystwo Etyczne. W pierwszych dniach czerwca br. podczas toczonych rozmów między ministrem rolnictwa Krzysztofem Ardanowskim, a mec. Kuszlewicz i prof. Elżanowskim, minister zapewnił, że decyzja Powiatowego Lekarza Weterynarii przestała obowiązywać. Wedle ustaleń z ministerstwem, krowy zostaną przekazane do gospodarstwa wskazanego przez aktywistów, po pierwszym etapie badań lekarskich. Ostatecznie, dzięki wysiłkom mec. Kuszlewicz i prof. Elżanowskiego z PTE, swobodnie żyjące stado pozostanie – jak dotychczas – wolne, co oznacza dla niego spędzenie reszty życia w gospo-

darstwie ekologicznym „Rezerwat Czarnocin” (województwo zachodniopomorskie).

Środowisko działaczy prozwierzęcych żywi głęboką nadzieję, że ocalone stado wolno żyjących krow otworzy prawną furtkę dla ratowania innych zwierząt, które wymykają się z systemu eksploatacji. Pojawił się precedens, stanowiący pierwszy krok ku modyfikacji prawodawstwa, które aktualnie zezwala na – masowo eksploatując zwierzęta – szowinizm gatunkowy. Dzieje się tak, ponieważ bieżące prawo legalizuje ów szowinizm wraz z systemem eksploatacji. W kilkumiesięcznej historii krow, która skończyła się finalnie szczęśliwie dla stada, pozytywnym aspektem jest żywiołowa społeczna reakcja na los wolno bytujących krow, byków oraz cieląt – obszerne grupy społeczne zmobilizowały się w mocnym głosie sprzeciwu wobec uśmiercenia stada. Wyrazem tego sprzeciwu były nie tylko petycje oraz protesty (pod siedzibą Ministerstwa Rolnictwa) apelujące o uratowanie stada krow, ale spontanicznie zbudowana wioska aktywistów w Ciecierzycach, której „mieszkańcy” od wielu tygodni dbają o spokój stada krow, czy też wirtualna grupa społeczna „Ratujemy Krowy

z Deszczna”, służąca szybkiej wymianie aktualnych informacji na temat sytuacji stada. Wokół mec. Kuszlewicz zorganizowała się również grupa „Adwokatów dla Wolnych Krow”, która ofiarowała nieodpłatną pomoc prawną obrońcom stada w Ciecierzycach w przypadku sytuacji kryzysowej. Jak widać, reakcja społeczna była niespodziewanie silna i długotrwała.

Warto także wspomnieć, że wolne bytowanie stada krow w obecnych czasach, całkowicie przeczy kulturowemu wizerunkowi zarówno samych krow, jak i wszystkich tzw. zwierząt użytkowych. Krowy są stereotypowo kojarzone z głupotą, nieporadnością i całkowitą zależnością od człowieka. Tymczasem, stado z Deszczna, od kilkunastu lat żyjąc poza systemem przemysłowej eksploatacji, całkowicie przeczy wszelkim szkodliwym stereotypom i uprzedzeniom, jakie żyjemy względem krow. Dzięki dużemu zaangażowaniu masowych mediów w sytuację stada, wielu czytelników, słuchaczy oraz widzów miało okazję spojrzeć na te zwierzęta wreszcie w innym, całkowicie nowym kontekście – jako na wolne, samodzielne i szczęśliwe matki z dziećmi, nie zaś anonimową, zniewoloną masę bydła.

**Tekst dr Marcin Urbaniak**





# Rajski Veganic



**Plan na przyjemny spacer po Krakowie? Oczywiście. Umówcie się z przyjaciółmi lub wybierzcie się sami... Proponuję rozpocząć spacer z samego serca Krakowa – Rynku Głównego. Wiem, co mówię. Jestem krakusem.**

**M**ając po lewej ręce Wieżę Ratuszową, a za plecami główne przejście Sukiennic, możemy być pewni, że idąc naprzód wkroczymy na ulicę Szewską, niezależnie od pory dnia hałaśliwą i zatłoczoną. U jej końca mijamy Podwale. Kontynuując spacer wybrukowaną ulicą Karmelicką, u jej początku z lewej strony mijamy słynny Teatr Bagatela. Następnie dochodzimy do przecznicy i skręcając w lewo, jesteśmy na ulicy, która samą swoją nazwą jest obietnicą przyjemności – ul. Rajską. Ona poprowadzi nas do najmłodszego miejsca Krakowa – Dolnych Młynów. Tu spotykają się

licznie krakowianie, często spędzając tam czas nawet do rana. Po kilku krokach znajdziemy się u celu, w niezwykle klimatycznym miejscu. Tu pod numerem 10 zaraz po przekroczeniu szlabanu, przy samym wejściu na teren byłej Fabryki Cygar i Wyrobów Tytoniowych mieści się restauracja Veganic, która gości kuchnią roślinną, wegańską i wegetariańską. Zapraszam do środka.

*Ja też odbyłem ten spacer i spotkałem się z właścicielami restauracji Veganic – Igą i Jarkiem Uniszewskimi. Przeczytajcie, o co spytałem Igę, a przede wszystkim, co mi na moje pytania odpowiedziały.*

**Od kiedy istnieje restauracja przy Dolnych Młynów i z czy założenia miała serwować dania roślinne?**

*– Restauracja Veganic istnieje już trzeci rok, powstała w lipcu 2016 i oczywiście pomysł był taki, aby serwowana kuchnia była oparta na daniach z roślin. To jednak był eksperyment, ale nie jest tak, że nie mieliśmy doświadczenia w gastronomii, wcześniej otworzyliśmy lokal Bococa Bistro przy placu Inwalidów w Krakowie, w którym od sześciu lat serwujemy naszym gościom zdrową kuchnię międzynarodową opartą na sezonowych, wysokiej jakości produktach.*

A skąd pomysł na Veganica? Przyszedł taki moment w moim życiu, gdy zdecydowałam się zrezygnować z jedzenia mięsa i w związku z tym powstała potrzeba znalezienia miejsc w Krakowie, gdzie mogłabym coś zjeść... Ale również zaczęliśmy w tym czasie wspólnie z moim mężem trochę jeździć po świecie i podczas naszych podróży także szukałam restauracji odpowiednich dla mojej nowej diety. W efekcie nietrudno było mieć refleksję, że między Krakowem a pozostałą częścią świata była przepaść jeżeli chodzi o dostępność kuchni wegetariańskiej. W Krakowie można było znaleźć małe bary, knajpki, ale nie było dużej restauracji ze zdrową roślinną kuchnią. A ponieważ chcieliśmy otworzyć jeszcze jeden lokal w Krakowie, znaleźliśmy to miejsce przy Dolnych Młynów.

**Wasza restauracja w ciągu tych lat zyskała niezwykłą renomę i uważana jest już dziś w Krakowie za kultowe miejsce, jest mocną marką! Nie dziwie się tej opinii, gdyż składa się na nią wiele czynników. Restauracja jest przestronna, o wystroju, któremu trudno zarzucić, że jest nudny. Mnóstwo zieleni oraz kwiatów sprawia, że wnętrze jest bardzo przytulne, a zawsze uprzejma i uśmiechnięta obsługa chętnie pomaga w doborze dań. I oczywiście kuchnia...**

– Otoczenie, jak i samo pofabryczne wnętrze, w jakim zastaliśmy ten lokal, było inspiracją do tego wystroju. Postanowiliśmy utrzymać klimat tego miejsca, a ponieważ od lat zajmujemy się wystrojem wnętrz,



**Wspólnie z mężem Jarkiem prowadzimy Veganica. Restauracja jest dużym przedsięwzięciem, współpracujemy z około 60 osobami. Z tego też powodu podzieliliśmy się z mężem zadaniami. Jarek zajmuje się szeroko pojętą logistyką oraz finansami, a ja dbam o, że tak to ujmę, smak naszej restauracji.**

to nasza druga branża i też na tym polu mamy spore doświadczenie, było nam o wiele łatwiej dopasować styl, znaleźć odpowiednie meble, jak również elementy dekoracyjne. I rzeczywiście zwracamy szczególną uwagę na to, by podawane przez nas dania były najwyższej jakości i tak jak nasz wystrój chcemy, by potrawy nie były nudne w smaku oraz sposobie podania. Dba o to nasza szefowa kuchni Magda Santus, z którą się świetnie rozumiem i mam do niej zaufanie. Wspólnie tworzymy kartę dań, później dania testujemy i przynajmniej trzy razy w roku wprowadzamy nowe, ciekawe propozycje. Dostępność potraw zmienia się też z powodu sezonowości, gdyż staramy się

o to, by surowce do przygotowywania jedzenia były oparte na zawsze świeżych produktach. Oczywiście mamy takie pozycje w menu, które podajemy od samego początku. To spaghetti gryczane z awokado i rukolą, które cieszy się niezmiennym zainteresowaniem naszych gości. Także kotlet z boczniaka ma swoich wiernych wielbicieli. Frytki z polenty, czyli włoskiego specjału gotowanego z mąki kukurydzianej wg mojego pomysłu, są także często wybierane i doceniane. Generalnie nasza kuchnia jest w stylu międzynarodowym z elementami kuchni polskiej, bliskowschodniej, śródziemnomorskiej, a jednak w 90% wegańska. Pozostała część to wegetariańskie wersje dań.





## Parfait pietruszkowo-bazyliowe na musie malinowym z konfiturą z kiwi

**Składniki (10 porcji):**

- 800 ml mleka kokosowego
- 800 ml wody
- 6 łyżek cukru
- 500 g obranego korzenia pietruszki
- garść liści świeżej bazylii
- 2 limonki
- 500 ml wegańskiej śmietany do ubijania

Korzeń pietruszki drobno siekamy i gotujemy z mlekiem kokosowym, wodą i cukrem do momentu, aż odparuje 80% płynu, studzimy, a następnie blendujemy na gładką masę w kielichu ze świeżą bazylią (same listki, bez łodyg), skórką z dwóch limonek i sokiem z jednej limonki. Mikserem ubijamy wegańską śmietanę na sztywną pianę. Masę pietruszkowo-bazyliową mieszamy różgą delikatnie z ubitą śmietaną.

Keksówkę (lub inną małą foremkę) wykładamy folią spożywczą, przekładamy do niej masę, a całość dokładnie foliujemy i wstawiamy do zamrażarki. Mrozimy przez kilka godzin.

## Mus malinowy

- 300 g malin
- 150 g cukru

Maliny gotujemy z cukrem, studzimy. Całość umieszczamy w kielichu i blendujemy na małych obrotach przez kilka sekund. Mus należy przetrzeć przez drobne sitko, aby pozbyć się pestek.

## Konfitura z kiwi

- 700 g kiwi
- 200 ml wody
- 4 łyżki cukru
- 1 płaska łyżeczka agaru

Kiwi obieramy, pozbywamy się twardego środka i kroimy w drobną kostkę. Wodę zagotowujemy z cukrem i agarem, wrzucamy pokrojone kiwi i czekamy, aż całość się ponownie zagotuje. Odstawiamy do wystudzenia. Nasza konfitura po zastygnięciu będzie miała konsystencję galaretki, więc możemy ją rozbić przy pomocy widelca.

Na talerzu rozsmarowujemy mus, układamy dwie łyżki konfitury z kiwi, układamy dwa kawałki lodów, ozdabiamy świeżymi owocami, pokruszonymi kruchymi ciastkami, startą skórką z limonki.



### Jakie były opinie pierwszych klientów?

– Byli zachwyceni. Wygląda na to, że byli spragnieni w Krakowie takiego miejsca i od samego początku nasza restauracja była licznie odwiedzana. Tak jest do dziś. W restauracji mamy też duży bar, więc to nie tylko nasza kuchnia roślinna świadczy o jej atrakcyjności. Wiele osób zwraca uwagę na to, że atutem tego miejsca jest przestrzeń, goście dzięki temu mają własną przestrzeń. Podejrzewam, że w Polsce nie ma tak dużego lokalu z kuchnią roślinną.

### Jak wygląda Wasz dzień w Veganicu?

– Codziennie zaczynamy od śniadania, od godziny 9.00 rano, tylko w poniedziałki otwieramy o 12.00. Dodatkowo w weekendy

bufet jest czynny do godziny 13.00. Śniadania podajemy w formie bufetowej, następnie w południe lunch. Codziennie przygotowujemy nową propozycję – czyli zupa oraz drugie danie. Następnie cały dzień oferujemy dania, które mamy w karcie. Mamy wspinałką cukierniczkę. Nasza Inna na miejscu piecze przeróżne ciasta wegańskie, bezglutenowe, niektóre bez cukru. Dostępne desery z karty, przygotowywane przez kuchnię, można zjeść w akompaniamencie wyśmienitej kawy. Natomiast pod wieczór rozkręca się bar, zwłaszcza w weekendy. Dostępne są mocniejsze trunki, a także nasze autorskie koktajle tworzone przez barmaków. Wina mamy od panów Makłowiczów. Zamykamy, gdy ostatni gość zdecyduje





## Panierowane boczniki na risotto z dynią piżmową, szałwią i suszonymi pomidorami

### Składniki (2 porcje):

- 1 mała cebula
- kilka suszonych pomidorów
- 160 g ryżu arborio
- 70 ml białego wytrawnego wina
- 500 ml bulionu warzywnego
- 100 g dyni piżmowej
- kilka listków świeżej szałwii
- oliwa do smażenia
- sól, pieprz

Dynię obieramy ze skóry, siekamy w drobną kostkę i smażymy z odrobiną oliwy na patelni lub w dużym rondlu, następnie przekładamy do innego naczynia. Na tej samej patelni należy podsmażyć drobno posiekaną cebulę. Kiedy cebula się zeszkli, ale nie nabierze jeszcze złotego koloru, dodajemy drobno posiekane suszone pomidory, a następnie ryż. Musimy energicznie zamieszać, aby ryż pokrył się oliwą. Dodajemy wino i czekamy, aż całość się wchłonie, po czym dodajemy wcześniej podsmażoną dynię, a całość zalewamy gorącym bulionem. Kiedy większość bulionu się wchłonie, a ryż będzie al dente, doprawiamy solą, świeżo zmielonym czarnym pieprzem, drobno posiekaną świeżą szałwią.

### Panierowane boczniki

- 200 g boczników
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 1/4 łyżeczki soli
- woda
- bułka tarta
- olej do smażenia

Trzy rodzaje mąki przesiewamy przez sitko, dodajemy sól i taką ilość wody, aby uzyskać konsystencję ciasta naleśnikowego. Oczyszczone boczniki zanurzamy w cieście, strzepujemy jego nadmiar i obtaczamy w bulce tartej. Smażymy na mocno rozgrzanym oleju na złoty kolor.



się nas opuścić. Kuchnia w weekend jest czynna do godziny 24.00, a w tygodniu można dania zamawiać o godzinę krócej.

Nasz lokal można również wynająć na różne imprezy firmowe czy wigilie, komunie oraz wesela, a corocznie organizujemy w Veganicu sylwestra.

**Kiedy trzeba zacząć dowiadywać się o możliwość spędzenia z Wami sylwestra?**

– W listopadzie (śmiech), najlepiej na jego początku.

**Czy trzeba rezerwować stolik, by spędzić u Was czas?**

– Tak. W weekendy trzeba to zrobić, a w tygodniu nie jest tak trudno u nas coś zjeść. To jest duża restauracja, mamy około 100 miejsc w środku i tyle samo w ogrodzie.

Dla dwóch osób miejsce zawsze się znajdzie, w przypadku grup już nie jest to takie łatwe...

**A wyjątkowi goście...**

– Każdy gość jest dla nas wyjątkowy. Owszem, bywają u nas gwiazdy, celebryci czy politycy, niektórzy z nich są naszymi stałymi bywalcami, ale nie będę zdradzać szczegółów, chciałabym, aby czuli się



**Przy** samym wejściu na teren byłej Fabryki Cygar i Wyrobów Tytoniowych mieści się restauracja Veganic. Zielonym światłem zaprasza do jej odwiedzenia.

u nas swobodnie. Zdarza się dość często, że odwiedzają nas np. muzycy. Gościliśmy panów z zespołu Depeche Mode przy okazji ich koncertu w Krakowie. Martin Gore wraz z ekipą przez dwa dni spędzone w Krakowie odwiedzał Veganic i próbował naszych specjalów. Muzycy świetnie się u nas bawili. Odwiedza nas sporo turystów z zagranicy, skuszonych naszą dobrą pozycją w rankingu TripAdvisor.

**Jesteście przygotowani na odwiedziny rodziców z maluchami?**

– Tak. I bardzo się cieszymy, że odwiedzają nas całe rodziny. Dzieci mają przygotowane u nas miejsce, gdzie mogą porysować, pobawić się, a te najmniejsze mogą być w spokoju np. przewinięte przez rodziców czy nakarmione przez mamy.

**Czy zdarzyło się Wam organizować wesela w pełni wegańskie?**

– Tak. Była duża impreza, młoda para zaprosiła na swoją uroczystość ponad 120 osób. Była wtedy wynajęta cała restauracja łącznie ze specjalnym pawilonem, który postawiliśmy na tę okoliczność w ogrodzie. Bawili się świetnie!

**Czy można do Was przyjść ze swoimi podopiecznymi, mam tu na myśli również psy, koty...**

– Ależ oczywiście! Veganic kocha czworonogi! Veganic kocha psy, bardzo dużo rodzin przychodzi do nas z dziećmi i swoimi psami.

Na psy zawsze czeka miska z zimną i czystą wodą. Zapraszamy do nas wszystkich ze swoimi pupilami! Już niedługo

w Veganicu pojawią się specjalne, przez nas wypiekane, zdrowe ciasteczka zbożowo-warzywne właśnie dla pieszków. Mam nadzieję, że przypadną im do gustu, mimo, że bez mięsa.

**A czy zdarzyło się kiedyś, że gość przyszedł ze zwierzęciem innym niż pies czy kot, np. z papugą albo np. krokodylem...?**

– Nie. Nie zdarzyło się, ale jeżeli będzie taka sytuacja również zostaną obsłużeni (śmiech).

**Można poprosić u Was o nalanie kawy do kubka albo wykorzystanie pojemników, które przynieśli goście? Myślę tu o zwolennikach zero waste.**

– Zdecydowanie tak. Staramy się być ekologiczni. Nasze opakowania oraz sztućce do dań na wynos już takie są – wykonane z trzciny cukrowej albo gryczane, a rurki do napojów są biodegradowalne i podajemy je tylko wtedy, gdy są naprawdę konieczne.

**A gdy przyjdzie do Was klient i poprosi o wodę z kranu?**

– To też ją dostanie!

**Jesteście cudowni!**

**A Was, Drodzy Czytelnicy, zapraszam serdecznie. Wybierzcie się na spacer i sprawdźcie Veganica!**

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Janusz Bończak, fot. autor

Wydawca magazynu społeczno-kulinarnego „Istota”.

Projekt.  
Przygotowanie.  
Realizacja.  
[www.neostudio.pl](http://www.neostudio.pl)

[ISTOTA.INFO](https://www.instagram.com/istota.info)

<https://www.facebook.com/wegeistota>  
[www.istota.info](http://www.istota.info), [www.sklep.istota@info](mailto:www.sklep.istota@info)

Zapraszamy do współpracy.





Nasz ówczesny sposób żywienia nie można nawet nazwać odżywianiem. Z powodu braku czasu spowodowanego intensywną pracą zawodową i wspinaniem się po szczeblach kariery większość zakupów spożywczych stanowiły produkty przetworzone lub wysoko przetworzone. Do tego dochodziły częste wizyty w restauracjach, które nie zawsze oferowały superzdrowe produkty, ale wiadomo, jak człowiek głodny, to zje wszystko.

Wszechobecna w naszym jadłospisie mąka pszenna, pieczywo z mrożonego ciasta, cukier, drożdże, generalnie przetworzona żywność... Wszystko to „pracowało” bardzo skutecznie na nasz wygląd i samopoczucie.

Pewnego dnia wpadła mi do ręki pewna książka, która zasiała we mnie ziarno niepewności co do tego, co tak naprawdę jemy i skąd się to wszystko bierze. I tak rozpoczęłam przeprowadzanie mojego prywatnego śledztwa w tej sprawie. Od tej pory minęło już wiele lat.

Efektom mojego śledztwa jest mój 55-, a męża 68-kilogramowy wynik na wadze, doskonale samopoczucie, energia życiowa, świetny humor i radość życia. I co najważniejsze – w ogóle nie chorujemy! Na nic!!! Nie ma cyst na jajnikach, cukrzyca cudownym sposobem „sama się wyleczyła”, mój mąż nie ma migren ani kompletnie żadnego uczulenia na cokolwiek. CUD!

Naszego obecnego sposobu odżywiania nie można nazwać żadną dietą. To po prostu sposób życia. Nie ograniczamy się w ilości spożywanych posiłków, wiemy, co jemy i jak jemy – pysznie i zdrowo. Stawiamy na warzywa, owoce, soki i zioła – stawiamy na Matkę Naturę.

Wcześniej mówiłam: – *Nie mam czasu zwracać uwagi na to, co jem i skąd pochodzą produkty.* Dziś mówię: – *Nie mam czasu chorować!*

Dlatego właśnie bazując na własnym doświadczeniu i wiedzy zdobywanej przez lata postanowiliśmy powołać Fundację „Zdrowi z Natury”, aby podzielić się ze wszystkimi chętnymi naszą wiedzą

# Serce i zioła

Rozmowa z Niną i Damianem o produkcji naturalnych kosmetyków, ziołach i Fundacji „Zdrowi z Natury”

**S**tworzyliście wspólnie Fundację „Zdrowi z Natury”. Jaki jest cel Waszego działania i w jaki sposób realizujecie założenia fundacji?

– Śmiejemy się, że teraz jesteśmy „zdrowi z natury”, jednak jeszcze kilka lat temu nie byliśmy ani zdrowi, ani blisko natury... Ja ważyłam prawie 90 kilogramów i w wieku 30 lat miałam spore problemy zdrowotne – głównie z kręgosłupem, który już w tak młodym wieku nie był w stanie udźwignąć ciężaru, którym go obarczyłam. Do tego doszła cukrzyca typu drugiego, cysty na jajnikach, przez które przeszłam wiele operacji. Nie wspomnę o tym, że w wieku 20 lat usunięto mi wyrostek robaczkowy, który,

jak stwierdził lekarz po operacji, po prostu zgnił...

Z czystym sumieniem mogę przyznać, że nie ma chyba na świecie takiej diety, której bym nie spróbowała. Włączając w to wątpliwej skuteczności leki przepisywane na receptę, których skutkiem przyjmowania był całkowity brak łaknienia.

Mój mąż ważył nie lepiej, bo 100 kg i w wieku 40 lat miał stan przedzawałowy. Częste, potwornie bolesne migreny, które odcinały go na parę dni z życia rodzinnego. Migreny, na które nie pomagały żadne, ale to żadne leki przeciwbólowe przyjmowane w ilościach hurtowych. Oprócz tego alergia na dosłownie wszystko: kurz, roztocza, pyłki wszystkich traw, sierść psa, kota.



**Nina**



**Damian**

i doświadczeniem. Wszystko to w ramach działalności non profit.

Naszym celem jest przede wszystkim promocja zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania, ziołolecznictwa i fitoterapii oraz prowadzenie działalności ekologicznej. Wszystko to w przepięknych „okolicznościach przyrody” jakimi są Bieszczady, gdzie mieszkamy. Fundacja będzie zajmować się również promocją dziedzictwa naturalnego regionu bieszczadzkiego.

Poprzez swoją działalność pragniemy dotrzeć do jak największej rzeszy odbiorców.

### **Oprócz pracy na rzecz fundacji realizujecie jeszcze inne projekty... Myślę tu o zajęciach prowadzonych przez fundację skierowaną do dzieci i ich rodziców...**

– W ramach działalności prowadzimy warsztaty samodzielnego wytwarzania naturalnych kosmetyków, podczas których opowiadamy o ziołach, ich działaniu, o tym, jak je zbierać i co z nimi zrobić.

Organizujemy również warsztaty kulinarne skierowane zarówno do najmłodszych, jak i do ich rodziców, na których podczas wspólnego gotowania można zdobyć informacje na temat wartości odżywczych poszczególnych produktów spożywczych, na temat tego, jak prawidłowo przyrządzać potrawy, aby zachowały najwięcej wartości odżywczych oraz z jakich produktów korzystać w zdrowej kuchni czy w jaki sposób wyposażyć zdrową spiżarnię.

Prowadzona będzie również działalność edukacyjna skierowana do dzieci oraz ich rodziców i opiekunów w ramach projektu „Myślę, co jem”. Program ma na celu edukację dotyczącą promocji zdrowia i zdrowego żywienia oraz umiejętności czytania etykiet produktów czy odnajdywania „ukrytego” cukru w pożywieniu. Zajęcia prowadzone będą również w formie warsztatów.

### **Jest jeszcze magazyn „Miś ę chce Bieszczad” i pisanie książek... Jesteś autorką „Piękni z natury” oraz „Zdrowi z natury”.**

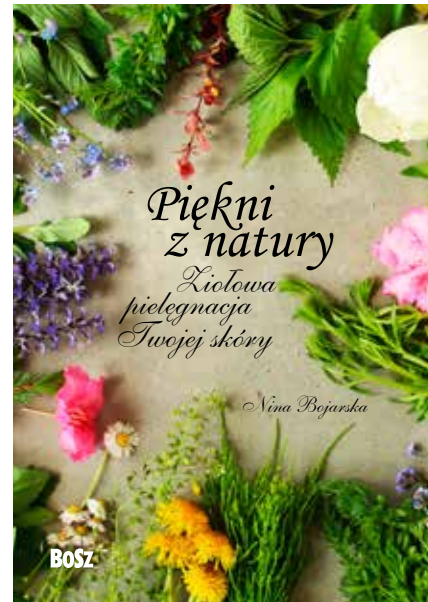
– Magazyn i portal Miś ę chce Bieszczad i Podkarpacia powstał z naszej miłości do tego regionu. Chcemy za jego pośrednictwem pokazać nasz wspaniały region, opowiedzieć jego niesamowitą historię i zachęcić wszystkich do odwiedzenia nas. Bo mamy czym się pochwalić!

Klimat Podkarpacia tworzą również ludzie, którzy w tym regionie są wyjątkowo przyjaźni, otwarci i „z sercem na dłoni”. Dlatego też na portalu przedstawimy Wam tych najbardziej wartościowych, z prawdziwą pasją i zamiłowaniem do swojej pracy.

Wszystkie opisane na portalu miejsca sprawdziliśmy osobiście, tak aby subiektywnie o nich Wam napisać. Stworzyliśmy własne kategorie jakości do oceny tych miejsc – są to Miśki – przyznajemy je od 1 do 3. Niektóre miejsca pozostają bez kategorii i są one, naszym zdaniem, niewarte odwiedzenia – piszemy o nich z czysto dziennikarskiego obowiązku.

Chcemy, aby ten portal wyróżniał się na tle wielu innych tego typu publikacji dostępnych w sieci. Zależy nam na jego wysokiej wartości merytorycznej, obiektywizmie oraz lojalności wobec odwiedzających go czytelników – tak, aby informacje w nim zawarte w pełni pokrywały się ze stanem faktycznym. Dlatego też na portalu nie znajdziecie płatnych reklam, ani artykułów sponsorowanych, a jedynie bezsporne fakty i prawdziwą rzeczywistość – jakiegokolwiek by miała kolor.

Jeżeli chodzi o książki, to nakładem wydawnictwa BOSZ już za kilka tygodni ukaże się moja książka „Piękni z natury – Ziołowa pielęgnacja Twojej skóry”. W książce opowiadam o ziołach, ich działaniu na skórę, o historii ziół i ich magii. Oprócz tego znaleźć w niej będzie można ponad 100



**Projekt okładki wykonał Jakub Kinel**

przepisów na naturalne ziołowe kosmetyki opatrzonej pięknymi zdjęciami. W przygotowaniu jest również książka „Zdrowi z natury”, w której dzielę się swoim doświadczeniem na temat odżywiania. Obecnie pracuję nad kolejną książką – „Rzuc wszystko i wyjedź w Bieszczady”, która będzie historią tego, w jaki sposób się tu znaleźliśmy i zaaklimatyzowaliśmy. Na pewno będzie bardzo śmiesznie.

### **Ale znajdujecie jeszcze czas na produkcję naturalnych kosmetyków. Skąd czerpicie inspirację do tworzenia receptur swojej marki Nineczka Majóweczka? Z jakich ziół najczęściej korzystacie do produkcji kosmetyków?**

– Tak, to nasza prawdziwa pasja. Zioła są ręcznie zbierane, oleje tłoczone są na zimno.

Kosmetyki to tak zwane fitokosmetyki, czyli wykonane w 100% z ziół, olejów oraz dodatku wosku. Oleje najczęściej przez nas używane to olej rokitnikowy, z malin, z truskawek. Do tego takie zioła jak: szalwia, rumianek, nagietek, rozmaryn, róża.

A pomysły? Mamy ich pełną głowę!

### **Gdzie można Was spotkać, by móc z Wami porozmawiać i kupić kosmetyki?**

– Spotkać nas można na różnych targach branżowych, no i w Internecie oczywiście: [www.nineczkamajoweczka.bieszczady.pl](http://www.nineczkamajoweczka.bieszczady.pl)

**Dziękuję za rozmowę.**

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

# Pas Serola



**Serola Sacroiliac Belt jest jedynym pasem krzyżowo-biodrowym zaakceptowanym przez Amerykański Związek Fizjoterapeutów (Sekcja Zdrowia Kobiet, ang. APTA-SOWH).**

- **Zmniejsza dolegliwości bólowe** w okolicy dolnej części pleców i bioder oraz zapobiega kolejnym urazom.
- Stanowi **skuteczną pomoc** dla wszystkich, którzy doświadczają rwy kulszowej, „korzonków”, także bólów w okolicy kości krzyżowej, pachwin, stawów biodrowych, kolan.
- **Wyczynowi sportowcy używają pasa Serola, by zapobiec kontuzjom.** Dotyczy to głównie dyscyplin, w których występuje podnoszenie, zginanie, rotacje tułowia, jak np. podnoszenie ciężarów, sztuki walki, tenis, badminton, golf.
- **Stosowanie pasa Serola w celach prewencyjnych zalecane jest również pracownikom fizycznym,** np. budowniczym, obsługującym magazyny, rolnikom, strażakom i zawodowym żołnierzom.
- Ponieważ długotrwałe siedzenie ma bardzo niekorzystny wpływ na biomechanikę stawu krzyżowo-biodrowego, **pasa Serola powinni używać np. zawodowi kierowcy, kosmetyczki czy stomatolodzy (siedzenie połączone ze skrętnym ruchem tułowia).**
- **Noszenie pasa Serola podczas ciąży stabilizuje miednicę i znacząco zmniejsza dolegliwości bólowe pleców.**



**Bezpośredni Importer**

„Solvano”, Sport Practicum sp. z o.o. sp. k. ul. Lindego 2, 30-148 Kraków  
[biuro@solvano.pl](mailto:biuro@solvano.pl) +48 507-027-680 [www.Solvano.pl](http://www.Solvano.pl)

# Fairma

ethical design

100% wegańskie



100% etyczne