

Firmy testujące swoje kosmetyki na zwierzętach:

COLGATE, PALMOLIVE, GILLETTE, SC JOHNSON, FA, PEPSODENT,
VIDAL SASSON, HEAD & SHOULDERS, CREST, OXYDOL, MR CLEAN,
CHIEF, MARY KAY, NOXEL, CLAIOR, AFRICAN HOME PRODUCTS,
L'ORÉAL, LANCOME, COTY, PENATEN, IMPULSE, REXONA...

NIE KUPUJ KOSMETYKOW TESTOWANYCH NA ZWIERZĘTACH!

Firmy które nie testują na zwierzętach:

BEAUTY WITHOUT CRUELTY, TOMS OF MINE, JOHN PAUL MITCHELL,
NAXOS, PAUL PEN, RACHEL PERRY, MILL CREEK, MASQUERADE,
C'EST NEU IVES ROCHER, CHRISTIAN DIOR, IVES-SAINTE-LAURENT,
AQUAFRESH, MAX FACTOR.

sklep/BLIZEJ NATURY/Narutowicza 6

/w podwórzu/oferuje:

- naturalną żywność wegetariańską,
- warzywa bez chemii,
- literaturę

ONE WORLD

Pierwszy raz Dzień Ziemi był obchodzony 22 kwietnia 1970 roku jako reakcja ludności na zanieczyszczenie i dewastację środowiska naturalnego. Od 1970 roku ludzie na całym świecie łączą swoje siły w obchodach Dnia Ziemi aby, między innymi, uświadomić społeczeństwu i rządy na całym świecie, iż ograniczone zasoby naturalne trzeba wykorzystywać mądrze, aby wystarczyć nie tylko nam, lecz również przyszłym pokoleniom

INFORMATOR

EKOLOGICZNO – WEGETARIANSKI

WIOSNA '93

nr 5



- Odżywianie naturalne -
- Cwiczenia Tybetańskie -
- Pudełko czekoladek -
- RADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH WEGETARIAN -
- Kuchnia wegetariańska -

ŁÓDŹ

W POSZUKIWANIU DIETY WŁAŚCIWEJ!

Od dawna obserwuje się na łamach wielu pism wzmożoną dyskusję na temat odżywiania. Wiadomo odżywianie rzecz ważna. Zależą od niego nasze zdrowie, samopoczucie. Wiele chorób cywilizacyjnych ma swoje źródło w niewłaściwym "używaniu talerza". Lecz gdy zaczynamy wgłębiać się uważniej w lekturę okazuje się, że dieta dietcie przeczy, że eksperci przeczą ekspertom. Kogo słuchać? Komu wierzyć? Czy zaufać naukowcom, tradycji czy własnym zmysłom i intuicji?

Zamieszanie bierze się stąd, że człowiek wraz z całą cywilizacją, już od bardzo długiego czasu systematycznie oddala się od natury. Objawem tego jest m.in. ta "dezorientacja pokarmowa" - wymyślanie setek rozmaitych diet, podczas gdy w rzeczywistości dieta jest tylko jedna! I sygnały o tym, mimo piętna cywilizacji, wciąż tkwią głęboko w człowieku - w jego budowie, funkcjonowaniu, świadomości. I te sygnały daje się odczytać, może to zrobić naukowiec, może też zupełny laik.

Czytelnikom życzę udanych poszukiwań tej "pradiety", którą gdzieś po drodze do teraźniejszości nasi przodkowie zagubili.

Jsz

PRZEPISY Z FARMY

The New Farm Vegetarian Cookbook to nowe wydanie The Farm Vegetarian Cookbook, książki kucharskiej będącej zbiorem przepisów z wieloletnich doświadczeń kulinarnych społeczności żyjącej na Farmie w stanie Tennessee. We wstępie do tego wydania czytamy: "Obecnie świadomość zdrowotna świata jest o wiele wyższa niż była 10 lat temu, gdy ukazało się poszerzone wydanie tej książki kucharskiej. Więcej ludzi jest świadomych, że dieta wegetariańska promuje długowieczność i może być urozmaicona i smaczna". I rzeczywiście ta bogato i oryginalnie ilustrowana pozycja zawiera mnóstwo przepisów na smaczne i często egzotyczne dla nas dania.

Spółeczność na Farmie liczyła /wg. danych z wydania z 1978 r./ 1100 osób żyjących na około 700 ha ziemi. Do Tennessee przybyli z San Francisco. Starają się być samowystarczalni, żyć życiem pełnym wdzięku, radości i wygody, lecz równocześnie jest to styl życia, który jest osiągalny dla każdego mieszkańca naszej planety /nie należy więc go mylić z "wygodą", którą oferuje cywilizacja zachodnia/. Ich wegetarianizm ma podłoże etyczne, humanitarne. "Jesteśmy wegetarianami - piszą - ponieważ jedna trzecia świata głoduje, a przynajmniej połowa zasypia głodna co noc. Gdyby każdy był wegetarianinem byłoby dość pożywienia dla wszystkich i nikt nie byłby głodny". Około 90% zasobów rolnych przeznaczają na paszę /S.K. Wiąckowski - Gospodarka żywnościowa a środowisko. PWN, Warszawa 1992, s.30/. Jest to marnotrawstwo na które nasza mała planeta nie może sobie pozwolić - jego koszt jest ogromny: głód, śmierć, rozpacz i zniszczenie środowiska naturalnego, bo ono też cierpi za sprawą reżimu produkcyjnego narzuconego światu przez hodowlę przemysłową. Stąd wybór wegetariańskiej diety jest ważnym wyborem dla każdego człowieka na Ziemi, nie tylko zdrowotnym ale i etycznym.

Członkowie wspólnoty na Farmie są całkowitymi wegetarianami. Nie jedzą mięsa, ryb, drobiu, jaj ani nabiału: "Nasza dieta oparta jest na soi, którą spożywamy w różnej postaci, oraz inne strączkowe, nasiona zbóż, owoce i warzywa. Sami uprawiamy naszą żywność i polecamy ją gdzie tylko się da. Własna uprawa daje dużo satysfakcji, zdrowia i jest tania".

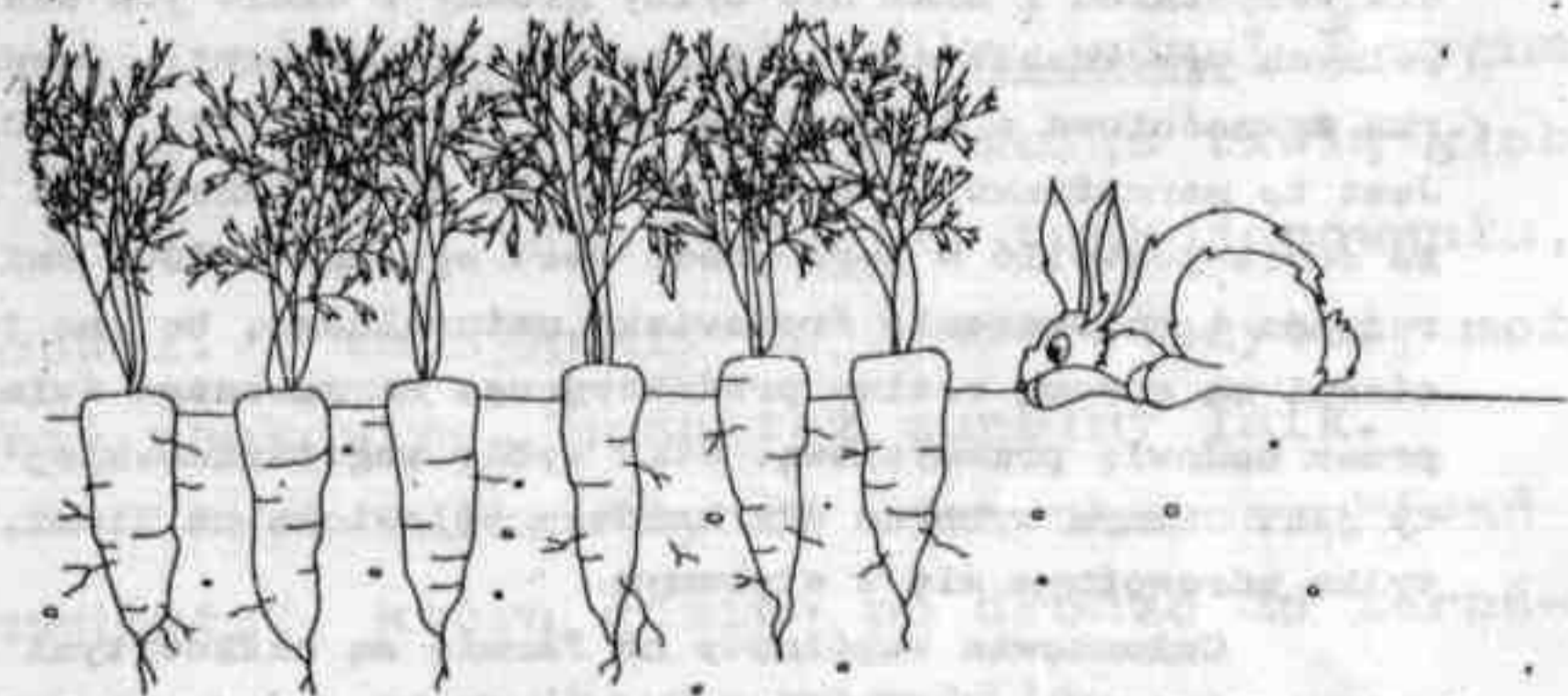
Książka ta oprócz przepisów zawiera wiele doświadczeń i wskazań dietetycznych znajdujących się w tekście jak i w dodatku, w którym znajdują się szczegółowe uwagi na temat odżywiania w okresie ciąży, karmienia dzieci, witaminy B₁₂ oraz białka.

Polskim akcentem w tej publikacji jest postać Wujka Bill'a, który kilka ostatnich lat swojego życia spędził na Farmie. Urodził się w Polsce zaś większość życia spędził w Brooklynie jako dostawca żywności, na Farmie pojawił się w 1974 roku w wieku 81 lat. Przybył tam z południowej Florydy z domu starców. Na Farmie stał się bardzo lubianą i inspirującą postacią, również kulinarnie. Po krótkim czasie akomodacji stał się aktywny w kuchni i dzielił się swoimi umiejętnościami kucharskimi. Kilka przepisów zamieszczonych w książce nosi jego imię.

Janusz Reichel

The New Farm Vegetarian Cookbook. The Book Publishing Company. 1991.

The Book Publishing Company, 156 Drakes Lane, Summertown, Tennessee 38483.



KUCHNIA

Weg^etariaⁿska



NASZE PRZEPISY

PASTA DO CHLEBA - 1 szklanka fasoli lub grochu, 3 szklanki wody, 3 cebule lub pory, 3 łyżki oleju, pęczek koperku lub natki.

Wykonanie: fasolę moczymy kilka godzin w wodzie, po namoczeniu odlewamy wodę, nalewamy nową i gotujemy aż do rozgotowania na wolnym ogniu. Pod koniec gotowania solimy do smaku lub dodajemy sos sojowy zamiast soli. Cebulę lub pory smażymy na oleju i dodajemy do ugotowanej fasoli razem z posiekaną pietruszką lub koperkiem.

JABŁKA Z KRUSZONKĄ - pokrojone jabłka umieścić w głębokim naczyniu do zapiekania do połowy wysokości. Można je osłodzić sokiem jabłkowym lub 2-3 łyżkami s^{ukru} s^{łodu} jęczmiennego, ^{lub miodu} dodać cynamonu.

Kruszonka: 1 szklanka płatków owsianych, 1 szklanka mąki pszennej razowej, 0.5 szklanki oleju, sól. Wymieszać składniki i ugniatać w rękach aż się dobrze połączą. Rozkruszyć na jabłka i piec około 0.5 godziny.

OŚRODEK EDUKACJI
EKOLOGICZNEJ

ul. Piotrkowska 67 tel. 32-85-90

*organizuje
cykliczne kursy*

**Weg^etariaⁿskiej
Kuchni!**

ODŻYWIANIE NATURALNE

Zagonieni, zapracowani często jemy byle co, byle jak, nie zastanawiając się zupełnie czy będzie to z pożytkiem czy szkoda dla naszego organizmu. Codzienne zakupy w supersamie: mleko, masło, cukier, białe bułeczki, mięso, wędliny, jaja, na deser lody, kompot w słoiku lub gazowany płyn i jeszcze parę batoników czekoladowych. STOP! RATUNKU! Nie dziwmy się jeśli drugą część naszego życia spędzimy wiecznie chorzy, zmęczeni zażywając coraz większe ilości leków, których skutki uboczne będziemy leczyć kolejnymi medykamentami. Jak bardzo nasze dzisiejsze odżywianie odbiega od tego co spożywali nasi przodkowie? Każdy podręcznik historii zawierający opis tego co jedli ludzie - czy byli to Inkowie w Peru, czy Chińczycy z dynastii Han, czy Słowianie - powie nam, że ich dieta była wyłącznie naturalna, czyli makrobiotyczna, oparta na ziarnach zbóż uwzględniająca różne pożywienie w zależności od pory roku. Wadano przede wszystkim to co rosło w pobliżu i co łatwo było przechować w zimie. Użytki spożywano okazjonalnie. Nasi przodkowie nie zastanawiali się nad ilością witamin, węglowodanów, białek, a jednak żyli w harmonii z naturą, byli zdrowi i odporniejsi od nas. Czy my dzisiaj potrafimy wykorzystać w naszej kuchni takie wspaniałe dary natury jak pokrzywa, mniszek, łopian i inne dziko rosnące rośliny?

Nie znano wówczas białej mąki, oczyszczonej chemicznie soli, rafinowanego cukru, chemicznych środków konserwujących czyli tego wszystkiego co na dużą skalę rozpowszechniło się dopiero po drugiej wojnie światowej. Wówczas zmieniła się tradycyjna dieta i zaczęły rozwijać się choroby zwane cywilizacyjnymi /cukrzyca, otyłość, nowotwory, choroby serca/.

Odżywianie zapewnia nam utrzymanie się przy życiu a zatem jest naszą podstawową funkcją, kształtuje nasz światopogląd. To co jemy w decydujący sposób wpływa na to jak postrzegamy otaczający świat. Sposób odżywiania się społeczeństwa decyduje o zdrowiu i żywotności danego narodu. Czy fakt, że państwo posiada tysiące lekarzy i setki szpitali jest istotnie miernikiem postępu? Czy oznacza poprostu, że jego mieszkańcy nękani są chorobami? Odżywiając się w sposób naturalny - makrobiotyczny jesteśmy sami dla siebie lekarzami, specjalistami w zakresie profilaktyki. Poprzez wybór odpowiedniego pożywienia możemy ochronić się przed przeziębieniami,

oraz innymi poważnymi chorobami. 95% Polaków przez ostatnie kilkadziesiąt lat spożywało tylko 10% produktów zwierzęcych. Obecnie spożywamy ich około 40% przy zupełnie innym, komfortowym stylu życia. Tak bardzo przyzwyczailiśmy się do produktów zwierzęcych, że dziwne nam się wydają kanapki z samymi warzywami. Białko zwierzęce jest dla nas gorsze niż roślinne: zakłaca równowagę kwasowo-zasadową w organizmie /ponieważ bardzo zakwasza/. Szczególnie puryny i pirydyny zawarte w mięsie przyczyniają się do powstania reumatyzmu i artretyzmu. Gdy na codzien jemy mięso i duże ilości produktów zwierzęcych w naszych jelitach są obecnie jedynie bakterie gnilne, brak zaś fermentacyjnych. Nadmiar białka w naszej diecie jest tak samo niebezpieczny jak jego niedobór. Powoduje, oprócz zakwaszenia, podniesienie osmotycznego ciśnienia krwi, nadmierną utratę wapnia za pośrednictwem nerek, stwarzając ryzyko wystąpienia kamicy nerkowej i osteoporozy. Jeśli chodzi o ilość białka nauka ciągle zmienia zdanie: niegdyś uważano, że potrzeba 1g na 1kg wagi ciała, obecnie 0.5g na 1kg na dobę. Plemiona długowieczne - Indianie z Doliny Wilka-Bamba, Hunzowie z Pakistanu i Gruzini - dostarczają jedynie 0.4g białka na dobę. Umierają w wieku około 120 lat. Żyją zgodnie z rytmem przyrody. Jedzą skromnie, odżywiają się głównie roślinami.

Musimy zdać sobie sprawę, że to co dzisiaj wkładamy do ust daje efekt dopiero po pewnym czasie. Nie zrzucajmy winy na zatrute środowisko - nie ono jest przyczyną naszych chorób gdyż to co spożywamy jest najważniejszym czynnikiem naszego zdrowia. Jeśli chcemy przez całe życie cieszyć się zdrowiem pamiętajmy, że to co stworzyła natura /pełne ziarna, warzywa, owoce/ jest dla nas lepsze od tego co wymyślił człowiek /biała mąka, biały cukier, biała sól/. Wybór należy do nas!

Joanna Tarczyńska

Wykłady i warsztaty Joanny Tarczyńskiej w Ośrodku Edukacji Ekologicznej przy Międzyuczelnianym Lobby Ekologicznym /Piotrkowska 67, podwórze-parter/:

ZA DUŻO CZEKOLADY SZKODZI
ZDROWIU, ZWŁASZCZA GDY ZIARNA
KAKAO ZAWIERAJĄ PESTYCYDY

OLBRZYME AREALY NATURALNYCH
LASÓW W EUROPIE ZAMIENIA SIĘ NA
MONOKULTURY SOSNOWE W CELU
PRODUKCJI PAPIERU

ŚMIECI PALI SIĘ
BĄDŹ ZAKOPUJE.

LUDZI PRZEKONUJESIEĆ BY
WYDAWALI WIĘCEJ PIENIĘDZY,
STĄD MOGA POPAŚĆ W DEŁGI

CZEKOLADKI PAKOWANE SĄ,
ZWYKLE W MASĘ PAPIERU,
KTÓRY TAKŻE PRODUKUJE
SIĘ W FABRYKACH.

W WYNIKU UŻYWANIA DUŻEJ
ILOŚCI OPAKOWAŃ JESTEŚMY
ZASYPYWANI ŚMIECIAMI

GDY SPALA SIĘ RÓŻNE RZECZY
WZRASTA ILOŚĆ CO₂ W ATMOSFERZE.
DRZEWA POMAGAJĄ, ZMNIJSZYĆ
ILOŚĆ DWUTLENKU WĘGLA.

WIĘKSZOŚĆ CZEKOLAD JEST
REKLAMOWANA WIĘC WIĘCEJ
BĘDZIE SPRZEDANYCH

CZEKOLADĘ PRODUKUJE SIĘ
W FABRYKACH W EUROPIE

WZROST ILOŚCI CO₂
W ATMOSFERZE POWODUJE
EFEKT CIEPLARNIANY

REKLAMY UŻYWAJĄ OBRZÓW, NA
KTÓRYCH BOGACI I SZCZĘŚLIWI LUDZIE
KORZYSTAJĄ, Z REKLAMOWANYCH
PRODUKTÓW

KAKAO POKONUJE WIELKIE
ODLEGŁOŚCI ZANIM W EUROPIE
ZOSTANIE PRZEROBIONE
NA CZEKOLADĘ

DZISIAJ UPRAWA KAKAO
POCHEŃNIA WIELKIE OBOZARY ZIEMI,
ZWŁASZCZA W AFRYCE.

CZEKOLADĘ PRODUKUJE SIĘ
Z KAKAO - DRZEWO TO POCHODZI
Z POŁUDNIOWEJ AMERYKI

ROPA JEST ZBYT DROGA DLA
WIĘKSZOŚCI LUDZI W BIEDNYCH
KRAJACH WIĘC UŻYWAJĄ DREWNA
NA OPAK

W BOGATYCH KRAJACH
ZUŻYWA SIĘ DOŁOŻ ENERGI
W POSTACI ROPY I WĘGLA

NIE MA ZBYT DUŻO ODPWIEDNIEJ
ZIEMI BY UPRAWIAĆ NA NIEJ ROŚLIVNIENIE
DLA LUDZI W WIELE BIEDNYCH
KRAJACH.

EUROPEJCZYCY SPROWADZILI
KAKAO DO AFRYKI I WYKORZYSTUJĄ
TAM ZIEMIĘ NA SWOJE POTRZEBY

W WIELE BIEDNYCH KRAJACH
NYCINA SIĘ DRZEWA NA OPAK
LUD BY ZROBIĆ MIEJSCE NA FARMY

ZIEMSKIE ZASOBY ROPY
ZUŻYWAJĄ SIĘ I ROPA
STAJE SIĘ CORAZ DROŻSZA

NA ŚWIECIE WIELE LUDZI
GŁODUJE ZWŁASZCZA
W AFRYCE

WIELE Z BIEDNYCH KRAJÓW
POPADA W CORAZ WIĘKSZE DEŁGI

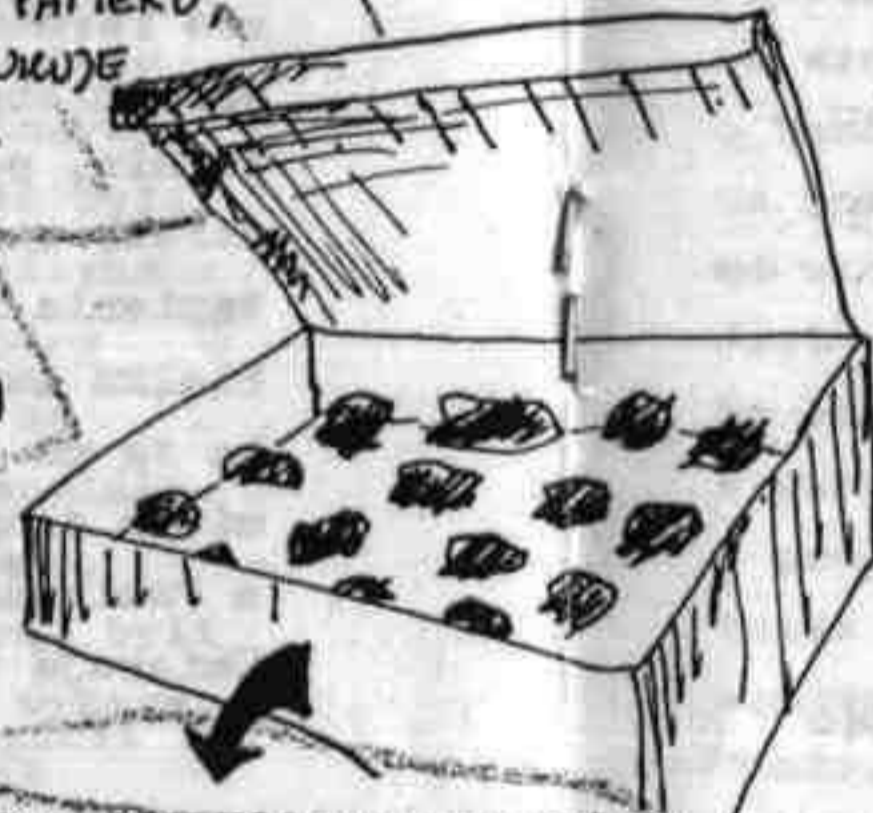
ZANIECZYSZCZENIA ROPĄ,
WYRZĄDZIŁY WIELE SZKÓD ŻYCIU
W MORZACH ORAZ LUDZIOM

PRZY UPRAWIE KAKAO
UŻYWANE SĄ PESTYCYDY. PRACUJĄCY
PRZY UPRAWIE CZĘSTO POKRYCI SĄ
TRUJĄCYM SPRAYEM

ZBIORY SĄ SPRZEDAWANE DO
KRAJÓW BOGATYCH LECZ CENA JAKA
OTRZYMUJĄ, ZA NIE KRAJE BIEDNE
SPADA

BIEDNE KRAJE MUSZĄ KUPIWAĆ
WIĘKSZOŚĆ DÓBR PRZEMYSŁOWYCH
I ROPĘ

EFEKT CIEPLARNIANY MOŻE
DOPROWADZIĆ DO SUSZY A TYM
SAMYM DO ZWIĘKSZENIA
KŁĘSKI GŁODU



List od czytelnika do czytelników!

DRODZY PRZYJACIELE!

Znając oierpienie, które jest motywem gwałtu, okrucieństwa oraz barbarzyństwa w stosunku do wszystkich stworzeń, jakimi są świat mineralów, roślin, zwierząt i ludzi jest świadectwem ludzkiego egoizmu.

Egoizm jest pewną funkcją umysłu, a jego natura wynika z naszej woli będąca cechą podzielności, dominacji, dyktatury, gwałtu, porównań, potępiania, rywalizacji i strachu. Współczesny człowiek kierujący się egoizmem, opiekuje się na dominacji, więc próbuje przywłaszczać zagarniać i przywiązywać wszystko do siebie ze względu na własne pożądanie.

Pożądanie to jako ochciwość ma to do siebie, że odnosi się zawsze do stworzeń przedmiotowo. Dosłownie na poziomie ludzkiej żądzzy zmysłów, traktując stworzenia przedmiotowo, świat ulega degeneracji w sensie kremacji ekologicznej, a to zahamowuje rozwój ewolucyjny samego człowieka oraz wszystkich innych form życia.

Obecny system edukacyjny opiera się na wiedzy, a on właśnie ma swoje korzenie w woli, zwany popularnie inteligencją. Dzięki tej tzw. inteligencji uczą nas posiadać, zdobywać, gromadzić i wiedzę i dobro materialne.

A ja wam powiadam, że im więcej człowiek pragnie dominować, kierując się żądzą zmysłów, która odnosi się do stworzeń przedmiotowo, to tym bardziej traktuje je jako niewolników, stając się przez to ich niewolnikiem.

Intelekt zawsze tworzy uwarunkowania, a im więcej ich jest wokół nas tym bardziej jesteśmy zniewoleni, Intellect to miłość zmysłowa, interesowna. Jeżeli kierujemy się wolą jako intelektem, jesteśmy zagubieni, wyobożeni ze świata we wszystkich relacjach w stosunku do naszego bliźniego oraz innych form żyjących. Mający nad nami górę egoizm, zamyka nas i ogranicza wobec pełni życia, więc zwrot w kierunku pełni życia wyzwala nas wobec ograniczeń egoizmu.

Wyrazem pełni życia jest budzona w ludzkiej naturze intuicja, będąca odwrotnością intelektu, jako wyższy poziom świadomości, która ma swoją pierwotną siedzibę w ludzkim sercu. Dzięki intuicji otwieramy własne serce i rodzi się szacunek, współczucie, bezinteresowna miłość i pokora wobec wszystkich form życia. Od chwili wyrażania uniwersalnych wartości, wchodzimy na poziom rozwoju duchowego, który pozwala nam rozumieć istotę uniwersalnej religii o globalnym znaczeniu, wolnej od tradycji, dogmatów, rytuałów i kultu bałwochwaleczego. Intuicja daje nam do zrozumienia to, że stworzenia traktuje się nie przedmiotowo, lecz istotowo jako byt pełni życia i to świadczy o prawdziwej bezinteresownej miłości. Dzięki intuicji następuje stopniowo

samourzeczywistnienie własnej woli w akcie pokory i cała nasza ludzka natura napęła się wolą Najwyższej Inteligencji czyli Boga.

Na poziomie świadomości jedność z Najwyższą Inteligencją, Bóg obdarza nas łaską, gdzie nasza relacja z Bogiem jest w pełni niepowtarzalna i w pełni intymna, a nasz stosunek do swych bliźnich i wszystkich stworzeń jest spontanicznym obcowaniem z pełnią życia.

Tak więc religia, to niepowtarzalny i w pełni intymny stosunek do Boga dla niego samego i ten sam stosunek do wszystkich stworzeń w akcie ich bytu, jeśli spostrzegamy Najwyższą Inteligencję we wszystkich formach życia, lecz możliwe jest to tylko w ich pełnym bycie, nasza miłość jest nieinteresowna jako pożądanie, ale miłość prawdziwa jest bezinteresownym obcowaniem służenia innym istotom, będąc pełnią dla samej pełni życia istotowo.

Prawdziwa jedność dwóch przeciwieństw tzn. kobiety i mężczyzny we wszystkich religiach i na wszystkich poziomach życia, świadczy o bezinteresownej miłości, która wyklucza przedmiotowość ze względu na pożądanie, takie spotkanie ich jedności następuje istotowo we wzajemnym niepowtarzalnym, spontanicznym akcie obcowania.

Jest oczywiste, że ludzka natura jak i inne formy życia są powołane by odnaleźć w sobie pełny byt i tym samym odnosić się do swych bliźnich stworzeń, tak by wszelkie istnienie uszlachetniało swoją naturę w procesie ewolucji. Ludzka natura nie jest własnością samego człowieka, także inne formy życia nie są niczyją własnością w sposobie obcowania wzajemnych relacji.

Ciało, świadomość oraz wszelkie formy życia zostały zesłane na ziemię, tak by je uszlachetniać w procesie ewolucji, kształtując istotę bytu istnienia, gdyż jest najwyższą wartością. Religia staje się środkiem wewnętrznego rozwoju wszelkiego bytu istnienia na poziomie duchowym tylko i wyłącznie w niepowtarzalnym, intymnym i spontanicznym akcie jedności wobec Boga, a tym samym w stosunku do wszystkiego co jest dziełem jego stworzenia. Taki sposób bycia przekracza zewnętrzną postać religii jako tradycja, dogmat, kult i rytuał, gdyż wszystko co jest wytworem intelektu wynika z egoizmu, a egoizm prowadzi do niewoli wszystkich uwarunkowań.

Jedyną pielgrzymką i drogą krzyżową jest powrót do pierwotnej tzn. w pełni prawdziwej ludzkiej rzeczywistości, zmierzającej do pełni bytu w drodze ku wieczności, gdyż wieczność jest człowieka przeznaczeniem. Pełna ekologia jest świadectwem wewnętrznego rozwoju duchowego, którego podstawą są uniwersalne wartości i tylko one prowadzą na drogę wewnętrznej duchowej integracji wszelkiego bytu z którego rodzi się radość, miłość i pokój bez granic.

Świat jest błogosławiony tylko przez tych, którzy miłują go w pełni więc sami są błogosławieni przez Najwyższego. Wiedziecie, że bliski jest już czas spełniającej woli Najwyższego.

Wasz umiłowany brat.

Choć zostać wegetarianinem czy to z pobudek moralnych, z szacunku dla życia, zdrowotnych, ekologicznych, czy ekonomicznych musicie sobie uświadomić, że nie wystarczy wyeliminować mięsa nie zmieniając w swojej dotychczasowej tradycyjnej diecie. Mięso oprócz tego, że przynosi nam wiele szkód /zakwasza organizm, jest przyczyną reumatyzmu i artretyzmu, chorób nerek, sklerozy itd.../ to zawiera witaminy z grupy B. Dlatego musicie wprowadzić takie produkty w których one występują, a są to: nieoczyszczone artykuły zbożowe /w nich również znajduje się żelazo/, wszystkie kasze, chleb razowy, otręby, płatki owsiane, jęczmień, kukurydziane, itd... Witaminy grupy B znajdują się również w orzechach, suszonych owocach i drożdżach. Polecam kiszonki: kapustę i ogórki, jako źródło rzadko spotykanej w produktach roślinnych witaminy B₁₂. Wyroby z białej mąki nie zawierają tych witamin dlatego ważne jest spożywanie tych produktów. Na początku zamiast ziemniaków warto wprowadzić w swojej kuchni dwa razy w tygodniu kaszę. Zastępujcie białe pieczywo razowym. Warto również zaznajomić się bliżej z nasionami-niedocenionym źródłem białka i witaminy E /witaminy młodości/: siemię lniane, konopie, pestki słonecznika, orzechy itd...- w niewielkiej ilości tzn. łyżeczka dziennie. Zwiększajcie spożycie warzyw oraz starajcie się eliminować słodycze zastępując je naturalnymi słodyczami: świeżymi lub suszonymi owocami. Pamiętajcie, że cukier czyni wiele szkód w naszym organizmie warto więc z niego zrezygnować.



Joanna Tarczyńska

J. Tarczyńska

TYBETAŃSKIE ĆWICZENIA ODMŁADZAJĄCE

Tych pięć ćwiczeń tybetańskich znanych jest i uprawianych od tysiącleci w himalajskich klasztorach jako obrządek regenerujący ciało i umysł podczas intensywnej pracy duchowej.

W tybetańskich systemach medycznych i filozoficznych, podobnie jak w Indiach, przyjmuje się istnienie w ciele człowieka centrów energetycznych zwanych czakramami. Gdy człowiek jest zdrowy, wirują z dużą szybkością, swawolnie i zanikanie ich ruchu jest równoznaczne ze starzeniem się lub chorobą.

Systematyczne stosowanie pięciu ćwiczeń odmładzających pobudza aktywność tych centrów energii, przywraca i stymuluje przepływ sili witalnych w organizmie człowieka. Jest to wypróbowana i, według tybetańskich mnichów, najskuteczniejsza droga do zdrowia, młodości i radości życia. Każde z ćwiczeń działa intensywnie na poszczególne centra energetyczne, każde więc przynosi rezultat, lecz stosowane wszystkie razem — mają wzmożone działanie.

Efekt odczuwa się bardzo szybko, ale najefektywniej działają po dziesięciu tygodniach systematycznego ćwiczenia.

Wieczna Kwe, chcesz wyglądać młodo — ćwic. Rozpocznij od powtarzania każdego z ćwiczeń kilka razy, najpierw 3 razy, potem 7, a będziesz mogła zrobić 21 powtórzeń bez większego wysiłku.

Nie marń się, jeśli na początku nie możesz wykonać wszystkich ćwiczeń. Po prostu rób tyle, ile możesz, stopniowo zwiększając ich ilość i poprawiając precyzję wykonania.

Pamiętaj, że różnica między młodością, dojrzałością i starością — to w dużej mierze różnica między stopniem aktywności energii witalnej i aktywności centrów energetycznych. Przywróć im normę wieku młodego, a odyskasz siły, młodość i urodę.

Twoja młodość — w Twoich rękach.

3



Należy je wykonywać bezpośrednio po ćwiczeniu nr 2.

Uklęknij na podłodze, kolana lekko rozchylone, plecy i głowa wyprostowane, ręce lekko przyciśnięte do tułowia. Robiąc wdech przez nos — odchylaj się w tył, mając głowę odrzuconą mocno do tyłu, aż poczujesz lekkie zmęczenie mięśni ud, łydek i palców stóp. Następnie, robiąc wydech przez nos, wróć do pozycji pionowej.

Ćwiczenie wykonaj z zamkniętymi oczami, by ułatwić sobie maksymalną koncentrację. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, dokończ ćwiczenie z otwartymi oczami. Rób tak do czasu osiągnięcia perfekcji.

Ćwiczenie uelastycznia mięśnie pleców, te, które mogły nie być aktywne przez długie lata. Stymuluje ono także aktywność seksualną.

1

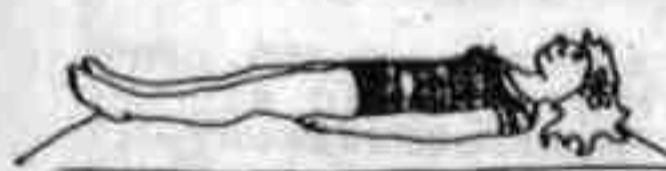


Jego celem jest przyspieszenie ruchu wszystkich centrów energetycznych.

Stań prosto, z ramionami rozpostartymi poziomo wzdłuż linii barków. Zaczynaj obracać się dookoła własnej osi, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż do momentu, gdy zaczniesz tracić równowagę.

Ćwiczenia nie należy powtarzać więcej niż 21 razy, aby nie przeciążyć centrów energetycznych kolan.

2



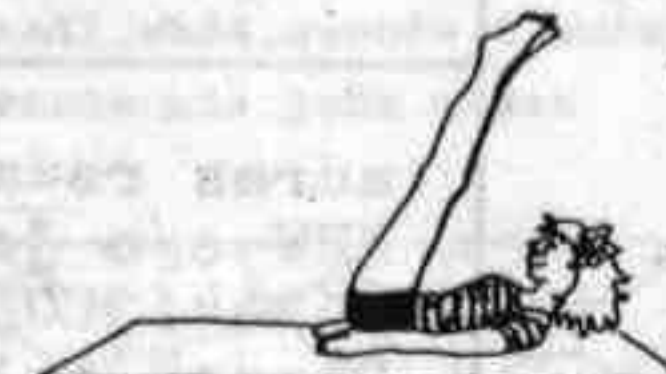
Twoją sprawnością fizyczną nie jest najlepiej.

Postaraj się ćwiczenie powtórzyć co najmniej 3 razy, ale pamiętaj, że, gdy nabierzesz wprawy, powinnaś liczbę powtórzeń zwiększyć do 21.

Ćwiczenie uaktywnia wszystkie 7 czakramów, a w szczególności czakramy tarczycy i seksu.

Położ się na podłodze. Nogi wyprostowane, stopy złączone, ręce umieszczone pod pośladkami wewnętrzną stroną dłoni do podłogi. Jednym połączonym ruchem unieś nogi i głowę. Kolana wyprostowane, nogi uniesione wysoko, aby stopy znalazły się nad głową. Podbródek przyciśnięty do klatki piersiowej. Następnie powoli opuść głowę i nogi na podłogę i pozwól mięśniom na chwilę relaksu. Wdychaj powietrze przez nos — unosząc nogi i głowę, wydychaj powietrze przez nos — opuszczając nogi i głowę.

Jeśli wykonanie ćwiczenia sprawia ci trudność, oznacza to, że z



4



Cwiczenie to na początku może być bardzo trudne do wykonania.

Usiądź na podłodze ze stopami wyciągniętymi do przodu. Dłonie, palcami do przodu, oprzyj o podłogę, obok pośladków. Podbródek przyciśnij do klatki piersiowej i lekkim ruchem wypchnij tułów do góry. Ciężar ciała spoczywa tylko na rękach i stopach. Głowę odchyl do tyłu, a pośladki unieś jak najwyżej. Po powrocie do pozycji wyjściowej — pozwól mięśniom chwilę odpocząć przed ponownym wykonaniem ćwiczenia.



5



Dłonie oprzyj na podłodze palcami do przodu. Wyprostuj ręce w łokciach, opierając na nich ciężar ciała. Uniesione ciało opiera się także na stopach. Pośladki zapadają się tak, aby linia pleców tworzyła łuk. Głowa odchylona do tyłu, oczy patrzą w górę. Następnie pośladki przenieś do góry, podbródkiem dotknij klatki piersiowej tak, by ręce, tułów i nogi utworzyły trójkąt.



ŚWIATOWY GŁÓD W STATYSTYCE

- * liczba mieszkańców USA: 243 mln;
- * ilość ludzi, którzy mogliby wyżywić się zbożem i roślinami strączkowymi, zjadanymi przez żywy inwentarz: ponad 1 mld;
- * procent kukurydzy uprawianej w USA, spożywanej przez ludzi: 20%
- * procent kukurydzy uprawianej w USA, spożywanej przez żywy inwentarz: 80%
- * procent owsa uprawianego w USA, spożywany przez zwierzęta: 90%
- * procent węglowodanów tracony poprzez przerobienie ziarna przez zwierzęta: 99%
- * ilość ziemniaków, które mogą być otrzymane z 1 akru ziemi: 9080 kg
- * ilość wołowiny, którą można uzyskać z 1 akru ziemi: 7,3 kg
- * ilość białka zjadanego przez kury, potrzebna do wyprodukowania 1 funta (0,454 kg) białka w postaci mięsa: 2,3 kg
- * ilość białka zjadanego przez świnię, potrzebna do wyprodukowania 1 funta białka w postaci mięsa: 3,4 kg
- * liczba wegan, którzy mogliby wyżywić się na ziemi potrzebnej do wykarmienia 1 osoby mięsożernej: 20
- * jak często na Ziemi umiera z głodu dziecko: co 2 sekundy
- * ile w ciągu dnia: 40 tysięcy
- * ilu ludzi umiera co roku z głodu: 60 mln
- * ilu ludzi mogłoby wyżywić się zbożem i roślinami strączkowymi, nie zjedzonymi przez zwierzęta hodowlane, gdyby spożycie mięsa w USA spadło o 10%: 60 mln

przedruk za: Z. Weil "Animals in Society", ANIMALEARN 1991

adres redakcji:
KEW c/o Joanna Tarczyńska
92-413 ŁÓDŹ
Piasta Kołodzieja 27/29



PIOSENKI VEGETARIANSKIE [c.d.]

JANUSZ REICHEL

Bracie, nie jem mięsa

tyle jest na świecie różnych nędzy
z głodu umierają w biednych krajach dzieci
ty czujesz się bezradny, mówisz: nie nie mogę zrobić
a ja ci opowiem co może jeden człowiek
jak myślisz skąd się bierze na bogatej północy
tyle paszy by wykarmić na twój użytek trzody
to za sprawą twojego łakomstwa i pieniędzy
mięsna mafia wykupuje w biednych krajach plony
tradycyjne wydajne miejscowe rolnictwo
i lasy tropikalne zamienia na pastwiska
a ja bracie nie jem mięsa

ledwo się poruszysz, patrzysz reklama
a już ci ktoś wpycha gówno do gardła
nie można przecież temu dać miano pożywienia
co składa się po części z chemii i cierpienia
tyle w tobie jest bólu, zgrozy, strachu, przerażenia
które zjadasz wraz z martwym ciałem zwierzęcia
a ja bracie nie jem mięsa

dawno wiadomo, że mięso to truoizna
a ty wkładasz ją do ust swojego dziecka
rad posłuchaj rzetelnych i uoziwoych lekarzy
jedz więcej fasoli, zbóż, owoców i warzyw
i tak jak ja bracie nie jedz mięsa