

Kacheksja nowotworowa (charłactwo) – zespół wyniszczenia nowotworowego – jest dość częstym powikłaniem choroby onkologicznej niekiedy równie groźnym co sam rak, dlatego warto z nim osobno walczyć

Osoby z chorobą nowotworową bardzo często tracą na wadze. Brak apetytu i łaknienia to następstwo zmian zachodzących w organizmie dotkniętym chorobą. Taki stan to wyraźny sygnał, że należy szybko reagować, ponieważ utrata wagi źle rokuje i niejednokrotnie uniemożliwia kontynuację leczenia (np. przeprowadzenie operacji chirurgicznej czy podanie chemioterapii). Nadmierna i niezamierzona utrata masy ciała może prowadzić do rozwoju **kacheksji nowotworowej**. **Zespół wyniszczenia nowotworowego** jest dość częstym **powikłaniem** choroby onkologicznej oraz jej długotrwałego leczenia.

Wyniszczenie objawia się **spadkiem masy ciała, zaburzeniami łaknienia, uczuciem szybkiego nasycenia się po posiłku, narastającym osłabieniem ogólnym, szybkim męczeniem się, niską odpornością oraz złym stanem ogólnym chorego. Powikłania natury fizycznej oraz związane z tym ograniczenie sprawności uniemożliwiają wykonywanie podstawowych czynności, takich jak toaleta, ubieranie się,**

przygotowywanie posiłków czy samodzielne jedzenie. Zmiana wyglądu, trudności w poruszaniu się, ogólne osłabienie i zależność od pomocy innych wywołuje u chorego dodatkowe poczucie izolacji oraz osamotnienia. Pacjent traci możliwość samodzielnego uczestniczenia w życiu rodzinnym i społecznym.

KACHEKSJA NOWOTWOROWA – WYNISZCZENIE – PRZYCZYNY

Wyniszczenie – kacheksja nowotworowa (charłactwo) to wieloczynnikowy zespół zaburzeń metabolicznych związanych z chorobą nowotworową, którego cechą charakterystyczną jest znaczący spadek wagi ciała. Kacheksja nowotworowa jest typowym objawem u chorych na nowotwory, który występuje ze średnią częstotliwością (60%) w przebiegu raka okrężnicy, raka gruczołu krokowego, raka płuca, a najczęściej (> 80%) w przebiegu raka trzustki i raka żołądka.

Zespół wyniszczenia nowotworowego prowadzi do ograniczenia funkcjonowania pacjenta, wpływa negatywnie na jego układ odpornościowy, wzmaga osłabienie, pogarsza czas przeżycia i rokowania oraz jest źródłem poważnego stresu zarówno u chorych jak i opiekunów pacjenta. Nasilenie wyniszczenia może być traktowane jako samodzielny negatywny czynnik prognostyczny w onkologii.

Z drugiej strony, jego skuteczne leczenie może stanowić pozytywny czynnikiem prognostyczny wpływający na polepszenie rokowań.

Charakterystycznym dla kacheksji nowotworowej zjawiskiem jest również to, że objawom niedożywienia i postępującemu

katabolizmowi towarzyszy niechęć do przyjmowania pokarmów – **anoreksja**. W tym kontekście stosuje się często terminologię: **zespół kacheksja-anoreksja**. W przebiegu kacheksji nowotworowej dochodzi do szeregu zaburzeń przemian metabolicznych i pomimo braku aktywności chorych – do wzmożonego wydatku energetycznego.

Cechą charakterystyczną wyniszczenia nowotworowego jest hydroliza białek w mięśniach, co powoduje spadek masy mięśniowej. Efektem zaburzeń metabolicznych, hormonalnych (nasilenie katabolizmu) oraz w obrębie układu odpornościowego są zmiany obserwowane w badaniach hematologicznych i biochemicznych – niedokrwistość, spadek liczby leukocytów, spadek poziomu albumin i białka całkowitego. Utrata białek i zasobów energetycznych wywołuje specyficzny zespół znużenia, braku sił i zniechęcenia, potęgowany przez problemy psychospołeczne, zwany **astenią – przewlekłym zmęczeniem**. Chory na raka traci chęci, siły i motywację do zmagania się z chorobą nowotworową..

ROZPOZNANIE WYNISZCZENIA U PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

Wyniszczenie nowotworowe rozpoznaje się po stwierdzeniu u chorego na nowotwór ubytku masy ciała o co najmniej 5% w czasie 12 miesięcy lub krótszym oraz trzech z następujących objawów: • obniżenie masy mięśniowej; • znużenie; • anoreksja; • niski wskaźnik beztłuszczowej masy ciała; • zmiany biochemiczne (podwyższone markery zapalenia CRP > 5,0 mg/l, IL-6 > 4,0 pg/ml) • niedokrwistość (< 12 g/l) • hipoalbuminemia (< 3,2 g/l) Wyróżnia się trzy fazy kacheksji nowotworowej: prekacheksja (utrata masy ciała < 5%), kacheksja (ubytek masy ciała >5 % w ciągu ostatnich 6 miesięcy), kacheksja nowotworowa nieodwracalna (niski stan sprawności , przewidywany czas przeżycia < 3 miesiące).

LECZENIE KACHEKSJI

Zespół **kacheksja-anoreksja-astenia** stanowi niezwykle istotny oraz częsty element choroby nowotworowej, znacząco wpływa na wyniki leczenia oraz jakości życia chorych i powinien być energicznie leczony. Należy podkreślić, że nie opracowano jeszcze w pełni skutecznych metod przeciwdziałania kacheksji nowotworowej, a jedynym skutecznym sposobem trwałego wyleczenia wyniszczenia jest wyleczenie samego nowotworu.

Zapobieganie i ograniczanie kacheksji powinno uwzględniać w pierwszej kolejności rozpoznanie i leczenie odwracalnych przyczyn upośledzających odżywianie (zmiany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, ból nowotworowy, depresja, nudności, biegunki, zaparcia). Wszyscy pacjenci narażeni na niedożywienie powinni zostać objęci kontrolą stanu odżywiania. Następnie w razie konieczności powinno się podjąć działania mające na celu próby zapobiegania niedożywieniu. Pierwszą najprostszą metodą jest odpowiednia kontrola rodzaju i ilości pokarmów spożywanych doustnie i ewentualna ich modyfikacja.

Należy dążyć jak najdłużej do utrzymania u chorego odżywiania doustnego. Porady dietetyczne powinny ułatwić dobór rodzaju posiłków i sposobu przyjmowania ich w taki sposób, aby oprócz wartości odżywczych dostarczały one pacjentowi przyjemności z ich spożywania oraz stanowiły element aktywności społecznej.

Warto odstąpić od promowania tzw. „zdrowego odżywiania” na rzecz diety bogatobiałkowej i kalorycznej, z uwzględnieniem preferencji chorego.

Konsystencja pokarmów powinna być dopasowana do możliwości chorego. Jeżeli występują zmiany w jamie ustnej, na około 30 minut przed posiłkiem można podać lek łagodzący ból. Ze względu na występujące zaburzenia smakowe warto dorzuć do

posiłków przyprawy i zioła pobudzające kubki smakowe. Posiłki powinny być nieduże objętościowo, ale częstsze (7-8 razy na dobę). Niewielka aktywność fizyczna (np. spacer) przed posiłkiem zaostcza apetyt.

PREPARATY PRZEMYSŁOWE I ODŻYWKI DLA PACJENTÓW

Sprawdzoną metodą zapobiegania kacheksji nowotworowej oraz ważnym elementem wsparcia żywieniowego jest uzupełnienie diety chorego płynnymi odżywkami, przeznaczonymi do podaży doustnej. Są to specjalne zbilansowane preparaty przemysłowe i odżywki, które zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze: białka, węglowodany, tłuszcze, elektrolity, witaminy i mikroelementy. Ich wspólną cechą jest wysoka kaloryczność. Obecnie na polskim rynku dostępny jest duży wybór tych produktów, o różnych smakach. Większość odżywek dostępna jest w postaci płynu gotowego do spożycia lub proszku do rozpuszczenia w wodzie.

Korzystne może być szczególnie podawanie preparatów odżywczych jako posiłków uzupełniających – powinny być one „dopijane” małymi porcjami pomiędzy normalnymi posiłkami lub mogą być dodawane do przyrządzanych potraw. Przykładem takich preparatów (dietetycznych środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego) są np. preparaty Resource® 2.0 marki Nestle Health Science.

Znaczącą rolę w leczeniu kacheksji nowotworowej i anoreksji odgrywa postępowanie nefarmakologiczne. Ważną rolę może spełnić rodzina chorego. Ważne jest, aby nie zmuszać, a raczej zachęcać pacjenta do jedzenia. Opiekunowie chorego powinni mieć świadomość, że przyjmowanie mniejszej ilości pokarmu jest konsekwencją rozwoju choroby i ograniczonych możliwości terapeutycznych w tym zakresie. Warto zadbać o estetykę przygotowywanych potraw oraz atrakcyjną formę i atmosferę ich wspólnego, rodzinnego spożywania. Pozytywną rolę może spełniać

podawanie ulubionego jedzenia czy stosowanie dodatków do jedzenia: cukru, masła, śmietany – jeśli chory ma na to ochotę. Na zaawansowanym (terminalnym) etapie choroby nowotworowej żywienie i zwyczaje związane z przyjmowaniem posiłków traktowane są jako ważne formy aktywności społecznej i element czerpania radości z życia.

KACHEKSJA NOWOTWOROWA – POSTĘPOWANIE FARMAKOLOGICZNE

W kontekście postępowania farmakologicznego w przypadku kacheksji należy podkreślić, że jedynym skutecznym i trwałym leczeniem wyniszczenia nowotworowego jest wyleczenie samego nowotworu. Dostępne są obecnie leki, które pozwalają jednak osiągać znaczną poprawę apetytu, spowalniać postęp choroby i prawdopodobnie wpływają też na czas przeżycia chorych. Do powszechnie stosowanych leków w kontekście wyniszczenia nowotworowego zaliczamy:

progestageny (octan megestrolu) – poprawiają apetyt i zwiększają masę ciała (przede wszystkim tkankę tłuszczową). Niecelowe jest rozpoczynanie leczenia w końcowej fazie choroby nowotworowej;

kortykosteroidy – poprawiają apetyt i samopoczucie chorych podobnie do octanu megestrolu, jednak wykazują więcej działań niepożądanych. Deksametazon podaje się zazwyczaj 2 razy dziennie po 2-5 mg.

Skuteczność innych leków nie została jednoznacznie potwierdzona w badaniach klinicznych. **Kannabinoidy, talidomid, kwasy tłuszczowe omega-3, olanzapina, melatonina, insulina, leki anaboliczne** są stosowane w leczeniu wyniszczenia ze zmiennymi efektami.

Korzystne efekty uzyskuje się poprzez kojarzenie leków wraz ze wsparciem żywieniowym np. **octan megestrolu + wsparcie**

farmakologiczno-żywniowe + L-karnityna + talidomid.

Przedruk za: [K jak Kacheksja – wyniszczenie nowotworowe. Objawy i leczenie](#) Opublikowane 04 Cze 2017 na portalu [zwrotnikraka.pl](#) ; ściągnięte 6 marca 2018

Wyróżnione zdjęcie to nie ja, lecz modelka z anoreksją. W szpitalu wyglądałam tylko trochę gorzej: przy wzroście 171 cm ważyłam 43 kg – niemal tyle, co kościec, nie potrafiłam unieść głowy z poduszki, a te zmarszczki na brzuchu modelki były na całym ciele – skóra na mnie wisiała, jak stara skarpetka. Lekarze sądzili, że nie zobaczę już rac na Sylwestra 2017 oraz doradzali hospicjum. Pierwsze, co zrobiłam po uwolnieniu ze szpitala, to samodzielna nauka utrzymywania głowy na karku na siedząco, zwalania się z łóżka na podłogę, aby nakarmić kota i wyczyścić mu kuwetę oraz wycinka wszystkich znajomych uważających, że jutro umrę. Po obejrzeniu 2 kolejnych Sylwestrów podniosłam wagę do 52 kg – granicy, kiedy leki zaczynają wreszcie działać, a nieoperacyjne może stać się operacyjne. By się nie chciało wracać do opiekunek, które musiały zanosić mnie do wanny, niemniej to było ciekawe doświadczenie życiowe.

W 50 rocznicę Marca 1968

Oni nigdy nas nie zostawili. Z daleka, bo widocznie taki był ich los. Ale przez 10 długich, trudnych lat ani przez moment nie byliśmy sami.

Dzięki!

Olszewski: Bandera nie odpowiada za Wołyń. Przedruk za se.pl plus info własne

„Super Express”: – Krytykuje pan ustawę o Instytucie Pamięci Narodowej. Jako błąd określił pan między innymi wpisanie do niej artykułu o zakazie gloryfikowania zbrodni ukraińskich nacjonalistów, propagowania banderyzmu. Dlaczego?

Jan Olszewski: – Temat stosunków polsko-żydowskich jest zbyt ważny, by mieszać go z innymi sprawami. Oczywiście problem stosunków polsko-ukraińskich też jest istotny, ale to sprawa innego rzędu. Należy ją traktować oddzielnie. Łączenie tych dwóch tematów jest rzeczą co najmniej dziwaczną. A wrzucenie tego do jednej ustawy ma charakter czegoś pomiędzy obsesją a dywersją. Może to mocne słowa, ale tak to wygląda. Bo trudno znaleźć jakieś inne uzasadnienie.

– No dobrze, ale ja mogę ustawodawców zrozumieć – był Wołyń, zbrodnie Bandery...

– Zacznijmy od początku. Zbrodnia Stepana Bandery przeciwko państwu polskiemu była tak naprawdę tylko jedna. I ci, co dziś w Polsce chętnie mówią o banderyzmie, najczęściej o niej zapomnieli. Zbrodnią tą był zorganizowany w 1934 r. zamach na polskiego ministra spraw wewnętrznych pułkownika Bronisława Pierackiego. I rzecz znamienita – w procesie winnych, między innymi Bandereą, skazano na kary śmierci. Ale żadnego wyroku nie wykonano. Stało się tak, pomimo że minister Pieracki był

jednym z najbliższych współpracowników Józefa Piłsudskiego. A decyzja o niewykonywaniu wyroku śmierci musiała zapaść za wiedzą, a najpewniej na podstawie decyzji samego Marszałka. I stało się bardzo dobrze. Bo Bandera odegrał potem niezwykle ważną rolę w historii walki Ukraińców o niepodległość.

– Jednak dla Polaków jest postacią nie do zaakceptowania, choćby z uwagi na to co działo się na Wołyniu w latach 40.?

– Niewątpliwie jest dla Polaków postacią mało sympatyczną, jego wypowiedzi na temat Polski były bardzo nieprzychylnie. Ale chciałbym bardzo mocno podkreślić i dać pod rozwagę – ten człowiek nie miał ze zbrodni wołyńską nic wspólnego.

– Bandera nie miał nic wspólnego ze zbrodnią wołyńską?!

– Przecież całą akcję wołyńską przeprowadzano wtedy, gdy Bandera był już uwięziony przez Niemców. Myślę nawet, być może wiele osób się tu obruszy, że gdyby Bandera mógł podejmować wtedy decyzje, to prawdopodobnie do zbrodni na Wołyniu by nie doszło. Po prostu był politykiem myślącym, miał wielki zmysł polityczny i zdawał sobie sprawę z tego, że po Stalingradzie i klęsce Niemców wynik wojny jest już w zasadzie przesądzony, a akt ludobójstwa wobec ludności polskiej mógł służyć tylko jednej stronie – stronie sowieckiej. A na pewno bardzo szkodził sprawie zarówno polskiej, jak i ukraińskiej. I tylko ta trzecia strona może się z tego cieszyć. Bandera by to zrozumiał.

– To kto odpowiada za Wołyń?

– Zbrodnię tę wiąże się z nazwiskiem Romana Szuchewycza. Jednak potrzeba tu bardzo pogłębionych badań. Także w kwestii roli sowieckiej w wywołaniu tej zbrodni. Osobiście doskonale rozumiem obawy Bandery, który dopatrywał się wpływów sowieckich w ukraińskim radykalnym ruchu niepodległościowym. Te obawy nosiły wręcz znamiona może nawet obsesji. Ale ta obsesja miała swoje racjonalne podstawy. Myślę, że historycy polscy i ukraińscy powinni włączyć wątek sowieckiej inspiracji dla

zbrodni wołyńskiej poważnie wziąć pod uwagę. Choć zdaję sobie sprawę, że jeśli są jakiegokolwiek dokumenty na ten temat, to znajdują się one w archiwach KGB.

– Jednak Wołyń rzutuje na wzajemne stosunki polsko-ukraińskie. Bo u naszych sąsiadów czczony jest nie tylko Bandera, ale też wspomniany Szuchewycz...

– Czczony jest cały nurt niepodległościowy na Ukrainie. Ukraińska Powstańcza Armia, na co Polacy się oburzają, jest dla Ukraińców tym, czym dla nas Armia Krajowa. Należy pamiętać, że zaraz po niemieckiej agresji na ZSRR w 1941 r. Bandera, będący w sojuszu z III Rzeszą, ogłosił we Lwowie proklamowanie niepodległości Ukrainy. Po roku 1917 to drugi akt, który na forum międzynarodowym stawiał sprawę ukraińską.

– No dobrze, ale skoro mówimy o roku 1917 – wtedy liderem Ukraińców był Semen Petlura, którego żołnierze walczyli potem z Polakami ramię w ramię w wojnie polsko-bolszewickiej. Czy nie lepiej, żeby to on, a nie Bandera czy Szuchewycz byli dziś czczeni na Ukrainie?

– Może byłoby lepiej. Jednak bądźmy realistami. Po pierwsze: pokolenie, które pamiętało Semena Petlurę, już odeszło. Ludzie pamiętający Banderę i UPA nadal żyją. Po drugie: dziś na Ukrainie czczony jest nie antypolski, ale antysowiecki nurt w walce UPA. Po trzecie: co do armii Semena Petlury to po zwycięstwie w wojnie polsko-bolszewickiej sprawa ukraińska została w pokoju ryskim zostawiona, Ukraina znalazła się w granicach ZSRR. Ukraińcy czuli się oszukani. Zresztą marszałek Józef Piłsudski, który nie był za pokój ryski odpowiedzialny, odwiedził Petlurę i powiedział mu: „Ja was bardzo, panowie, przepraszam”. Był to być może jeden z najważniejszych gestów pojednania ze strony polskiej wobec Ukraińców. A Petlura jest dla naszych sąsiadów symbolem przegranej sprawy.

– Józef Piłsudski był zwolennikiem budowy federacji wolnych państw – Polski, Ukrainy, Białorusi i Litwy. Potem

zwolennikiem takiej polityki był śp. prezydent Lech Kaczyński. Dziś coraz częściej mówi się, że polityka wschodnia śp. prezydenta nie jest realizowana. Z czego to wynika, przecież rządzi obóz odwołujący się do dziedzictwa Lecha Kaczyńskiego?

– Mam nadzieję, że nie jest to odejście trwałe. A błędy, takie jak wpisanie sprawy Ukrainy do ustawy o IPN, wynikają z tego, że polskim politykom sondażowe słupki przesłoniły racjonalne myślenie i realną twardą politykę. To zresztą dotyczy wszystkich opcji politycznych.

– **A może należy uznać, że doktryna Giedroycia mówiąca, że bez wolnej Ukrainy nie ma wolnej Polski, a bez wolnej Polski nie ma wolnej Ukrainy, była naiwnością, że trzeba szukać alternatywy dla polsko-ukraińskiego sojuszu?**

– Alternatywy można szukać zawsze, ale prawdziwą naiwnością jest twierdzenie, że się ją znajdzie. Nie może być mowy o odpuśczeniu sprawy niepodległości Ukrainy, bo po prostu to jest polska racja stanu. Dziś Ukraina właśnie walczy o swój byt państwowy. Ta wojna z Rosją może wejść w kolejną, jeszcze groźniejszą fazę. A upadek Ukrainy byłby dla nas totalną katastrofą.

– **Dlaczego? Przecież jesteśmy w NATO, mamy amerykańskie gwarancje bezpieczeństwa.**

– Jednak upadek Ukrainy sprawiłby, że stalibyśmy się krajem frontowym. Oczywiście przynależność do Paktu Północnoatlantyckiego, współpraca z USA są bardzo cenne. Ale nie muszą być wieczne. A wtedy w razie utraty przez Ukrainę niepodległości to polska niepodległość będzie zagrożona. To nasze być albo nie być.

– **Środowiska kresowe ostro pewnie zaprotestują, mówiąc, że sojusz z Ukrainą tak, ale najpierw wyjaśnienie sprawy zbrodni na Kresach, przeprosiny...**

– Rozumiem środowiska kresowe, ludzi, którzy stracili na

Wołyniu bliskich. I do prawdy o tym, co się stało, należy dążyć. Konieczna jest tu współpraca historyków, godne upamiętnienie ofiar, upominanie się o prawdę. Nie można jednak na podstawie zdarzeń sprzed kilkudziesięciu lat i tego, że druga strona nie dokonała rozrachunku z własną przeszłością, odmawiać wsparcia sąsiada dziś walczącego ze śmiertelnym zagrożeniem. Jak przegra, to zagrożenie dojdzie do nas. Pamiętać też należy o jednej rzeczy.

– Jakiej?

– Wołyń był straszliwą zbrodnią, zginęło tam ponad sto tys. ludzi. Ale wobec zorganizowanej sowieckiej czy niemieckiej maszyny śmierci był epizodem. Konflikt z Ukrainą jest nieraz brutalnym i przykrym, ale jednak sporem sąsiedzkiem. Konflikt z imperialną Rosją jest kwestią egzystencjalną, w której na szali stoją byt i niepodległość państwa. Dlatego Polacy i Ukraińcy skazani są na współpracę. Powinni ją oprzeć na chrześcijańskich wartościach bliskich tradycji obu narodów. A kwestie zbrodni sprzed lat powinni wyjaśnić niezależni historycy.

Jan Olszewski, premier rządu RP w latach 1991-1992, żołnierz Szarych Szeregów, obrońca w procesach politycznych w okresie PRL w rozmowie z SE o włączeniu Ukrainy w nowelizację ustawy o IPN. Po nacjonalistycznej histerii rozpętanej przez PIS oddycha się z ulgą na widok chadeka. Ukraina lepsza niż ci faszole w sojuszu militarnym z San Escobar. Z komentarzy internetowych: „Powiedział, co mógłby [powiedzieć] Lech Kaczyński.”

Przedruk za

http://www.se.pl/wiadomosci/opinie/olszewski-bandera-nie-odpowiada-za-woyn_1041951.html Ściągnięte 26 lutego 2018 o 20:31

Foto Olszewskiego własnością se.pl

Misja Humiennych. Od społeczeństwa afirmacji ku społeczeństwu empatii.

To jeden z najbardziej bezsensownych protestów **Wędrującej Nienawiści**, bo ośrodek **Ewy i Erazma Humiennych** przenosi się zaledwie o 900 metrów i gdyby istotnie dawał schronienie mordercom i pedofilom, to by oni zrobili swoje właśnie na terenie **Różanki**, ale 20 lat temu. Wtedy też taki protest miałby jakiś sens. Ale dzisiaj? Niemniej po występach Korwina Mikke odnośnie niepełnosprawnych i ich olimpiad, nic już nie dziwi. *„Mieszkam tu 35 lat i zawsze to było spokojne osiedle. Ciężko było złapać guza, bo wszyscy się znali. O siebie się nie martwię, ale o żonę, która często wraca z pracy wieczorem i córkę, która także po zmroku często wraca z zajęć w szkole”* – powiada jeden z mieszkańców Różanki. Całkiem możliwe, że 20 lat temu miast go zgwałcić i zabić, wymalowali jego szkołę...

Czytaj więcej:

<http://www.gazetawroclawska.pl/wiadomosci/a/mieszkanicy-rozanki-protestuja-nie-chca-bylych-wiezniow-za-sasiadow,12866388/>

Wyróżnione zdjęcie, pochodzące z **Gazety Wrocławskiej**, pokazuje kilka sylwetek: a niech się wstydzą. Ale nie za poglądy, te mogą być różne, od prawa do lewa lub żadnych, a za karygodną głupotę oraz wiarę, że poprawiają swój osobisty status społeczny cudzym kosztem, gnębiąc innych. Bo o to tu chodzi. O potrzebę poczucia się kimś lepszym, niż sąsiad.



Ewa i Erazm Humienni z córką, fot. Noemi Humienna

Nie ma nic złego w samym **pragnieniu lepszosci** – przeciwnie, mogło ono pomóc nam kiedyś zejść z drzew i zadbać o ogień. Rynek się tylko cieszy, gdy pragniemy samochodu lepszego, niż samochód sąsiada, pracownik najemny chętnie przeniesie się do rady nadzorczej lub założy własną firmę, w której pognębi byłych kolegów, bo uważa, że już może, a korporacyjna władza rośnie tym bardziej, im więcej posiadamy wyłącznych praw do gorszych od siebie ludzi. Inną rzeczą jest, na ile w ogóle sensowna jest ta walka na rzeczy – i czy motyle zbierają pyłek tylko z kwiatów, do których posiadają tytuł własności. Nie ma nic złego, ale zależy, czemu jest podporządkowana.

A dlaczego nienawiść jest wędrująca? – Bo współcześnie – wędruje. Nie szuka miejsc, lecz umysły.

Chyba rwandyjskie ludobójstwo wyznaczyło przełom między wojną klasyczną, w której chodzi o terytorium, a wojną nowoczesną, w której wygrana oznacza panowanie nad sercami i umysłami ludzi: stąd wojna hybrydowa w Donbasie, terroryzm i wojna z terroryzmem, Stare Kiejkuty, Snowden, Matka Teresa, Breivik i Pinior, mówiacy coś w telewizji o prawach obywatelskich. Hitler i Stalin to wojny klasyczne, ale może **totalitaryzm** – obyśmy go nigdy nie zobaczyli – zechce odrodzić się w formie równie nowej, co wojna? **Duginiada** Putina jest zbyt terytorialna z charakteru, by kiedykolwiek wygrać; ale gdy widzi się zdjęcia mobilnych krematoriów, jeżdżących po współczesnej Ukrainie, to serce przepełnia uciecha, że Hitler tego nie wymyślił: swoje piece krematoryjne naziści przytwierdzali solidnie do ziemi. Inaczej połowy z nas by po prostu nie było.



Eleanor Roosevelt z Deklaracją Praw Człowieka, wersja hiszp.

Zdjęcie zrobiono 1 listopada 1949

Skóra cierpienie też na hasło „**uchodźca ekonomiczny**”. Samo jego istnienie oznacza eliminację odruchów empatycznych, z poziomu hordy wynoszących nas ku poziomowi cywilizacji człowieka; niektórzy skaczą do stawu, by ratować tonących, nie dzięki odruchowi serca, a po uprzednim, skrupulatnym sprawdzeniu dokumentów topielca, czy przypadkiem nie należy do obcych, przeciw którym na gruzach miast buduje się twierdze z ich murami, fosami i częstokołami. Gdy **Eleanor Roosevelt** pisała swój projekt **Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka** (następnie uchwalonej przez Zgromadzenie Ogólne **ONZ** rezolucją 217/III A w dniu 10 grudnia 1948 roku w Paryżu) to zapewne nie przypuszczała, że z tego uniwersalizmu zostanie tak niewiele w tak nielicznych głowach, po tak niewielu latach, że nie wśród marginalnych protestujących, a już w elitach śmierć głodowa wydaje się bardziej akceptowalna, niż wojenna, podczas gdy śmierć, to śmierć; ewentualnie przyjmujemy wojennych z Aleppo, a ci „ekonomiczni” niech zdychają u siebie w Afryce. Swoje śmietniki zamkniemy tymczasem na klucz, bo to nasza własność. Tak mówią w mediach niektórzy przedstawiciele elit i wcale się swoich myśli nie wstydzą, tłumacząc je najczęściej jakąś utopią bezpieczeństwa, umiejscowioną w przeszłości.

Jaka Europa marzeń?

Hola, hola, panowie szlachta! Europa wcześniejsza to kontynent 2 totalitaryzmów i 2 wojen światowych; wcześniej wcale nie było bezpieczniej, przeciwnie, to Europa stanowiła źródło zagrożenia dla reszty świata. Dzisiejsza zresztą też. Niemcy odmawiają militarnego udziału w rozmaitych przedsięwzięciach ponadnarodowych, gdyż boją się głównie sami siebie; ale to cała, dzisiejsza Europa powinna się siebie bać. Dobrze, że obecny, pokojowy projekt europejski jest taki, trochę... rozlazły. Bójmy się wszyscy czasów, gdyby cała Europa (tak, Polacy, Grecy i Orban) zjednoczyła się w Żelazną Pięść. Oto właśnie jest projekt kagiebisty **Putina**, który może się na

przemianach ubogacił, ale chyba niewiele z nich zrozumiał i na swoich mapach podzielił Europę według ukształtowania terenu. Na przykład nie wie, że każdy, kiedyś, ugotował zbyt słoną zupę i doprawdy bez sensu jest fundować światu **Zagładę** z tego tytułu.

Ale zostawmy Putina. Liberalizm nie, bo motyle tkwią we wszystkich poczwarkach, a nie nielicznych. Konserwatyzm nie, bo jesteście po drugiej stronie bramy i wolicie bieganie po plaży niż kopanie fos. Wesoły barak się nieco powiększył, lecz marzyć nie przestaliście. Czas podjąć decyzję, wiecie jaką.



Portret Olimpii de Gouges autorstwa Aleksandra Kucharskiego

Nawiasem mówiąc, z Oświeceniem też jest kłopot. Filozoficzne i polityczne nurty Oświecenia (Jean-Jacques Rousseau, Monteskiusz, Denis Diderot, John Locke) stały się podstawą **Deklaracji praw człowieka i obywatela** – dokumentu programowego rewolucji francuskiej zredagowanego według projektu **La Fayette'a**, a uchwalonego 26 sierpnia 1789 r. przez Konstytuante w reakcji na nadużycia władzy w monarchii absolutnej, ale te postanowienia obejmowały równouprawnieniem jedynie mężczyzn. Wbrew apelom **Nicolas'a de Condorceta** Konstytuanta odrzuciła objęcie kobiet prawami człowieka, co skłoniło **Olimpię de Gouges** do opublikowania Deklaracja praw kobiety i obywatelki we wrześniu 1791 roku.

Nicolas de Condorcet – matematyk, abolicjonista, umiarkowany żyrondyista, zwolennik praw kobiet i niewolników murzyńskich – z powodu krytyki radykalnych rewolucjonistów-republikanów został uznany za „zdrajcę narodu” i zaczął ukrywać się w Paryżu, w obawie przed aresztowaniem. W ukryciu napisał swoje najważniejsze dzieło (uznawane za najważniejsze dzieło Oświecenia): *Esquisse d'un tableau historique des progrès de l'esprit humain* (opublikowane w 1795), które przedstawiało historyczny i społeczny rozwój ludzkości. Zdaniem Condorceta

postęp w nauce wiąże się z rozwojem praw i instytucji demokratycznych. Zginął zamordowany w swojej celi 29 marca 1794; być może rewolucjoniści zamordowali go obawiając się jego publicznego procesu i egzekucji ze względu na sympatię, jaką darzył go lud.

Olimpia de Gouges zasłynęła sztuką wystawioną na deskach Teatru Narodowego w 1792 pt. „Niewolnictwo Murzynów, czyli szczęśliwe zatonięcie”). Sztuka ta, wzbudzająca protesty zwolenników ekspansji zamorskiej, krytykowała niewolnictwo i była pochwałą wolności i równości wszystkich ludzi bez względu na kolor skóry czy płeć. Olimpia zginęła zgilotynowana 3 listopada 1793, gdyż – choć wspierała rewolucję francuską i napisała w jej czasie blisko 30 pamfletów – odnosiła się bardzo krytycznie do dyktatorskich rządów Robespierre’a. Pisała w Deklaracji: „**Skoro kobieta może zgodnie z prawem zawisnąć na szubienicy, winna również mieć prawo stanąć na mównicy**”.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Olimpia_de_Gouges

Alleluja i do przodu – w pedagogikę społeczną lub... faszyzm



Zdjęcie nagrobne Heleny Radlińskiej na Cmentarzu Powązkowskim

Faszyzm od mienszewickiej progresji oddziela poziom gniewu, wykluczenia, anomii społecznej. Nie nadajecie się na faszystów, niemniej wasze działania to tylko wasza decyzja. Szczęśliwie, niewiele kobiet, nawet tych wystających pod bramą stowarzyszenia „Ludzie ludziom”, poczytuje urodzenie kolejnego pokolenia żołnierzy Wermachtu – za szczyt ich drogi życiowej. Słownik języka polskiego PWN podaje, że społecznik to człowiek bezinteresownie działający dla dobra jakiejś społeczności.

Społecznicy i kulturalnicy – sprecyzowała sto lat temu **Helena Radlińska** ze **Związku Towarzystw Samopomocy Społecznej**.

<http://kooperatywa.izerska.org/inspiracje/spolecznicy-i-kulturalnicy/>

Posłowie autorstwa **Remigiusza Okraski** (red. nacz pisma „Obywatel” oraz portalu lewicowo.pl) do książki „Razem czyli Społem” podaje cytaty z pism Radlińskiej, z których wynika (modne i dzisiaj, choć błędne) przeciwstawienie społeczników i kulturalników- politykom. Jednak taktyka „Alleluja i do przodu” zamazuje fakt, że sama Radlińska była nieźle zaangażowana w sprawy stricte polityczne obozu piłsudczyków; była zrozumiąta w czasach budowy podziemnego państwa, szczególnie w czasach pierwszej „Solidarności”, w epoce poprzedzającej odzyskanie niepodległości przez legiony Piłsudskiego czy dla pokolenia... Kolumbów, którzy spóźnili się na wszystko, bo zbyt późno urodzili, ale świetnie wiedzą, że byliby znakomici. Po prostu nie da się oddzielić działalności społecznej od polityki, tymi bardziej, że to inny etap, bo wojna się skończyła, dlatego raczej przykładami społeczników – kulturalników będą współcześnie związkowiec Czarek Miżejewski, walczący z eksmisjami na bruk Piotr Ikonowicz, zainteresowana losem Tatarów Krymskich Irena Lasota, lekarz ciała i ducha Marek Krukowski, Krystyna Politacha z Komisji Kobiet NSZZ „Solidarność” inni, a najbliższym zadaniem – kampania samorządowa. Chodzi o to, by miastami i regionami zarządzali ludzie skłonni głosować tak, by zapewnić przetrwanie projektom, jak sztandarowy okręt stowarzyszenia „Ludzie ludziom”.

z dedykacją dla Humiennych i humiennopodobnych ☐

Z pasją o wampirach, przemocy, Wędrującej Nienawiści i nadludziach w przytułkach. Jak zostałam naczelnym i jedynym brudasem Muminków.

Schronisko: śmietnikowcy, ulicznicy oraz ja, kontemplująca własną chorobę i nowe otoczenie – a to pół mózgu, a to nerwica natręctw i wszyty Esperal, a to życie jako naśladownictwo, a to nie w pełni świadome przemówienia zaczynające się słowami „te kurwy jebane...” (o kobietach na świetlicy, gdzie szczęśliwie nie bywam, więc tam kurwą nie zostałam), a to rozmaici ulicznicy i piwnicznicy, co warzyw nigdy nie jedli, więc nie wiedzą, jak wygląda czosnek lub pomidor. Nie powiem, mam tu znakomity kącik, niemniej mam też współlokatorkę, złotą kobietę, ale która nie wie, czym się różni wietrzenie od wyziębienia, bo dopiero ode mnie się dowiedziała, do czego służy okno; co najmniej od roku nie gotuje sobie, twierdząc, że jej bardzo smakują bułeczki zalane jogurtem – moim zdaniem bo wykorzeniono ją z kuchni, skoro kupuje rzeczy do gotowania; a do życia jej potrzebny najbardziej **Marsjański Statek Podpiaskowy** (zamknąć szczelnie okna i drzwi, zasłonić okna szmatą, włączyć telewizor na pełen regulator na 10 kolejnych meczy piłkarskich i zadręczyć współlokatorkę monotonnym jeje jejeje przez wiele godzin. Wariant: ucieczka i odseparowanie).

Ale to było i minęło. Po gromkich awanturach z przekazem, że ma słuchawki w szufladzie i gdyby ich używała jak ja swoich, mogłaby słuchać co chce, kiedy chce, nauczyła się ściszać telewizor oraz wyłączać radio gdy idzie do pracy lub w nocy spać. Dowiedziałam się tylko o swej bezdennej głupocie oraz

wysłuchiwała paru wyzwisk, które dla niektórych najwidoczniej są normalną mową. A kierowniczką tego przybytku szczuje jeszcze Muminków do bardziej intensywnej akcji – tak to odczuwam – wpadła tu kiedyś i tupiąc nogami w podłogę wykrzyczała, że wszczęła sądową procedurę pozbawiania mnie praw obywatelskich. Śmierć obywatelska to także śmierć. Dowcip polega na tym, że – niezależnie od stanu zdrowia – nawet po 10 latach będzie mnie można zatrzymać na granicy, zabrać dowód osobisty i osadzić na podstawie przepisów wykonawczych do wyroku nie wiem przed jakim sądem, bo mnie nikt nie informował. Czyli może i umrę, ale chciałabym w Polsce i nie w więzieniu... Chyba, że nie umrę. Ale żyć dalej też bym wolała w Polsce. Cena za dach nad głową robi się zbyt wysoka... Banałna historia: zachorowałam i poszukałam pomocy dopiero, jak straciłam wszystko. Tak rok temu trafiłam tutaj, gdzie najpierw uratowano mi życie (krzaczkiem bazylii i nie tylko), a potem liczba kolorów zaczęła się zmniejszać.

Z rozmów z ozdowieńcami wynika, że wyszli z choroby w trzy lata, nie rok. Niemniej często powoduje mną niecierpliwość. Już kilkakrotnie próbowałam stąd uciec, ale jest duży problem z wynajmem, przez przepisy jeszcze z czasów PRL, że nie można wyrzucić z mieszkania osoby ciężko chorej. A zimową porą to już nikogo, nigdy. W efekcie rzucają po prostu słuchawką, gdy tylko zaczynam mówić o chodziku czy wózku. Nigdy tak nie miałam, że albo będę mieszkać tutaj, albo zorganizuję sobie jakieś mieszkanie socjalne, albo bruk pod mostem nad Odrą. Albo poddam się i wyląduję w jakimś ośrodku by umrzeć. No i guz przestaje być największym problemem. Usunę go gdzieś poza Polską, ale czy kiedykolwiek zdołam powrócić?

Trzeba docenić kompletny surrealizm tej sytuacji: pani wyszukująca podstaw prawnych mojego wykluczenia reklamuje się jako dyplomowany socjolog, ale definiuje aktywność społeczną gorzej, niż przeciętny student I-go roku socjologii, bo tam takich podstaw uczą; miałabym też stracić dowód osobisty na podstawie przepisów o zwalczaniu narkomanii, alkoholizmu lub

ciężkich chorób psychicznych wymagających opieki 24/dobę; ufałam ludziom, więc szermowałam swoim podpisem pod pustymi kartkami, ale ktoś tu mnie uspokoił, że mam średnio dwa lata na zakwestionowanie dowolnego dokumentu. Cóż, pewnie liczone, że była już pani rozpoznająca Żydów po numerze PESEL, był pan, czołgający się po parkingu, by pod samochodami wykryć śledzących go szpiegów, więc i miłość do makówek mi się jakoś udowodni... W każdym razie nikt tego sądowego Miecza Damoklesa nie odwołał do tej pory i taki też był mój ostatni Sylwester: samotna zaduma w luksusowym przytułku dla bezdomnych nad tematem własnej śmierci i grupowych wypędzeń połączone z uciechą, że to już drugi Sylwester, a w szpitalu zapowiadano, że nie zobaczę pierwszego.

„Jakże dziwnymi **drogami** podąża w dzisiejszej Polsce **Wędrująca Nienawiść** – pomyślałam sobie oglądając noworoczne race – Arabów jest zbyt mało, by ich wypędzać, nadają się najwyżej do katowni w Starych Kiejkutach, ale niepełnosprawni są w sam raz.” Trudno przypuszczać, by pani po studiach nie rozumiała, że odbierając dowód osobie na wózku za opiekunkę, robiąc zakupy w sklepie – co zdefiniowała jako brak aktywności społecznej – furda tam Słownik PWN – wyklucza tym sposobem wszystkich na wózkach. Dał im przykład Korwin Mikke, jak zwyciężać mają...



Czy Sonia uprawiała wampiryzm emocjonalny?

Na swoje ekscesy energetyczne wolała nie patrzeć, bo by musiała przyznać, że jest obciążona.. To też należy do wzorców – niewidzenie siebie w tym wszystkim. Bo jakby zobaczyła.. to .. no nie wiem, czy by się zawstydziała, czy przeraziła, czy co? Nie znam jej. Nie wiem, czy w ogóle zdolna jest do wstydu.

Rodion Raskolnikow wziął siekiere i zamachnął się szeroko... a potem prostytutka Sonia, córka byłego radcy tytularnego Marmieładowa, obecnie alkoholika, wytłumaczyła mu, że przez zamordowanie staruszki i lichwiarki Alony nie stał się **nadczłowiekiem**. **Wampiry energetyczne** zwykle umieszcza się po ciemnej stronie mocy; **wampiry emocjonalne** pojawiają się równie często tu i tu. Nie potrafią tworzyć własnych emocji, więc pożerają cudze. Wampiryzm emocjonalny jest to obciążenie „tylko na czakrach”. Nie ma w nim jakichś wielce nadludzkich mocy; zwykle bazuje on na środkowych czakrach: splotu, serca i gardła, czasami na czakrze bliskości i seksu, nie jest też szczególnie przywiązany ani do białej, ani czarnej mocy. W obu przypadkach chodzi jednak o wysssanie krwi.

Powstało mnóstwo sztuk teatralnych o budowaniu napięcia między Rodionem, a Sonią; jednak z punktu widzenia zaszlachtowanej staruszki temat nadczłowieka jest drugorzędny: obojętnie od końcowego rozstrzygnięcia kto ją zabił, człowiek czy nadczłowiek, pozostanie martwa. Punkt widzenia Alony waży przecież tyle samo, co punkt widzenia Soni czy Raskolnikowa. Sonia więc wybiera do pozoracji sferę, w której żadna praca i żaden wysiłek nie zmienią nic istotnego. Poza tym, kimże by była bez tego morderstwa? Kogo afirmowała, jak nie zabójcę z siekierą? O jej szczególnym ładunku dobra ma świadczyć fakt, że sprostytuowała się dla rodziny – by zapewnić jej wyżywienie i dach nad głową. No, przepraszam bardzo, a inne panie lekkich obyczajów? Wyszły na ulicę, bo wszystkie były takie złe?

Tak, Sonia ze „**Zbrodni i kary**” **Dostojewskiego** jest wampirem emocjonalnym. W zasadzie cała powieść jest znakomitym studium wampiryzmu; może jednak prowadzić do niepokojącego wniosku, że nawet wampiry mogą w pewnych okolicznościach pełnić pożyteczną rolę; więcej nawet, są i tacy, którzy uznaliby zniechęcanie do zabijania działalnością *pro publico bono* Soni. Niemniej najlepiej trzymać się od wszelkich wampirów z daleka – choćby ze względu na niepewność co do ich intencji – a uzyskany dystans mierzyć w kilometrach. Gdy to niemożliwe, warto

ograniczać kontakty do niezbędnego minimum.

Wampiry zawsze zaczynają od uśmiechów i czynienia dobra. Potem przychodzi natręctwo, powolne zdobywanie władzy nad człowiekiem i szantaż – np. „Tyle dla ciebie zrobiłem, a ty co!? Odmawiasz mi łyka swej krwi?!!” Nigdy nie żywią żadnych wątpliwości – te zostawiają ofiarom (wraz z wdrukowaniem strachu, samoponizania, deprecjonowania własnej wartości) , by je prowadzić ku depresji lub nawet – jak u Raskolnikowa – letargowi. Końcowym efektem ma być pusta, wydrenowana skorupa ofiary i nażarty wampir.



Ciekawa sprawa z tymi uśmiechami i potrzebą zdobywania władzy nad ludźmi, gdyż wielce przypomina **obciążenie karmiczne** zwane **Wejściem**, typ **Kontroler**. Który zresztą chętnie stawia się w roli **Ofiary** np. dlatego, że ofiara zbyt mało go podziwia, przez co budzi w wampirze poczucie krzywdy usprawiedliwiające stosowaną przemoc. To właśnie rozpoznanie **kierunku przemocy** (czy mąż bije żonę, czy odwrotnie) decyduje o uznaniu, kto jest kontrolerem, kto jego ofiarą. Wejście to pojawia się przez wdrukowanie we wczesnym dzieciństwie (najczęściej przez rodziców), przez rzuconą klątwę lub przez czyny kogoś wiele pokoleń wstecz. To wygląda niezbyt sprawiedliwie, że płacimy osobowością za czyny ludzi, których w ogóle nie znaliśmy – ale taki jest już Los. Nikt nie zarzuca światu sprawiedliwości; wystarczy, że wszyscy kiedyś musimy umrzeć – to dla nas jest już skrajnie niesprawiedliwe. Biała moc przed niczym nie chroni, ba, bywa czasem aż gęsta od zaszłości, z którymi niewiele się robi, używając Bieli jako samousprawiedliwienia dla nicnierobienia. Wejścia wizualizuje się najchętniej jako otwarte drzwi w murze, przez które zagląдают duchy lub demony – w zależności od koloru reszty osobowości. Głodne. Chińczycy wiedzą, jak często pojawiają się Wejścia i jak radzić sobie z głodnymi duchami: corocznie organizują Festiwal Duchów. Europejczycy nie. Zanadto poszli w zdobycze materialne,

zaczynając nowoczesną psychologię dopiero od Freuda i Younga.

Na początek bowiem NIC nie zapowiada krachu i totalnego wyssania z energii. Nierzadko (u mnie) odczuwanego razem z wściekłością, że ktoś tak mi się dobrał do skóry, że nie zorientowałem się zupełnie. Dałem się podejść na delikatne słówka i miłe mówienie. ...

Ale NIKT nie uprzedzał, że za tym stoją siły demoniczne, destrukcyjne.

„No jak za miłym podejściem i przyjazną, inteligentną mową mogą stać jakieś niebezpieczeństwa?!!!”

Ano, mogą.

najpierw jest cacy cacy...

a potem powolutku oświadczenia: „jak wiele mi zawdzięczasz”, „czy wiesz, jak dużo dla ciebie zrobiłam??”, wypłać się, winny mi jesteście to i tamto.



‘...mogą być tu obecne także „subtelne” prowokacje wobec ofiary, aby ta się wzburzyła i wyrzuciła z siebie dodatkową energię, co oczywiście jest przyjmowane z zachwytem” – [dopowiada pan Andrzej](#), załącza obrazek rozładunku żniwiarki i dodaje: „...a w mocniejszych wersjach właściwie to bardziej żnie niż ssie. Bo to są raczej żniwa niż ssanie. Taki przyjazny kombajn z sąsiedztwa...”.

A jak to się odbywa w praktyce? Ano, przychodzą do mnie dwie siksy, zatrudnione tu jako opiekunki: jedna oskarża, druga z tyłu potakuje. Charkam do zlewu (a cóż znaczy wyraz „charkać”!? Trzeba zajrzeć do słownika. W każdym razie same z siebie nigdy nic nie robią, więc ktoś im to kazał. Pewnie ten sam ktoś, kto chciał mnie zmusić do świadczenia darmowej pracy

jako babcia klozetowa. W każdym razie, jeśli trzykrotne powtórzenie, że nie ja kąpałam się przy otwartych drzwiach prysznic, zalewając podłogę wodą, i nie mój ręcznik zawisł na wieszaku – to czwarty raz się już nie powtarza. Szkoda czasu) i umywalki oraz brudzę w łazience, a w ogóle brudzę też w kuchni, co donoszą na mnie wszyscy mieszkańcy. W te donosy nie uwierzyłam nawet na pół sekundy: już widzę ten nagły wzrost mocy telepatycznych u Muminków, że przez kilka ścian i korytarzy mogą stwierdzić, śpię czy nie śpię. Albo jak codziennie o 3 w nocy wstają z łóżek i zakradają pod moje drzwi, śledząc i tropiąc, a następnie zasiadają do pisania donosów, żeby były gotowe od rana epatować tutejszą administrację. Furda tam spanie!!!

Żadna praca nie hańbi; postanowiłam, że wcale nie będę korzystać z kuchni, bo nie mam ochoty sprzątać po wszystkich; natomiast babcia klozetowa mogę, owszem, zostać. Zasiądę u wejścia, ubrana w nylonowy fartuch, a na krzeselku obok postawię talerzyk na monetki oraz ułożę skąpe przydziały papieru toaletowego w gustowny szlaczek. Wjadę swoim wózkiem po każdym kliencie i dopilnuję porządku – szczególnie po gościach administracji oraz w dni meczów piłkarskich, kiedy kibice się schodzą oglądać telewizję. Ale nie za darmo, choć już prowadziłam za darmo jadłodajnię dla innej lokatorki, bo tak zrozumiałam rozkazy administracji. Na podstawie pisemnej umowy o pracę, zawierającej moje obowiązki służbowe i wynagrodzenie. Za darmo mogę najwyżej jednorazowo nacharchać pani Teresce do zupy – mieszka wystarczająco odległe, by ta telepatia, skradanie się i pisanie donosów po nocach kazały stanowczo postulować tabletki na wzmocnienie) i wymazać ściany w jej łazience (tam też często bywam) swoim kupaczem, aby było wystarczająco brudno. Wymyśliłam, że jeśli mi zabraknie gilów w nosie lub gówien w jelitach, to pożyczę.

Żniwiarka oczywiście przyszła następnego dnia, rozszczebiotana i wesolutka. Skoro ode mnie nie dostała ani guzika, to pewnie poszła żerować gdzie indziej. Umierający i chorzy stanowią

łatwy łup. Mi wyszedł **heksagram 49 Ko – Rewolucja**. To ją robię. Jediną stałą w życiu jest zmiana. Nie walczę, bo wojna się skończyła. Na wampira nasłałam swego **krokodyla – symbionta**. Ale spokojnie. Ta rewolucja ma swe granice, bo Muminki to nie kukułki. **Lotu nad kukułczym gniazdem** nie będzie.

Po co więc ten bunt? A choćby dlatego, że kilka razy dziennie słyszę „kurwa”, koniecznie z załączonym moim imieniem. Kurwamiłka, kurwamiłka. Jeśli też usłyszysz, wiedz, że nie jestem prostytutką. Mimo tego przytułku i choroby oraz **szklanych domów** pielęgniarek.

✘ A może dlatego, że już nie chcę czołgać się w łazience, macając w poszukiwaniu własnego, lecz przestawionego szamponu i słyszeć złośliwy komentarz, że marudzę. Nie chcę ryzykować życiem wspinając się po własny ręcznik przewieszony przez młotka z nerwicą natręctw i słyszeć, że i tak umrę. Nie chcę słyszeć wrzasków osób z klimakterium, że jestem czołową w świecie oszustką i kłamcą. Kiedyś może bym wzięła to wszystko na klatę, ale obecnie posiadam zbyt mało energii. Nie chcę kurwymiłki co nocną godzinę, za każdym razem, gdy ktoś trzaśnie drzwiami od toalety, a rano wysłuchiwanie obelg, że nie śpię po nocach i przeszkadzam. Nie chcę systemu donosów. I tak, wiem, jak niewiele opcji mi zostało i co jest alternatywą dla **ocalenia**. Wiem też, gdzie jestem. Ale wiem, że osoby nie będące Muminkami mogłyby wymagać od siebie więcej, niż wymagają od Muminków. Chcą czuć się lepsze, to niech będą lepsze. Bunt. Bunt zaczyna się właśnie od emocji i czakry serca, a nie chłodnego, agresywnego intelektu, wy, propagandziści i niedouczeni! Bunt przeciwko Losowi i głupocie własnej i cudzej. Czasem by się chciało wychłostać morze, tylko co to da? Pozostał jednoosobowy lot nad kukułczym gniazdem. Bunt.

Bunt. Dużo energii, lecz dla wampirów niedostępnej.

Nie trzeba też obchodzić się ze mną szczególnie delikatnie, a

brak skojarzeń z damami lekkich obyczajów to nie delikatność, lecz zwyczajna mowa. Niemuminkowy język polski. Język telewizji, gazet i głównego nurtu. Ponadto zabawa w przekazy w stylu „jutro umrzesz” najbardziej przystoi bandzie dzieciaków z telefonem, nie osobom, które z tego wieku dawno wyrosły. No i jakby nie patrzeć, usilna praca nad wdrukowaniem depresji tam, gdzie już jest rak, z pewnością do dobrych intencji się nie zalicza.

PS później. Nie pomogło. Dziś o 5.30 pewien Muminek zrobił mi karczemną awanturę za bałagan zostawiony w kuchni, w której nigdy nie byłam, za brak snu w nocy – a mam świadka, że grzecznie gaszę komputer o 23.00, za kłęby dymu wypalonych w nocy papierosów – widocznie palę przez sen, za straszny bałagan w łazience i po drodze, bo byłam w WC właśnie o 5.30. To się wyjaśniło, kto jest tym donosicielem. Wierzą mu, bo chcą wierzyć, a potem przychodzą do mnie z awanturami. To niech komisyjnie obejrzą te bałagany, przesłuchają świadka oraz wystosują oficjalny papier z pieczętką czy administracja zezwala na korzystanie z WC czy nie. Rzecz pilna, bo sikać się chce. Na co mi przyszło... najwyraźniej zwampirowana administracja rękoma ześwirowanego Muminka sprowadza mnie do parteru za brak energetycznego żarcia. Tyyyyle dobra – i nic. Głód. Przytułek, ledwo żywi, mało przytomni ludzie; pariasi, wampiry i głód.

Jeść nie muszę, ale sikać – owszem. Jak łatwo się domyślać, kwestii oficjalnego zezwolenia na korzystanie z WC nie odpuszczę, bo nie mogę. Jestem gotowa poruszyć niebo i ziemię, opinię publiczną oraz Facebooka, a także nasikać do służbowych kałamarzy prezesa stowarzyszenia, zarządzającego tym przybytkiem, oraz prezydenta miasta. A nawet Polski.



Czy matka Teresa z Kalkuty była wampirem emocjonalnym? Prędzej energetycznym...

I tak docieramy do hierarchii, nowego totalitaryzmu i kanonizacji **matki Teresy z Kalkuty**. Jak podaje [Wikipedia](#): „W prasie medycznej krytykowano standard obsługi medycznej oferowany pacjentom śmiertelnie chorym w Domach dla Umierających. The Lancet i British Medical Journal poinformowały o wielokrotnym używaniu igieł do strzykawek, złych warunkach życia, w tym zimnej wodzie do kąpieli dla wszystkich pacjentów oraz o takim podejściu do chorób i cierpienia, które wykluczało użycie wielu elementów nowoczesnej opieki medycznej, takiej jak systematyczne diagnozy. Doktor Robin Fox, redaktor The Lancet, określa opiekę medyczną w placówkach zgromadzenia, jako „przypadkową”. Z powodu braku lekarzy, ochotnicy bez wiedzy medycznej musieli podejmować decyzje o opiece nad pacjentami. Robin Fox zaobserwował też, że zgromadzenie Matki Teresy nie dzieliło pacjentów na uleczalnie i nieuleczalnie chorych, co skutkowało tym, że ludzie, którzy mogliby przeżyć, byli narażeni na infekcje i brak leczenia. Kanadyjscy naukowcy w 2013 roku orzekli, że w przytułkach prowadzonych przez Matkę Teresę większość pacjentów nie była odpowiednio leczona, a pozostawiona na śmierć”.

Prawdopodobnie w rękach matki Teresy nie miałabym żadnych szans i nie o depresję by chodziło. Obwinęłaby mnie zimnym prześcieradłem i zaraziła AIDS, bym szybciej umarła, śliczniej cierpiąc. Może więc jej osobowość przejawiała odcień ciemniejszy niż biel? Jednak bardziej niż sama matka Teresa, zdumiewa zastosowanie wyrazu „niedoskonała” w tytule katolickiego portalu [Aleteia](#) w kontekście jej procesu kanonizacyjnego. A kto w ogóle jest doskonały, tu, w kole karmy, oraz co ta doskonałość może wobec innych ludzi? Właśnie najbardziej jaskrawo dzieje się na razie na marginesie

społecznym, gdzie – co prawda -w każdej poczwarcie tkwi motyl, lecz gdzie Biała Moc okazuje się nie zawsze taka biała.

Hierarchiczne myślenie bywa pożyteczne, np. jeśli chce się prowadzić ku normalności alkoholika z ulicznymi zaszłościami i wszytym Esperalem, ale z chorymi bez takich zaszłości może się okazać wręcz nieproduktywne; nie ma boskiej intencji tam, gdzie nie ma boga. Nie ma hierarchii, gdy stado zastępuje piramidę. Nie ma absolutnej, przemożnej siły pragnącej, byś była zdrowa. Nie ma żadnego pomazania – żadnej bariery oddzielającej od tych wstrętnych chorych.

✘ Jesteś więc lepsza tylko od niektórych i tylko dlatego, że nikt ci nie musiał montować żadnych wszywek. Nie zamykają cię w więzieniu, bo nie jesteś **Breivikiem**. Mniejsza o martwą Albanę i jej koleżanki – abnegatki. Ale co ty masz w głowie, czyniąc wzorem do naśladowania panią każącą zawijać śmiertelnie chorych w mokre, zimne prześcieradła? Breivik zabił więcej osób niż Raskolnikow, ale to go też nie uczyniło nadczłowiekiem, istotą absolutną. Ta hierarchiczna piramida się zanadto rozciągnęła, plasując na swoim szczycie istoty absolutne, którym wolno już absolutnie wszystko: dlatego **Rwanda**, dlatego pogrzeb **pedofila** z honorami biskupimi, dlatego **Stare Kiejkuty**. Natomiast doły tej piramidy stanowią ludzie tracący właśnie status człowieka. Nie należą im się środki przeciwbólowe „bo tak pięknie cierpią” powiada matka Teresa – i zostaje wzorem do naśladowania. Dla Breivika. Ten zabija 77 osób na wyspie Utoya.

Bo im już nie należy się życie. Bo tak pięknie umierają – dając świadectwo boskości Breivikopodobnym.

Ale nie popadajmy w tani sentymentalizm. Ci sami ludzie składali się na leki przeciwbólowe dla cierpiących na ulicach Kalkuty, co wynieśli do naśladowania Matkę Teresę. Dlatego dziś nie jest ważne czy – i kogo – torturowano w Starych Kiejkutach. Uchodźcy z Aleppo nie są ważni. Niepełnosprawni nieważni. Różne grupy społeczne nieważne, gdy wśród nas

kroczą bogowie, którzy dlatego są bogami, że sobie pozwolili na absolutnie wszystko.

Nadludzie Hitlera nie całkiem odeszli. Wędrująca Nienawiść dla swej praktyki potrzebuje nowych istot absolutnych; tak od wampiryzmu indywidualnego przechodzimy do wampiryzmu społecznego, a stamtąd już niedaleko do przystanku: totalitaryzm.

„Bądź zmianą, którą pragniesz ujrzeć w świecie”
– Mahatma Gandhi

Podpisz się pod apelem: cała Puszcza Białowieska parkiem narodowym!

Obejrzałam klipy z zatrzymania Frasyniuka i po raz pierwszy od zachorowania autentycznie ucieszyłam się z choroby. Nie muszę już organizować żadnych sittingów w Warszawie, uciekać po dachach czy skakać z pierwszego piętra na motocykl. Bo mam papier z pieczętką, że nie mogę.

Mogę co najwyżej zorganizować obserwatorów od praw człowieka na proces – tym razem – Frasyniuka, żeby pilnowali praw oskarżonego oraz sędziego, wydającego wyrok. Szczególnie po procesie, przegranym przez Ziobrowiewa i jego oficera prowadzącego, Kryże.

A i tak to moja grupa, Pawle, a nie twoja, nazywana jest „komandosami”. Dowód? Proszę bardzo: Oczywiście też byśmy nie

mieli przy sobie dowodów osobistych, ale byśmy nie przedstawiali się jako Jan Kowalski, lecz jako Eskimosi z Grenlandii.

No i z całym szacunkiem, Pawle: Kwaczor to nie Smok Wawelski z zapleczem w całym Układzie Warszawskim, a i tak daliśmy tamtemu radę. Trump Stalinem też nie jest i ma do czynienia z tamtejszym społeczeństwem obywatelskim: zbuduje kilka palisad, ale nie gułagów, a przede wszystkim nie wyśle tu wojsk w liczbie wystarczającej do zapełnienia Legnicy. A ci, co przyjadą, będą stacjonować przy niewłaściwej granicy. Polska jest przedpołem także w planie herbacianym. Nawet, jakby bardziej bezwzględnie.

Na pohybel faszolom, niech WRONa skona, i tak dalej, ale w życiu już nie przypnę się łańcuchem do żadnego słupka drogowego. Z trzech powodów: po pierwsze, traktor czy tramwaj wydają mi się stabilniejszymi i żywotniejszymi kotwicami niż słupki, po drugie – odrzucam Rzeczpospolitą Gangsterską równie zdecydowanie, co Rzeczpospolitą Faszolską, a po trzecie, wojna się skończyła i jedynie mogę się przypiąć do drzewa w Puszczy Białowieskiej. O co zresztą zadbał ten szyszkoidalny Pogromca Bażantów.



<http://kochampuszcze.pl/>

Siostró i bracie, dołącz swój podpis do +170000 zebranych pod apelem: [„Stop wycinie Puszczy Białowieskiej! Cała Puszcza parkiem narodowym! ”](#).

(mity)

Akcja „Zosia” – gratulujemy Orła Białego Zofii Telidze Mertens

Pani Zosia śmieje się mówiąc, że w jej wieku (90 lat) odbiera się telefony, bo gdy się nie odbierze, to ludziom mogą smutne myśli wpaść do głowy. A z tego wynika przypomnienie, że ze wszystkim trzeba się przy pani Zosi spieszyć. Z gratulacjami też.

Widocznie dużo Dam i Kawalerów Orła Białego mieszka we Wrocławiu, bo na udekorowaną Zofię Teligę Martens nie czekał na rogatkach prezydent miasta z bukietem kwiatów i do tej pory nie odbyła się żadna miejska uroczystość – ani na Uniwersytecie, ani w ośrodku Pamięć i Przyszłość, który ponoć od tego jest. No cóż. Mieszczanie nominowali, niech mieszczanie gratulują. Stąd akcja: trzeba zebrać podpisy pod gratulacjami i zanieść je pani Zofii. Kobiecie, która zastąpiła państwo polskie, zastąpimy urzędników polskich.

Pani Zofia jest jedyną osobą wśród odznaczonych Orłem Białym, która swój order otrzymała na skutek akcji społecznej zbierania podpisów – inni, nie umniejszając ich zasług, byli nominowani przez instytucje. Nie zachowała się strona na Facebooku „Order Orła Białego dla Pani Zofii”, ale [zachował ślad](#) w mowie Prezydenta przy wręczaniu orderu. 3 maja 2017 Andrzej Duda powiedział: *„Szanowna Pani, to odznaczenie jest przyznane nie tyle przez prezydenta RP, ono jest przyznane przez Polaków i tak proszę to traktować. Rok temu w mediach społecznościowych rozpoczęto akcję „Order Orła Białego dla pani Zofii Teligi-Mertens”. To ludzie chcieli, aby otrzymała pani ten order, ja spełniłem wolę moich rodaków”*.

Oczywiście, był nie tylko Facebook; prowadzono akcję również w innych mediach społecznościowych, a stosowne teksty

zamieszczały nawet indywidualne i grupowe [blogi](#). Za jednym z nich – dla zobrazowania klimatu – cytuję Wacława Holewińskiego, który rozpoczął akcję na FB: „Szanowni Państwo, jak wiecie, obiecałem, że gdy zbierzemy w naszej akcji „Order Orła Białego dla Pani Zofii” tysiąc podpisów (czyli „wezmę” udział w wydarzeniu) napiszę list do pana Prezydenta z propozycją odznaczenia pani Zofii. Nie przypuszczałem jednak w najśmielszych marzeniach, że ta akcja spotka się z Państwa tak szerokim odzewem. Grubo ponad 1,5 tys. osób poparło akcję w ciągu 36 godzin, rozesłaliście Państwo zaproszenia do ponad 30 tysięcy znajomych! To jest nieprawdopodobne! Poproszono mnie więc abym poczekał przynajmniej dziesięć dni – aby wszyscy chętni mogli się w tę akcję zaangażować. Zwrócono mi też uwagę, że gdy poparcie dla akcji wyrazi kilka czy kilkanaście tysięcy osób – wydźwięk takiego listu będzie znacznie większy. Więc proszę o cierpliwość. Dajemy szansę na przyłączenie się do akcji”.

To akcja dla KOD, z oczywistych względów. Ale też dla narodowców i wszelkiej maści nacjonalistów, bo chodzi przecież o Kresowiaków. Dla lewicy, bo kimże był Piłsudski, gdy formował swe Legiony? Dla prawicy, bo czyż nie przedkładają prywatnej działalności charytatywnej nad państwową? Osoby o poglądach ludowych też znajdą tytuł do działania: ojcem chrzestnym pani Zofii był Wincenty Witos. Socjalista Piłsudski przy rekrutacji do Legionów nie pytał jednak o poglądy, tylko czy chcą walczyć o Wolną Polskę, czy nie. Różni chcieli. Między innymi chciał ojciec pani Zofii.

Takie podejście jest mi bliskie: no dobrze, w Pomarańczowej Alternatywie jakoś odnalazło się więcej osób o poglądach lewicowych i lewicujących, ale przy naborze nikt o poglądy nie pytał, tylko, czy chcą biegać z gwizdkiem w zębach, czy nie. Dlatego ucieszę się bardzo, jeśli NOPowiec będzie zbierać podpisy od KODowców, a KODziarz pójdzie po nie na zebranie NOP.

W ogóle, osobista historia pani Zosi oraz wojenni zesłańcy

silnie kojarzą mi się z losem emigrantów marcowych 1968. W obu przypadkach rzecz dotyczy przymusowego przemieszczania całych pokoleń obywateli Polski. Oba pokolenia łączy osoba mojego przyjaciela: to polski Żyd, Józef Dajczgewand. dziecko czapnika i krawcowej z Łodzi, urodzony 1944 na dworcu kolejowym w Leninobad (dzisiejszy Chodżent, Tadżykistan). Przeżył, bo tamtejszy szaman kazał poić niemowlę mocno słodzoną herbatą. Również miał szczęście, bo z tych pól bawełny wrócił z rodzicami do Polski. Jednak, jak się okazało, nie na długo... W każdym razie bardzo żałuję, że tego tekstu nie piszemy razem.

Każdy ma prawo posiadać dom i w nim żyć; każdy ma prawo do istnienia wolnego od widoku walizek i do biletów w dwie strony, nie jedną. Bogacz Wierzyński miał do tęsknienia cały Kufer. Napisał kiedyś:

Ktokolwiek jesteś bez ojczyzny
Wstąp tu, gdzie czekam po kryjomu:
W ugornej pustce jałowizny
Będziemy razem nie mieć domu.

Na widok chętnie powtarzanego tytułu „Kobieta, która zastąpiła państwo polskie” odczuwam jednak pewien niepokój. Gdyby urzędnikami w Polsce zostawali ludzie, w których empatia równoważy afirmację, to nie miałyoby takiego znaczenia, gdzie pracują i dla kogo. Szybki przegląd w wyszukiwarkach daje wiedzę, że media zrobiły swoje. Ale nie wszystko da się załatwić dziennikarzami. Dobrze by było, gdyby swoje zrobili także urzędnicy.

Na razie niektórzy z nich powiadają, że rozdanie miliona złotych to taka fanaberia starszej pani. Cóż. Wolna Polska zawsze była fanaberią: powstańcami wielu powstań, żołnierzami Kampanii wrześniowej, bojownikami Getta, harcerzami z Powstania Warszawskiego, czy nawet ostatnio – animatorami podziemnej „Solidarności” – zostawali ludzie, którzy mieli taką fanaberię. Może więc owym nieczułym chodzi o to, że pani

Zofia jest kobietą?

Wśród żyjących 32 odznaczonych Orłem Białym są zaledwie 4 kobiety, wśród nich pani Zofia. Zupełnie nie nadaje się ani na wspólny wypad na męskie rozrywki, ani na rolę „słupa” przy dorabianiu się, ani na poklepywanie po tyłku w ramach afirmacji męskości. Nie pasuje do wzorca kobiet, którym mówi się od niechcienia „ty”, słówko „pan” rezerwując dla kolegów. Skoro nie pasuje, to jej nie ma. Proste. Może się trochę wyzłośliwiam, ale już nudzą i męczą mnie ci chłopcy, obcinający kudły „na szlachcica”, obwieszający ściany portretami i szabłami z „Desy”, dumnie obnoszący swe tużurki, bo właśnie słowo „tużurek” udało im się opanować, tylko jeszcze się nie dowiedzieli, że w tużurkach nie przyjmuje się gości, nie gromadzi się rzeczy kosztem obsługiwanego państwa, nie wszystkie kobiety ocenia pod kątem klepania po tyłkach, a po wojnie funduje się bilety powrotne, bo wojna się skończyła. Kindersztuba, to nie fanaberia.

Im wszystkim trzeba zaoferować powrót: przecież nie wyjechali do Kazachstanu dobrowolnie. Wnuki pójdą do pracy, spłodzą dzieci i jakoś sobie poradzą. Starszym – Dom Seniora. W Polsce.

Bo co dalej? Pani Zofia ma prawo w końcu pomyśleć o odpoczynku od zastępowania państwa polskiego. Ale kto będzie naprawiał dachy w Kresówce? Kto opiekował Kresówką i Kresowianami? Sprowadzić 40 rodzin, dać im dach nad głową i pracę – to dużo, jak dla jednego człowieka. Ale czy nam wszystkim wystarczy?

Bo nie ma ziemi wybieranej,
Jest tylko ziemia przeznaczona,
Ze wszystkich bogactw – cztery ściany,
Z całego świata – tamta strona.

Miłka Tyszkiewicz

Zdjęcie z nagłówka wykonał Łukasz Giza

Linki z tekstu:

<http://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/art,590,obchody-226-rocznicy-uchwalenia-konstytucji-3-maja.html>

<http://wdolnymslasku.com/2016/02/12/akcja-spoieczna-order-orla-bialego-dla-pani-zofii-przylacz-sie/>

Ayumu the Dragon Kitsune Room Guardian

Tytułowy obrazek znaleziony [na stronie Deviant Art](#). Cóż, nie idzie się powstrzymać... Liso – Kogut w Roku Ognistego Koguta.

Lis robi się biały, ale jeszcze nie zebrał odpowiedniej ilości qi – za młody, zamoczy ogon, jeśli skoczy. Kogut czerwony, złoty, szafirowo-niebieski i odrobina czarnego, nieźle się prezentuje.

Może Lis i Kogut razem robią Smoka?

Hmmm... Strażnik Pokoju Mieszkalnego... Na stacji autorka mieszka, w akademiku, a może z młodszym bratem, czy co?

Marynowane śledzie z rodzynkami według pięciu przemian

Składniki:

Ok 6 do 8 solonych matiasów – woda
Jedna duża cytryna – drewno
Liść laurowy – ogień
Paczka rodzynek – ziemia
Olej rzepakowy – ziemia
Jedna średnia cebula – metal
Ziele angielskie – metal
Pieprz zielony, w ziarenkach – metal

Matiasy moczymy w wodzie przez ok trzy godziny. Wodę należy zmieniać dwa, trzy razy. Cebulę kroimy w cienkie paski, rodzynki płuczemy pod bieżącą wodą. Odcedzamy i osuszamy matiasy. W litrowym słoiku układamy warstwami:

Z – rodzynki- ok jedną łyżkę
M – cebulę, ziele angielskie, pieprz
W – pokrojone na kawałki matiasy
D – sok z cytryny
O – liść laurowy

I następna warstwa od początku.

Ostatnia warstwa to:

Z – rodzynki
M – cebula ziele angielskie, pieprz
W – matiasy
D – sok z cytryny
O – liść laurowy

Z – zalewamy wszystko olejem do pełna

M – zasypujemy cebulą, dodajemy ziele angielskie, pieprz

Przyprawy dajemy na każde piętorko, kilka ziarenek pieprzu, mały listek laurowy i dwa ziarenka ziela angielskiego. Jeżeli damy więcej przypraw smak śledzi będzie bardziej korzenny. Odstawiamy do lodówki na minimum cztery dni. Dobrze zakręcony słoik można obracać co jakiś czas dnem do góry. Po czterech dniach można jeść. Najlepsze są w zimnym sosie jabłkowo, jogurtowo, majonezowym. A na obiad, dodatkowo ciepłe ziemniaczki w kawałkach, gotowane lub pieczone.

Smacznego,

[agad]

Tao jedzenia: Jedzenie to Radość. Jak ją odczuwamy latem?

Taoizm jest praktyką wpasowywania się w strumień życia. Koncepcja równowagi Yin i Yang ma nas jednakowo zachęcać ku aktywności, jak i ku spoczynkowi. Wszystkie przejawy życia mogą być zakwalifikowane jako wariacje Yin i Yang; i tak też jest z żywnością. Z dietetycznego punktu widzenia chodzi o to, by pozwolić naturze nakryć stół właściwą żywnością we właściwym czasie.

Podtrzymuj wydajny płomień procesów trawiennych, a ciało samo o siebie zadba. Pomoc przy układaniu właściwej diety uzyskasz od przyrody z jej zmiennymi sezonami. Poprzez regularne ćwiczenie eliminuj wysiłek i pracę, by zredukować stres. Gdyby

dieta stała się przyzwyczajeniem lub samodyscypliną, a radość jedzenia przestała istnieć, po prostu wróć na drogę natury i ponownie odkryj zdrowie.

Pozwólmy naturze nakryć stół. Umiarkowanie i równowaga to klucze do Radości Jedzenia.

Zdrowie osiągamy paletą kolorów na stole, fakturami żywności i jej smakami; nawet przyprawy mają właściwości zdrowotne. Im bardziej różnorodnie konsumujemy, tym łatwiej nasze ciała odnajdują harmonijną równowagę i stają się zdrowsze. Z faktu, że to natura jest odpowiedzialna za dietę, starożytni Chińczycy wyciągali wniosek, że sezonowe owoce i warzywa odpędzają choroby. Uważali, że jedzenie pozasezonowe czy importowane może przyczynić się do powstania „wilgoci” w organizmie, czego symptomami będzie obniżona energia i obfita flegma.

„Wilgoć” jest uczuciem, jakie mamy w trakcie przeziębienia.

Bilans między przyjmowaniem energii a jej wydawaniem zmienia się wraz z wiekiem: w starszym wieku taka sama dieta co w młodości i ten sam poziom ćwiczeń nie utrzymają wagi pod kontrolą. Ta energia akumuluje się jako tłuszcz. Pewna ilość tłuszczu jest mądrym, organicznym sposobem tworzenia zapasu energii na mniej sprzyjające czasy, ale nadmiar niczemu nie służy.

Przy nadmiarze energii jemy mniej lub ćwiczymy więcej.

Ciało zużywa lub magazynuje energię w tym samym momencie, co ją wytwarza. Reżim diety mało zróżnicowanej lub egzotycznej może nas wpędzić w złe samopoczucie. Natura postępuje i cofa

się wraz ze zmianą sezonów. Kiedy usuwamy jakiś składnik z jego naturalnego otoczenia, to dla podtrzymania nowej równowagi pojawia się siła odwrotna.

Nadmiar ciepła w atmosferze spycha fronty zimna – naturalne systemy chłodzące – z północy na południe. W skłębionych chmurach rozlega się dźwięk gromu, sygnalizując nierównowagę energii, która rozładowuje się w błyskawicy. Pojawia się wiatr i deszcz, aż atmosfera zacznie się oziębiać. A gdy klimat się zanadto oziębi, to nad regionami południa popłynie fala ciepła... i cały cykl zacznie się od nowa.

Nawet pożary lasów i huragany są częścią regeneracyjnych procesów natury, a ludzkie ciało nie jest inne.

U osób mocno wyczerpanych mentalnie ciało wyciągnie energię w kierunku południowym. Zbyt wiele cukru, a wypalimy swoje rezerwy energii – aczkolwiek dieta bez glukozy też nie jest zdrowa. Unikanie węglowodanów początkowo pomoże nam zmniejszyć wagę, ale zwiększone dawki soi, tofu i innej, tego typu żywności, mogą wywoływać własne stany nierównowagi. Soja jest jednym ze składników powodujących dysfunkcjonalne poziomy estrogenów u kobiet, a proteiny i tłuszcze zwierzęce mogą obciążyć serce. Wyłącznie rybna dieta może prowadzić do nierównowagi pamięci, a kompletne wyeliminowanie z diety węglowodanów i cukru może zagłodzić nasz mózg brakiem witalnych elementów, prowadząc do braku równowagi neurologicznej.

Zimową porą granaty i dynie są obficie zjadane; mają działanie wysuszające, które kompensuje zimno i wilgoć w organach. Latem owoce cytrusowe przeciwdziałają zimnu i gorącu. Owoc jest z natury zimny i mokry, a spożywany w nadmiarze w zimie może rzeczywiście zaostrzać zimno i wilgotne warunki w narządach. Z kolei wiosną, gdy pojawiają się objawy alergii, kwaśne owoce mogą rzeczywiście kontrolować, a nawet wyeliminować

nadprodukcję histaminy.

Zachodni lekarze są jak mechanicy. Generalnie widzimy ich tylko wtedy, gdy coś z nami nie tak. Jeśli nasz stan nie odpowiada ich specjalności, to wysyłają nas do innego specjalisty. Wschodni lekarz przypomina raczej ogrodnika. Aby zaordynować leczenie przywracające równowagę badanego organizmu, nie pożałuje czasu poświęconego na zrozumienie całego życia pacjenta. Wschodnia medycyna bazuje na tych samych zasadach, co zasady ogrodnika zamierzającego hodować roślinę.

**Zbyt wiele słońca, a liście uschną;
zbyt wiele wody, a korzenie zgniją.
Oba stany uniemożliwią roślinie
przetworzenie ważnych składników
odżywczych.**

Chińczycy widzą żołądek jako garnek czy kocioł, który musi podgrzać to, co jemy, żeby żywność została prawidłowo zasymilowana. Trawienie pobudza się właśnie ciepłem – nieco gorętszym od normalnej temperatury ciała. Na Zachodzie wraz z posiłkami pijemy zimne drinki, a na wschodzie ciepłe napitki znane z tego, że wspomagają proces trawienia.

Powiedziane jest, że kocioł, czyli żołądek, posiada awersję do suchości. Śledziona postrzegana jest jako ogień sterujący procesem trawienia – posiada awersję do wilgoci. Ktoś może odczuwać silne pragnienie czy suchość przy żołądku pracującym w nadgodzinach, aby strawić duży posiłek czy nieprzetworzoną żywność. Śledziona zużywa duże ilości energii na transport nadmiarowych cieczy spożywczych do innych części ciała- stąd człowiek może czuć się strudzony i zmęczony. Zimne drinki tylko dołożą się do braku równowagi. Z kolei nierównowaga wilgoci każe w ogóle zrezygnować z popijania posiłków. Nadmiar wilgoci tłamsi ogień śledziony, lepiej więc ratować ją przed

podtopieniem, a cały system – przed zmęczeniem.

Przy następnym przeziębieniu spróbuj zjeść żywność i płyny w tradycji wschodniej uznawane za rozgrzewające, wysuszające i pożywne.

Ugotuj zupę z soczewicy, ale wypij tylko bulion. *Ma znakomite własności wysuszające i jest zalecany do eliminowania nadmiaru flegmy z organizmu. Jedz tylko białe mięso – w niewielkich ilościach – i uważaj z konsumpcją owoców, które są zimne i mokre. Przy zmęczeniu mamy skłonność do zjadania większych ilości cukru, co nam daje krótkookresowe wybuchy energii, ale skutkuje przepaleniem lub zmęczeniem systemu na dłuższą metę – lepiej więc tego unikać.*

Zimową porą ważna jest konsumpcja rozgrzewających posiłków i napitków. Ciało zużywa dodatkową energię dla ogrzania się, więc niepotrzebnym obciążeniem jest żywność trudno strawialna, zimna czy surowa.

Z drugiej strony latem jesteśmy przegrzani, więc te zimne i wilgotne potrawy mogą schłodzić system.

Lato jest porą Yang: czasem upałów i ekspansji. Ziemia rozkwita milionem kolorów, jak zwariowane rosną kwiaty, przyprawy i roślinna żywność. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej lato reprezentuje element ognia, który rządzi także sercem i jelitem cienkim – i te organy w miarę wzrostu temperatury zewnętrznej znajdują się pod presją coraz większego stresu. Ale osoby chore mogą potrzebować rozgrzewki także latem, gdy ich kontakt z Ogniem osłabi się. Zalecenie chłodzenia dotyczy więc przede wszystkim zdrowych.

Kiedy jest gorąco, ludzie zwykle przyrządzają żywność świeżą, lekką i chłodzącą – i to jest dobre. Pijemy dużo wody chłodzącej letni Ogień i zjadamy owoce i warzywa zawierające dużo wody: wszelkie zielone liście, szczególnie sałatę i szpinak, oraz arbuz, seler, gruszkę, ogórek, winogrona i pomidory.

Dla serca przyjazne są przyprawy, pachnące zioła, czerwona i zielona papryka, świeży czosnek i świeży imbir. Czosnek oraz imbir stymulują cyrkulację krwi oraz obniżają ciśnienie. Imbir świetnie łagodzi wszelkie dolegliwości układu pokarmowego, wynikające z przedłużonej ekspozycji na gorąco, jak np. nudności czy niestrawność.

Jednak warto gotować nawet latem.

Skłonni jesteśmy wierzyć, że surowe warzywa są pożywniejsze niż gotowane. Surowy brokuł może posiadać więcej witamin i składników odżywczych niż gotowany brokuł, ale witaminy i składniki odżywcze surowych warzyw są zamknięte wewnątrz trudno strawialnych pakietów celulozy i dlatego możemy wchłonąć tylko połowę tego, co posiadają surowe warzywa. Składniki odżywcze warzyw gotowanych są łatwiej dostępne, więc i absorpcja jest większa.

Im krótszy okres wegetatywny i „lekkość” rośliny, tym lepiej roślina chłodzi. Odniesiesz korzyść z rzodkwi, kapusty, letniej dyni, cukinii, kapusty, brokułów, tofu i wodorostów. Nie zapomnij o tych ulubionych: kukurydzy, ziemniakach, jagodach i groszku. Gotuj zupy i gotuj na parze. Letnie warzywa, jak zresztą inną żywność sezonową, gotuj krótko, aby zachować ich właściwości. Ciesz się chłodzoną zupą, ocieplając ją czosnkiem i cebulą lub – w zależności od rodzaju zupy – dodaj mięty czy innych składników ze zwykłych herbat ziołowych.

Przez cały rok warto jeść dużo czosnku, imbiru i ostrych przypraw.

Czosnek obniża cholesterol, wzmacnia system immunologiczny, pomaga zapobiegać arterioslerozie. Jest też wielce użyteczny przy zwalczaniu letnich przeziębień, bronchitowego kaszlu i przeziębień głowy, przy okazji wyeliminuje nadmierne gazy z układu pokarmowego. Słowo „hsin” po chińsku znaczy połączone serce i głowę: serce ma być siedliskiem emocji oraz podstawą umysłu, toteż dbałość o serce dobrze robi głowie: można więc rzec, że czosnek wzmacnia mentalność człowieka.

W wielu krajach o klimacie tropikalnym – szczególnie tych, gdzie nie zapomniano o szamańskich korzeniach – spożywanie ostrych przypraw jest niemal musem. To dlatego, że latem mocno przyprawione danie podnosi temperaturę ciała, ale równocześnie przenosi gorąco na zewnątrz, skąd może być uwolnione. Przeniesienie gorąca z głębin ciała tuż pod jego powierzchnię przywraca harmonię i równowagę w organach położonych głębiej, nawet, jeśli zewnętrzna temperatura komfortowa nie jest.

Kolejnymi przyprawami obficie używanymi w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej są cynamon, orzechy i suszone owoce.

Cynamon można dodać do niemal każdej potrawy ze względu na zapach i własności balansujące; szczególnie dobrze komponuje się we wszelkich pastach sałatkowych, potrawach z siekaną bazylią, jako dodatek do gotowanego ryżu. Przyprawa ta „uwalnia zewnątrz”, eliminuje nadmierne gorąco i pozostaje w harmonii z sezonem letnim.

Latem wypacamy z ciała trochę minerałów i olei – trzeba je więc wprowadzić do diety. Większość letnich owoców i warzyw zawiera wapno i minerały, a orzechy mogą uzupełnić poziom olei. Pomidory, truskawki i czarne jagody są znakomitym źródłem wapna i żelaza. Znakomitą przekąską dla dzieci i

dorosłych okazały się rodziniki z suszonych na słońcu winogron, suszone śliwki czy banany.

Letnie rośliny mają też własności pozaspożywcze.

Letnie gorąco chłodzi właściwie wszystkie owoce, a szczególnie arbuzy, jabłka, cytryny i limonki. O odmładzających maseczkach z świeżego ogórka wiedzą już niemal wszyscy. Biała część skórki arbuza też może służyć jako maseczka do ciała i jest szczególnie dobra na oparzenia słoneczne. Działa podobnie co aloes vera: odbudowuje i odnawia skórę. Miąższ arbuza zawiera cytrulinę, która poszerza naczynia, poprawiając tym samym cyrkulację krwi.

Lato jest sezonem wzrostu, odnowy i po prostu życia.

Zresetujesz swoją baterię, jeśli wstaniesz rano i będziesz jak rozespany krajobraz, rozkwitający pod dotykiem słońca. Odczuj rozradowanie i oddaj się światu zewnętrznemu na służbę, a on cię nakarmi. *„Tylko dając odkryjesz swoje dary”* – ci o zdrowych sercach są prawdziwi, przyjaźni i uprzejmi. Dawanie z radosnym sercem i otwartym umysłem przypomina nam o naszym związku z twierdzeniem *„kiedy ustawiasz się w pozycji, by pomagać innym, wtedy odkrywasz swoje prawdziwe umiejętności”*. Lato to czas odkrywania, jak magiczne może być życie.

Live long and prosper ☐

[tekst inspirowany sugestiami [Café au Soul](#). Więcej informacji znajdziesz w książce „Tao Żywienia” autorstwa Dr. Maoshing Ni i Cathy McNease. Ang. wersja [„The Tao of Nutrition” w Google Books](#). Tablica [„Energetyczne właściwości pożywienia „Tao żywienia”](#) do znalezienia w blogu [Medycyna chińska dla rodziny](#)]

