

Refleksje pourlopowe – 2007 rok

tekst: Renata Fiałkowska
refia@interia.pl

17.6.2007 – udało się! Wyjechałam z dusznego Krakowa i jestem w Niedzicy, do której jeżdżę na wakacje od kilku lat.

Chodzę na spacer, upajam się czystym powietrzem, dotleniam płuca. Cieszę się przepięknymi widokami gór, lasów, wody. Drzewa rozrosły się, kwitną jaśminy, a łąki pokryte są nie tylko soczystą zielenią, ale i różnobarwnym kwieciami, na szczęście nie były jeszcze wygolone kosiarzami, co ostatnio jest tak modne, że często zamiast zieleni ukwieconej żółtymi, białymi, czerwonymi, fioletowymi kwiatami, widać zrytą ziemię z kupkami więdniętych traw. Obym nie powiedziała w złą godzinę i żeby jutro nie obudził mnie warkot kosiarek. Wspaniała cisza, tylko świergot ptaków.

Ciekawa jestem, jak długo wytrzymam bez Internetu i długich rozmów.

Obiecałam sobie, że nadrobię zaległości w czytaniu. Zaczęłam od *National Geographic* i nabrałam ochoty na wyjazd do Turcji, ale powiedziałam sobie: *tymczasem ciesz się Renato Niedzicą!*

Wzięłam z Krakowa trzy książki, które postanowiłam dokładnie przeczytać. Wszystkie napisane są przez młode, piękne panie, a dotyczą jednego tematu. Łączy je życzliwość do wszystkiego co żyje, przekonanie, że zwierzę nie jest rzeczą, ale istotą czującą oraz pewność, że mięso nie jest zdrowe, różni je podejście do tematu, wynikające z profesji autorek artystki, filozofki, popularyzatorki. Książki te to:

*Wegetarianizm i co...?*¹⁾ Joanny Tarczyńskiej, *Światopogląd na talerzu*²⁾ Agnieszki Dyczewskiej, *Zdrowiej jesz – zdrowiejesz! 700 przepisów kuchni wegańskiej*³⁾ Agnieszki Biernat.

Jeżeli przeczytasz jedną z tych książek, sięgnij po drugą i trzecią, na pewno znajdziesz coś ciekawego, nowego. Wszystkie trzy autorki powołują się na Marię Grodecką, która jest dla nich wielkim autorytetem.

Joanna Tarczyńska jest wegetarianką od 17 lat. Z wykształcenia artysta plastyk. Ukończyła szkołę leczenia holistycznego w Szwajcarii. Kilka lat zgłębiała wiedzę na temat ciała i duszy. Była gościem w naszym Klubie Wegetarian. Wspomniałam o niej w zeszłorocznych *Refleksjach pourlopowych w Zielonych Brygadach*⁴⁾ i polecałam jej książkę.

Autorka we wstępie pisze: *Kiedyś zdrowie nie było moją najmocniejszą stroną i długo nie zdawałam sobie sprawy, że zależy ono ode mnie. Dzisiaj wiem, że decyduje o tym stan naszej świadomości. Równoległe z procesem wewnętrznej przemiany moje zdrowie również uległo przemianie. Punktem zwrotnym była decyzja o zmianie diety na wegetariańską.*

Cytuje Artura Schopenhauera: *Zdrowie nie jest wszystkim, ale bez zdrowia wszystko jest niczym.* Porusza nie tylko aspekt zdrowotny przejścia na wegetarianizm, ale i aspekt ekologiczny oraz moralny i etyczny.

Rozdział 6. *Lecznicze właściwości warzyw i owoców* rozpoczyna cytując Galena: *Najlepszym lekarstwem jest Matka Natura.* Warzywa i owoce są darem natury, wspinały nie tylko smakowo, ale także leczniczo. Autorka podaje proste metody zastosowania jarzyn i owoców wewnętrznie i zewnętrznie. Muszę przyznać, że z niektórych już skorzystałam.

Na zakończenie przeczytamy: *Zabijane zwierzę przeżywa stres, który zmienia chemię jego organizmu. Konsumuje*

ment mięsa jest zarazem konsumentem adrenaliny i innych substancji, będących pochodną okrutnego traktowania, nienaturalnego karmienia i leczenia chorujących w tych warunkach zwierząt. Nie można przysparzać światu zwierzęcemu tyle cierpienia i zakładać, że sami będziemy mogli żyć w spokoju i cieszyć się zdrowiem. Każdy kto zgadza się z tym twierdzeniem przyzna, że wegetarianizm to nie moda, która przemija. Wegetarianizm to świadomy wybór.

Agnieszka Dyczewska – absolwentka filozofii i religioznawstwa, obecnie doktorantka w Instytucie Religioznawstwa na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Prof. dr hab. Włodzimierz Pawluczuk w swojej recenzji napisał: *Chodzi przede wszystkim o pytanie: czy wegetarianizm jest tylko rodzajem diety, stylem życia, czy też światopoglądem? Autorka daje zdecydowaną odpowiedź – wegetarianizm jest światopoglądem w pełnym tego słowa znaczeniu.*

Szczególnie polecam rozdział 4. *Wartości i antywartości w światopoglądzie wegetariańskim.* Pani Agnieszka wyróżnia cztery główne wartości: życie, zwierzę, Ziemia, zdrowie.

Zwierzę. Po pierwsze, uznaje się, że dla zwierząt życie jest tak samo ważne jak dla ludzi, albowiem są one tak samo zdolne do odczuwania zarówno bólu, jak i przyjemności. *Program wegetariański, jak pisze Maria Grodecka, ma więc na celu głównie zmianę powszechnego stosunku do zwierząt... Odpowiedzialnymi za śmierć zwierzęcia czyni się nie tylko bezpośrednich ich sprawców, ale także wszystkich biernie tolerujących taki stan rzeczy.* Pani Agnieszka konkluduje: *Z moralnego punktu widzenia – szanującego życie istot, które posiadają mózg, układ nerwowy, receptory bólu czy zdolność odczuwania emocji – wynajmując zawodowego mordercę (nazwijmy to po imieniu), stajesz się współwinny popełnienia morderstwa. Robisz to w dodatku z premedytacją, ponieważ kupując jakiegokolwiek produkty mięsne jesteś świadomy(a), że jest to przetworzone ciało zabitej, w pełni czującej istoty, jaką jest zwierzę.*

Ponieważ dla wegetarian zwierzę jest istotą mającą prawo wspólnie z człowiekiem zamieszkiwać Ziemię, sprzeciwiają się wszelkim działaniom, w których są one traktowane przedmiotowo. Negują sens istnienia takich miejsc, jak laboratoria wykorzystujące zwierzęta do testowania różnych substancji lub nowych technik leczenia. Wegetarianie wyrażają stanowczy protest przeciwko okrutnemu traktowaniu zwierząt, stosowaniu wiwisekcji – zarówno dla celów naukowych, jak i edukacyjnych. Krytykują także cały przemysł rozrywkowy, w którym zwierzę jest głównym aktorem (ofiara), m.in. cyrki, walki psów, corridę.

Autorka powołuje się na książki znanych autorów: *Wszystko o wegetarianizmie, Zmierzch świadomości łowcy, Siewcy dobrego jutra, Wegetariańskie okruchy* Marii Grodeckiej, *Milcząca Arka, Viva! Wegetarianizm* Juliet Gelatley, *Zwierzęta i ludzie, Wyzwolenie zwierząt* Petera Singera, *Dieta wegetariańska prosta i zdrowa* Tomasza Nocunia, *Ochroniać wszelkie życie* Philipa Kapleau, *Wolność dla zwierząt – prawdziwa historia Animal Liberation Front*

Ingrid Newkrik, oraz czasopisma *Wegetariański Świat* i *Zielone Brygady*.

Mam te publikacje w swojej bibliotece. Naprawdę warto je przeczytać.

Agnieszka Biernat – absolwentka Uniwersytetu Opolskiego, weganka, od 17 lat aktywnie propagująca zasady zdrowego odżywiania i ekologicznego stylu życia. Jej życiową pasją są: medycyna niekonwencjonalna, dietetyka, psychologia, etiologia i ekologia. Popularyzuje wiedzę o weganizmie, prowadząc wykłady i prelekcje oraz publikując artykuły na temat diety wegańskiej, praw zwierząt i ekologii. *Zdrowiej jesz – zdrowiejesz! 700 przepisów kuchni wegańskiej* to książka zawierająca nie tylko oryginalne przepisy, ale również cenne porady zdrowotne i dietetyczne.

W rozdziale pierwszym *Dlaczego wegetarianizm?* autorka podaje argumenty nie do obalenia, a oto kilka z nich:

Głód. Liczba ludzi, których można by nakarmić do syta, gdyby np. Amerykanie ograniczyli spożycie mięsa o 10%: 100 milionów.

Odsetek kukurydzy uprawianej w USA, spożywanej przez:

ludzi: 20%,

zwierzęta: 80%

Ilość ziemniaków, które można wyprodukować na akrze ziemi: 40 000 funtów.

Ilość wołowiny, którą można wyprodukować na akrze ziemi: 250 funtów.

Środowisko. Ilość paliwa potrzebnego do wyprodukowania żywności mięsnej w porównaniu do żywności wegetariańskiej: 3 razy więcej.

Odsetek gleb utraconych w USA w bezpośrednim związku z hodowlą inwentarza żywego: 85%.

Obszar lasów w USA wycinanych pod uprawę paszy dla zwierząt hodowlanych: 260 milionów akrów.

Do wyprodukowania kilograma mięsa potrzeba średnio 19 000 litrów wody, do wyprodukowania kilograma pszenicy potrzeba 190 litrów wody.

Każdego roku Ziemia coraz szybciej zbliża się do punktu ekologicznej katastrofy.

Skażenie wód, zagłada lasów tropikalnych, globalne ocieplenie klimatu, rozprzestrzeniające się pustynie – produkcja inwentarza żywego znajduje się w centrum tych problemów.

Każdego roku miliardy zwierząt spotyka barbarzyńska śmierć – wiele z nich jest podczas rzezi całkowicie świadoma. Zwierzęta hodowlane spędzają swoje życie w zamkniętych klatkach, w niewyobrażalnym cierpieniu...

Każdego roku pojawia się coraz więcej dowodów na to, że wegetarianie są zdrowsi niż ludzie jedzący mięso.

Polecam rozdział 3, z którego dowiemy się, że schożenia i dolegliwości ulegają zahamowaniu przy umiejętnym zastosowaniu warzyw, owoców i zbóż, autorka podaje też gdzie można znaleźć naturalne witaminy i składniki mineralne oraz które z nich na co pomagają.

Rozdział 5. *Praktyczne wskazówki w kuchni: przechowywanie, przygotowanie i gotowanie.*

Jestem wegetarianką przeszło 25 lat, a jednak dowiedziałam się dużo ciekawych rzeczy.

Rozdział 6. *Pierwsze kroki weganina.* To przykłady zastępowania dawnych produktów nowymi.

Ostatni rozdział 7. (przeszło 200 stron) *700 przepisów kuchni wegańskiej.*

Na końcu jest spis książek i czasopism, z których autorka korzystała i które warto przeczytać. Ku mojej radości (na pierwszym miejscu) znalazłam nazwisko Marii Grodeckiej, oraz *Zielone Brygady* i *Wegetariański Świat*.

W *Wegetariańskim Świecie* przeczytałam bardzo smutną wiadomość: pani Maria Grodecka – Matka Chrzestna polskiego wegetarianizmu nie żyje, zmarła 5.11.2005. Pani Maria była trzy razy gościem w naszym Klubie Wegetarian. Miałam przyjemność gościć Ją w moim domu. To wspinały mądry, wyjątkowo dobry człowiek. Szkoda, że nic nie wiedzieliśmy o Jej śmierci, na pewno na pogrzeb pojechałaby delegacja z naszego Klubu. Mam kilka Jej wspinających książek, parę z pięknymi dedykacjami *Siewcy dobrego jutra*, *Zaufać Ziemi*, *Wegetariańskie okruchy*, *Wszystko o wegetarianizmie*, *Abyśmy zdrowi byli*, *Zmierzch świadomości łowcy*, *Między obawą a nadzieją*, *Ścieżki jogi*.

Jedno z najbliższych spotkań w Klubie poświęcimy wspomnieniom o pani Marii.

1.8.2007 r. w Krakowie czekała na mnie miła niespodzianka, prezent od doktora Tomasza Nocunia – piękna książka pt. *Mądrość mojej Mamy Ewy Nocuń*⁵⁾.

Dr Nocuń, wegetarianin, jest autorem książek: *Dieta wegetariańska prosta i zdrowa* oraz *Lepsze zdrowie dla*

każdej kobiety. Praktyczny poradnik dla kobiet i mężczyzn którzy je kochają. Więcej na ten temat napiszę następnym razem.

PS

- Przypominam, że w Krakowie od października 1992 r. istnieje Klub Wegetarian „Żyj i pozwól żyć innym”. Spotykamy się raz w miesiącu, zwykle w pierwszy wtorek, o godz. 18⁰⁰, w Śródmiejskim Ośrodku Kultury, ul. Mikołajska 2. Wstęp wolny. Najbliższe spotkanie 18.9.2007 r. z Agnieszką Dyczewską, absolwentką filozofii i religioznawstwa, autorką książki *Światopogląd na talerzu*. Następne 2.10.2007 r. 15-lecie istnienia Klubu.
- Zapraszam też wszystkich kochających koty do Klubu Przyjaciół Kota „Filemon”. Spotykamy się zwykle w drugą sobotę miesiąca, o godz. 16⁰⁰, także w ŚOKu. Najbliższe spotkanie 15.9.2007. z Katarzyną Góralczyk, redaktorką naczelną nowopowstałego pisma *Zwierzak – Pismo braci mniejszych*. Serdecznie pozdrawiam wszystkich Czytelników *Zielonych Brygad*. 🐾

1. Joanna Tarczyńska, *Wegetarianizm i co...?*
2. Agnieszka Dyczewska, *Światopogląd na talerzu*, Nomos, Kraków 2006.
3. Agnieszka Biernat, *Zdrowiej jesz – zdrowiejesz! 700 przepisów kuchni wegańskiej*, Viva!Pol, 2002.
4. Renata Fiałkowska, *Refleksje pourlopowe – 2006 rok*, ZB 4 (218), 2006, zb.eco.pl/publication/refleksje-pourlopowe-2006-rok-p42411
5. Tomasz Nocuń, *Mądrość mojej Mamy Ewy Nocuń*, Naturalne Produkty, Lublin 2007.

Konkurs

Krakowski Klub Wegetarian „Żyj i pozwól żyć innym” zaprasza do wzięcia udziału w konkursie na wiersz prowegetariański.

Jeden autor może przesłać od 1 do 3 wierszy (każdy w trzech egzemplarzach), na adres: Śródmiejski Ośrodek Kultury, Klub Wegetarian, ul. Mikołajska 2, 31-027 Kraków, koniecznie z dopiskiem: „Konkurs Weg.” do dnia 30.9.2007.

Nagrody:

- I miejsce – roczna prenumerata „Zielonych Brygad”.
- I, II i III miejsce – wydrukowanie wierszy w „Zielonych Brygadach” i w „Lamelli” oraz opublikowanie na Vege.pl.

Nagrodą są również cenne książki, ufundowane przez Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Autorzy nagrodzonych i wyróżnionych wierszy będą mogli również zaprezentować swoje utwory na spotkaniu w Klubie Wegetarian.

Wyniki konkursu zostaną ogłoszone 6.11.2007 o godz.18.00 na spotkaniu Klubu Wegetarian.

Patronat: Śródmiejski Ośrodek Kultury

Patronat medialny: Wydawnictwo „Zielone Brygady” i miesięcznik „Wegetariański Świat”.

Patronat internetowy: Vege.pl

Bliższe informacje: refia@interia.pl