

Dziś wszyscy wszystkim doradzają. Zastanawiam się, z czego to wynika. Gdzie spojrzysz, włączysz telewizor, radio, zajrzesz do gazety bądź Internetu, same rady. Namnożyło się radzących bez liku. Jedną z grup szczególnie aktywnych są dietetycy. Fucha to niezła. Jedz chudo, tłuszczów mało, dużo błonnika i sporo suplementów. Napoje słodzone odstaw, energetyzujące również, alkoholu tyle co nic itd. O śmieciowym jedzeniu nie wspominam. Nie jest łatwo. Co jeść? Jak żyć? Jeść trzeba. Jest na to sposób. A raczej dwa. Można albo tych rad nie słuchać, albo oglądać reklamy. Ja w tym momencie też w pewnym sensie radzę. Z tym pierwszym sposobem jest problem. Jak nie będziesz słuchać to możesz marnie skończyć, i następuje cała lista chorób. A jest ich nieskończenie wiele. Nawet lekarze chyba nie mogą zliczyć. I wciąż przybywa, mimo ich starań, żeby było jak najmniej. Są bezradni, a może chcą ich jak najwięcej, bo przecież z nich żyją. Zresztą oni też nieźle straszą. Co objaw, to choroba. Głowa od nich boli. Ale przyczyn jej bólu jest tak wiele, że znowu od nich głowa boli. Takie błędne koło. Chciałem powiedzieć, że drugi sposób, tzn. reklamy, jest lepszy, ale od nich też głowa boli. I znowu wszystko się zapętla, to ani chybi węzeł gordyjski.

Jak już na scenę weszli lekarze, to może o nich trochę, a będzie więcej. W dawnych czasach, czyli w PRL-u byli w miarę, z nielicznymi wyjątkami, „równi”. Siedzieli sobie na etatach, nie stresowali się wiele. Było spokojnie. W dwudziestym pierwszym wieku powoli zaczęło się zmieniać. Nie żeby zaraz wybuch, ale stopniowo zaczęli dochodzić do siebie. Chorób coraz więcej, więc pacjentów też. W swojej trosce o jego dobro, jak mogłoby być inaczej, wszystko im się pokręciło. Zresztą narzekaniom, i jednych i drugich nie było końca. Ochronę zdrowia obie strony doprowadziły prawie do ruiny. Jedni swoimi chorobami, a drudzy niekończącymi się wymaganiami. Dlatego m.in. Jerzy Owsiak włączył się do pomocy, nie mogą przejść obok tych problemów obojętnie. O ile pacjenci mocno oberwali, o tyle lekarze się wybronili, podnosząc nie tylko swoje kwalifikacje, lecz przede wszystkim uposażenia. Osiągnęli już prawie szczyty w swoich specjalnościach, harując z niewielkimi przerwami, skacząc z przychodni do przychodni, ze szpitala do kliniki itp. niemal co godzinę, każąc łaskawie, a czasami mniej łaskawie, czekać chorym nawet na wizytę, nie mówiąc, że kilka lat np. na zabiegi czy operacje. Kombinowali, ile się da. Nie wszyscy oczywiście. Jednym to szło lepiej, innym gorzej. Zależało to m.in. od zaradności i siły przebiccia. Prawie każdy chory doświadczył na sobie w ostatnim ćwierćwieczu, jaka jest w naszym kraju ochrona zdrowia.

Internet to największe pranie mózgow, jeśli chodzi o jedzenie, i nie tylko. Diet jest ponoć kilka tysięcy. Ja bym powiedział, że już nie da się policzyć. W zasadzie każdy niby stosuje inną dietę, ale w sumie to jedna i ta sama dieta z nieskończonymi modyfikacjami. Ten coś dokłada, inny ujmuje. Ten nie je czegoś tam, a inny właśnie to je. Dietetycy szaleją. Oni są najmądrzejsi. Ciekawe, ilu lat dożywają. Podobnie lekarze. Wszystkiego odradzają. Nie jedz tego bo cukrzyca grozi, a to znowu podnosi poziom trójglicerydów, a tamto powoduje zawały. A jak zjesz nie to co zalecają to ciśnienie ci podskoczy. Można zwariować. Najlepiej nic nie jeść. Zaoszczędzi się sporo. A jeszcze lepiej nie słuchać wszystkich mądrali od diet. Sami ledwie zipią, a innych pouczają. Po prostu, jak im coś nie smakuje, niech nie jedzą. Zobaczymy, czy będą zadowoleni.

A co tam słyszać w polityce? Z władzą jak zwykle jest wiele uciechy. I z tą na górze i na dole. Góra jest w lepszej sytuacji. Daje przykład i jest lepiej ustawiona medialnie. Raz Donald Tusk goni Jarosława Kaczyńskiego, a raz Kaczyński Tuska. I nie mogą się dopaść. A może nie chcą. Jak Tusk próbuje dołożyć Kaczyńskiemu, to za chwilę Kaczyński przykłada Tuskowi. To taka trochę zabawa w ciuciubabkę. Można sobie wyobrazić, ile takich gonitw

jest w Polsce. Im niżej, tym więcej. Można bez przesady zaryzykować stwierdzenie, że wszyscy się gonią. Kto kogo dogoni, a raczej przegoni?

Szkodliwość większości leków jest powszechnie znana. Wystarczy przeczytać zapisaną maczkiem ulotkę do nich dołączoną, po rozwinięciu sięgającą czasami do podłogi. Słuchałem jakiś czas temu audycji radiowej, w której trzech profesorów uczelni medycznych dyskutowało o zdrowiu. Jeden z nich biadolił nad zbyt częstym przepisywaniem pacjentom antybiotyków. Niestety, nie usłyszałem, kto jest temu winien. Nie tylko antybiotyki serwowane są w nadmiarze, także np. sterydy oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne. Niewiele brakowało, a wyprawiłbym się po zażywaniu jednego z nich na tamten świat. Diagnozowanie chorób przez lekarzy to prawdziwa klęska. Oni specjalnie się tym nie przejmują i żadnych konsekwencji nie ponoszą. Odczułem to na własnej skórze. W latach 2014 i 2016 miałem dolegliwości, które moim zdaniem mogły być spowodowane ukąszeniem kleszcza. Po konsultacjach i bardzo wielu badaniach u dziesięciu lekarzy różnych specjalności dowiedziałem się w końcu, że choruję na seronegatywne zapalenie stawów. To czego wówczas doświadczyłem i do dzisiaj skutki tej mylnej diagnozy ponoszę, opiszę obszernie w oddzielnym pliku.

W dosyć odległych latach wczesnego PRL-u nie zabawialiśmy się grami komputerowymi, nie pochylaliśmy głów nad smartfonami, nie gapiliśmy się w ogłupiające reklamy telewizyjne. Internetu na całe szczęście jeszcze nie było. Przed domem, gdzie mieszkałem, graliśmy w palanta. Znakomita zabawa. Uczestniczyli w niej chłopaki z całej okolicy. Przed budynkiem Straży Pożarnej puszczałyśmy bąki (oczywiście nie chodzi tu o fizjologiczną ulgę, lecz o zabawę). Zawsze przychodziło nas kilku bądź kilkunastu, bowiem w tym miejscu była płyta. Wymienialiśmy się bąkami. Najdłużej obracające się były bardzo pożądane. Pamiętam, że miałem dwa bąki. Jeden przysadzisty, pękaty, drugi wysoki, ale „szczupły”. Na górnej części każdego był rowek służący do obwiązania batem. Trzeba było dojść do wprawy, aby puszczone w szybki obrót bąk kręcił się jak najdłużej. Zabawa była przednia. Często składaliśmy z papieru samolociki i wyrzucaliśmy w powietrze. Monetami objaliśmy murki ceglane. Odbite odpowiednio monety padały na ziemię. Chodziło o to, żeby spadła jak najbliższej monety poprzednika. Potem mierzyło się palcami odległości między nimi. Czasami duża moneta przykrywała mniejszą. Nie pamiętam już szczegółów. Monet było pełno. Sporo niemieckich. Oczywiście te największe były najbardziej poszukiwane i cenione. Zwaliśmy je „dolarowy”.

Jak prawie każdy młody wówczas chłopak interesowałem się różnym zwierzątkami. Pamiętam, że w 1. połowie lat pięćdziesiątych wieczorami wokół domu łapaliśmy chrabąszcze. Było ich mnóstwo. Nie widziałem już takich od tamtych czasów. Jedne z nich nazywaliśmy piekarczami. Nie pamiętam dokładnie, dlaczego. Miały na sobie jakiś biały nalot. Wkładaliśmy je do słoików. Interesowałem się też małymi rybkami. Przynosiłem do akwarium. Warunki w tych czasach do trzymania rybek były nie najlepsze. Kiedyś poszliśmy na staw łapać liny. Dzisiaj zbiornik ten nazywa się Jezioro Odrzykowskie. Wybrałem się tam z kolegami zamiast na religię w salce katechetycznej. Kiedy mama dowiedziała się o tym sprawiła mi lanie, które do dzisiaj dobrze pamiętam. Zamknęła korytarz, wzięła solidny pas żołnierski taty i lała ile wlezie. Siostra próbowała mnie bronić, ale nie dała rady. Na piersi i plecach miałem czerwone, spuchnięte pasy wiadomej szerokości. Jakoś karę przeżyłem i nie miałem o nią specjalnych pretensji. Mama to mama, a religia to nie łowienie rybek.

Wikipedia bije wszelkie rekordy popularności na całym świecie. Znaleźć tam można wszystko. Sam z niej korzystam, często pobierając ładne zdjęcia do własnego użytku. Uzbierałem ich

sporo. Dostarcza też podstawowych wiadomości. Czasami krótko, niekiedy obszernie. Mam jedynie zastrzeżenia co do ich wiarygodności oraz języka. Cóż, piszą różne osoby, nie zawsze kompetentne, a posługują się językiem polskim nie zawsze poprawnym. Jednak w sumie można z niej korzystać, a ewentualne wątpliwości czy nieścisłości sprawdzać w innych źródłach.

Wracam na chwilę do odżywiania. Tak się składa, że w połowie lutego 2024 roku mija 25 lat stosowania przeze mnie diety optymalnej, tak nazwanej przez dr. Jana Kwaśniewskiego. Od czasu do czasu zaglądałem na rozmaite strony jej poświęcone. Co tam wypisywano, przemilczę. Również tzw. eksperci „kręcili”, ile się dało. Gwoli sprawiedliwości muszę powiedzieć, że trafiałem też na rozsądne głosy. Trzeba było wiele czasu poświęcić, aby wyszukać coś mądrzejszego. Ba, ale co to znaczy. Całe szczęście, że można dotrzeć do innej literatury niż ta powszechnie zalecana. Warto przeczytać prace dostępne w wersji elektronicznej autorstwa m.in. Petera C. Götzschego, Waltera Hartenbacha, Juliana Aleksandrowicza, Hansa-Jürgena Grimma, Udo Pollmera, Johna Virapena. Są też portale internetowe omawiające choroby z innego punktu widzenia niż medycyna konwencjonalna, nawet dość przystępne i użyteczne. Przyznam, że nie jestem przekonany do żadnych diet. Jeżeli ktoś chciałby odżywiać się według jakichś ściśle określonych reguł, to i tak nie wiadomo, która akurat będzie dla niego odpowiednia. I żaden żywieniowiec, dietetyk i Bóg wie kto jeszcze nie wskaże mu tej właściwej. Namnożyło się ostatnio radzących, podpowiadających, nakłaniających do odpowiedniego jedzenia dietetyków, a korzystający z ich usług mają kompletny mętlik w głowie. Z moich obserwacji wynika, że najdłużej żyją ludzie niestosujący żadnych diet, przynajmniej nie byli ich świadomi. Jedli to, co było pod ręką. A dożywali dziewięćdziesięciu i ponad stu lat. Tak na marginesie dodam, że trafiłem kiedyś na wywiad ze 107-letnią mieszkanką województwa małopolskiego. Zapytana w końcu o radę na długoletnie, zdrowe życie rzekła: „Unikam medyków jak diabeł święconej wody” oraz „Przeżyłam 107 lat bo nie chodziłam do lekarza” (wywiad Internet. 25.08.2018). I tym się staram kierować, choć oczywiście są sytuacje, w których trzeba z nich korzystać. Jestem też pod wrażeniem rady, jakiej udzielił już w starożytności słynny Hipokrates: „Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby”. Ha, kto dzisiaj ma na to czas, komu się chce i co na to powiedzą lekarze, „żywiący się” przecież naszymi chorobami. Oni raczej nie będą się na niego powoływać.

Żeńskich form nazw stanowisk używano od dawna, przykładowo nauczycielka, czytelniczka, artystka, aktorka. Tworzono je od nazw męskich. Do części dodawano rzeczownik pani: minister, prezes itp. To, co dzisiaj czytam jest trochę dziwaczne. Pojawiły się np.: ministra, gościni i marszałkini. Panie walczą. Ach, ten język polski.

Kilkanaście lat minęło od zdarzenia dla mnie bardzo miłego. Otóż idąc ulicą Wita Stwosza, wyprzedzałem jakąś panią objuczoną dwiema torbami. Nie pomnę już, co jej powiedziałem. Natomiast natychmiastową odpowiedź zapamiętałem doskonale: Jak cię walnę w ten głupi łeb, to ci zaraz spadnie. Tak mi się to spodobało, że postanowiłem kilka razy wypróbować na innych. Jak się okazało, nie tylko nikomu moja uwaga nie przypadła do gustu, ale wyraźnie podpadłem. Wniosek jest oczywisty. Nie wszystko co się tobie podoba, zachwyca innych.

O głupocie ludzi wiadomo już chyba wszystko, i co? Miała się, i ma dobrze. Jak długo można ten temat drażnić. Przytoczę słowa Alberta Einsteina z książki „Jak wyobrażam sobie świat”: „Większość składająca się z głupców jest niezwykła, a jej istnienie jest zapewnione po wsze czasy.”

Jesteśmy częścią przyrody. Pojawiliśmy się na Ziemi stosunkowo niedawno. Ale zaraz wzięliśmy się ostro do roboty i w krótkim czasie staliśmy się jej największym szkodnikiem.

Ba, niszcząc permanentnie wszystko co nas otacza, tniemy gałąź na której siedzimy, zbliżając się powoli do samounicestwienia. Temat jak rzeka, więc tak sobie płynie. Czy bez końca?

Najważniejsze jest ponoć zdrowie. Na świecie są tysiące instytucji zajmujących się wszelkiego rodzaju badaniami związanymi z medycyną. Niewiele się jednak zmienia. Chorób jest coraz więcej, a z przewlekłymi lekarze sobie nie radzą. Ludzie cierpią latami, często umierają niepotrzebnie. Oczywiście różnych zaniedbań jest znacznie więcej, ale tu chciałbym się skupić tylko na jednej sprawie. Bertrand Russel już wiele lat temu powiedział: „Badania w dziedzinie medycyny dokonały tak dużego postępu, że dziś już praktycznie biorąc, nikt nie jest zdrowy”. Jakie są koszty ochrony zdrowia na całym świecie, nie wiem. Zapewne dalece niewystarczające. Za to na zbrojenia, których efektem są katastrofalne w skutkach wojny, nigdy pieniędzy nie brakuje. Wystarczyłoby niewielką ich część przeznaczyć na potrzeby medyczne i wiele by się zmieniło. Temat tak stary, jak głupota ludzka. Niestety, nierozwiązywalny. Wniosek z tego nasuwa się jeden. Człowiek jako rodzaj ludzki powinien zniknąć z Ziemi, ponieważ okazuje się, że to osobnik wyjątkowo inwazyjny. Inne inwazyjne gatunki, znacznie mniej szkodzące przyrodzie sam zwalczą jak się da. Poczekajmy, i na niego przyjdzie kryśka. Planując przeniesienie się na inną planetę, zagrozi istotom tam żyjącym, bliżej niezidentyfikowanym jeszcze organizmom, o ile takowe istnieją. Jeszcze w latach sześćdziesiątych było nas około 3 miliardy, obecnie jest już osiem. Rada jest jedna, przestać się rozmnażać na potęgę. Czy to możliwe? Gdyby był mądry, to tak, ale ponieważ jest głupi, to nie. Jasne, że nie wszyscy są głupkami. Niestety, nie oni decydują, tylko większość, czyli głupole, i co? I nic. Przykłady podam w innym miejscu, choć są w zasadzie powszechnie znane. Często jest tak, o czym doskonale każdy z nas wie, iż głupi to jest ten drugi, a nie ja. Więc jak z tego zaklętego kręgu wyjść? Sensownego wyjścia nie widzę.

Co piszą producenci np. kosmetyków? Przykładowo podają, aby stosować taki czy inny płyn w aerozolu kilka razy dziennie na skórę czy ranę. Co to znaczy kilka razy? Trzy, pięć bądź dziewięć. To przecież znaczna różnica.

W wielu mediach podaje się nieprawdziwe informacje, np. setki razy interweniowali strażacy na Dolnym Śląsku, Opolszczyźnie i Śląsku. Niekiedy mówi się czy pisze: na Opolszczyźnie i Górnym Śląsku. Takie rozróżnienie jest nie do przyjęcia. Opolszczyzna to dziwny twór. Część Polan nie chce akceptować faktu, że choćby w czasach przed II wojną światową byli częścią Górnego Śląska (Oberschlesien). To też skutek fatalnej reformy premiera Jerzego Buzka z końca lat dziewięćdziesiątych i rozgrywek politycznych.

Od zarania dziejów jedną z charakterystycznych cech człowieka jest to, że co innego myśli, co innego mówi i co innego robi. W dzisiejszych czasach cechuje to szczególnie polityków. Żeby dorwać się do władzy trzeba opanować wszystkie trzy. Inaczej daleko się nie zajdzie. Oczywiście nie tylko oni cierpią na te przypadłości, a raczej opanowali umiejętności. Są one między innymi jest jedną z głównych przyczyn konfliktów międzyludzkich.

„Gdyby usunąć ze świata człowieka, świat stałby się zupełnym bezładem, bez żadnego sensu i celu, (...) nie zmierzającym ku niczemu.“ – Francis Bacon (filozof) Źródło: <https://quotepark.com/pl/autorzy/francis-bacon-filozof/>. Akurat z tym stwierdzeniem się nie zgadzam, mimo wielkiego szacunku dla tego filozofa i jego znakomitych wypowiedzi. Zapytałbym: A ku czemu zmierza teraz?

Podawanie przez wielu lekarzy i dietetyków różnych przepisów jest dla mnie dosyć dziwne. Pamiętam jeszcze lata pięćdziesiąte. Owszem, były książki kucharskie, ale na ogół

każda gospodyni gotowała, co chciała, kontynuując kuchnię matki lub wymyślając coś nowego. Wykorzystywano wszystkie dostępne produkty. Gotowano, smażono, pieczono itp. bez narzucanych, jak dzisiaj, niby niezbędnych składników. Kto tam studiował jakieś witaminy, mikro- czy makroelementy. Ludzie jedli, co było pod ręką, na co mieli ochotę, co im było dostępne. Nikt się nie zastanawiał, ile ma spożywać białka, tłuszczu czy węglowodanów. Kogo to obchodziło? Moja mama nauczyła się gotować sama, a robiła to znakomicie. Różnicy między tamtymi czasami a dzisiejszymi można dopatrywać się w jakości produktów. Były zdrowsze. Nie stosowano wówczas tylu szkodliwych dodatków chemicznych. Z czasem wszystko, co wiązało się z jedzeniem, stawało się przede wszystkim biznesem. Obfite nawożenie to większe plony. Ale, niestety, z tym nawożeniem przesadzono. Dłuższe terminy przydatności żywności to wszechobecne już od dawna rozmaite E, które trudno zliczyć. I tak dożyliśmy czasów, w których króluje chemia, w których jedzenie jest podobno smaczniejsze (ileż tych dodatków jest najczęściej szkodliwych), ale czy zdrowsze? W zasadzie prawie nikt już nad niczym nie panuje, wszystko wymyka się spod kontroli. Pamiętam z lat sześćdziesiątych napis na dachu jednego z budynków przy ulicy Zwycięstwa w Gliwicach: „Chemia żywi, leczy, buduje”. A ja przechodząc obok dopowiadałem: i truje. Żywnienie polecane przez przeróżne instytuty, miliony lekarzy, a ostatnio coraz większą liczbę dietetyków, a zwłaszcza młodych dietetyczek, powtarzających jak mantra wyuczone zgodne z oficjalną nauką zalecenia, np. jeść chude pokarmy, oleje tylko roślinne itp. Internet pełen stron promujących setki witamin, rozmaitych dodatków żywnościowych, suplementów często niewiadomego pochodzenia. I co? Chorych coraz więcej. Medycy nie mogą poradzić sobie w skutecznym leczeniu chorób zwłaszcza przewlekłych. Farmaceuci handlują wszelakimi tzw. lekami, które przynoszą często więcej szkody niż pożytku, za to ich producenci zacierają ręce, widząc, ile mamony wpływa do ich kasy. Przeglądając doniesienia prasowe, czytam, że przyczyną większości chorób jest niewłaściwe odżywianie. Być może tak, jednak moim zdaniem geny mają też duży wpływ. Nie myślę o wszelakich defektach i rzadkich chorobach, ale o jedzeniu znacznie odbiegającym od dzisiaj proponowanych diet.

Niedługo nie będzie chodników, zostaną tylko ścieżki rowerowe, a piesi będą zmuszeni do jeżdżenia rowerami i hulajnogami. Tak władza i rozmaitej maści urzędnicy dbają o kondycję Polaków. Oby im to na zdrowie wyszło. Przestałem się czuć bezpiecznie, chodząc po ulicach. Pewnego razu, idąc ul. św. Jana w kierunku rynku, dostrzegłem, jak pędzi na mnie młodzik na hulajnodze. Pomyślałem: ślepy czy co? W ułamku sekundy udało mi się odskoczyć w lewo. „Hulajnogowicz” zahaczył o mnie i wyłożył się jak długi. Całe szczęście, że nie ja, bobym się nie pozbierał. On się jakoś podniósł, otrzepał i ruszył dalej.

Nie pamiętam dokładnie daty. Było to chyba w czasie stanu wojennego. Pracowałem w Biurze Dokumentacji Zabytków „przyklejonym” do Wydziału Kultury Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach. Były kłopoty z kupnem rozmaitych produktów spożywczych. Kobiety ustaliły, że aby otrzymać niektóre z nich, przydzielane Wydziałowi, pracownicy będą losować. Jak nigdy w życiu nie miałem szczęścia w jakichkolwiek losowaniach, tak tym razem mi się szczęściło. Raz wygrałem musztardę, raz przecier pomidorowy itp. Wreszcie organizatorki tych losowań się wkurzyły i nie dopuściły mnie do nich. Basta, powiedziały. Jakoś przeżyłem.

Jak wygląda w Polsce prawo, każdy widzi, szczególnie ostatnio. Prawnicy należą, moim zdaniem, do kasty równoważnej m.in. politykom, lekarzom, księżom i uważają, że posiadli wszystkie rozумы. Jako uczeni w piśmie, a czasami w mowie, stworzyli już tyle paragrafów, że sami się w nich pogubili. Oczywiście tylko oni je prawidłowo interpretują i tłumaczą (na swój sposób), ośmieszając się na każdym kroku, czego dowodzą ich nieustające

i sprzeczne wypowiedzi słyszane i czytane przez ciekawych internautów. Można z tego wszystkiego śmiać się do rozpuku.

Mówią, że cukier szkodzi. Chyba nie więcej niż politycy czy prawnicy, co postaram się udowodnić. Sam od czterdziestu już lat go nie jem, ale znam jednego pana, który bez cukru nie może się obejść. Pije tylko słodzoną herbatę i kawę. I to sypie nie jedną łyżkę, ale dwie lub trzy. I pije nie jedną herbatę czy kawę, a więcej. I lubi też inne słodocze jako dodatki do nich i poza nimi. I do tego ma już 95 lat. I żeby było bardziej dobitnie, robił tak cały czas. I jak widać, wyszło mu to na zdrowie. Cukier krzepi, jak mawiał Melchior Wańkowicz.

Kopiuje się w Internecie na dobre. Nie jest to nic złego, gdy robi się to dla swojego, prywatnego użytku. Gorzej, jeśli teksty zaczerpnięte od kogoś daje się np. do swojego bloga, bez zgody ich autorów. Pal licha, ale przynajmniej powinno być podane źródło, z którego zostały zaczerpnięte. To na marginesie audycji radiowej. Żalił się w niej zaproszony do studia gość, z którego tekstami postępowano właśnie tak. Sam niekiedy przeglądam różne strony internetowe na podobny temat i ze zdumieniem stwierdzam, że już ich fragmenty w innych miejscach czytałem.

W Wielkiej Brytanii w pewnym regionie dokonano odstrzału tysięcy jeleni, aby przywrócić roślinność, którą zjadały. Wkrótce pojawiła się w górzystym terenie bujna zieleń. No właśnie, jakoś nikt do tej pory nie pomyślał o odstrzale dwunożnych. Na razie odstrzeliwanie jednych przez drugich postępuje tylko w niektórych częściach świata. Niebawem, bo wszystko na to wskazuje, przyjdzie globalne. Dziś już wszystko liczy się tylko globalnie, bo świat pod pewnymi względami się skurczył. Gdyby do tego doszło, też by przyroda odżyła. I zapewne dojdzie. Wkrótce ludzie sami się pozabijają i wszystko poza nimi się odrodzi. Będzie tak jak dziesiątki, setki i miliony lat temu. Kolejna katastrofa nastąpi dopiero, gdy znowu pojawi się człowiek. Tego przyrodzie nie życzę.

Nie wiem, kto decyduje o hasłach opracowywanych w Wikipedii. Czasami im więcej haseł, tym gorzej. W niektórych dziedzinach już grubo się przesadza, np. w sporcie. Można się doczytać, że uwzględniani są w niej już np. piłkarze, którzy grali jedynie w którejs tam lidze, prawie nikt ich nie znał, poza rodziną i sąsiadami. Powinny być przyjęte jakieś kryteria, na podstawie których coś jest w niej upychane, a nie na żywioł.

Jest tyle wspaniałych piosenek polskich, włoskich, francuskich, hiszpańskich, greckich i wielu innych, a w programach polskich stacji radiowych chłam muzyczny. Zupełnie bezwartościowe utwory w języku angielskim. Całkowite bezguście z nielicznymi wyjątkami.

Światowy dzień zwierząt. Obłuda. Tego dnia rozczulają się np. nad kotami i psami, a wożą na śmierć inne zwierzęta (konie, krowy, świnie) w warunkach, które najczęściej powodują cierpienie.

Czytam sporo książek i artykułów dotyczących zdrowego odżywiania, jestem zainteresowany literaturą medyczną przeznaczoną do szerokiego kręgu odbiorców, przeglądam komentarze na różnych forach internetowych odnoszące się do podobnej tematyki i tak sobie myślę, że autorom tych wszystkich prac wydaje się, że ich wiedza jest tą wyłączną i inni powinni tylko z niej korzystać. W niemal każdej z nich znajduję źdźbło prawdy, i tylko tyle. Zastanawiam się co powoduje, że uważają się za takich mądrych. Może mają jakieś własne doświadczenie, ale materia, o której piszą, jest tak skomplikowana, że nieprawdopodobne jest jej rozwikłanie, a im się wydaje, że wszystko jest proste. Są tacy

cwaniacy, którzy sami mówią o swoich wyczynach jako o podejściu holistycznym. Jeśli są specjalistami, to daleko im do tego. Nabierają innych.

A poniżej różne rady czy informacje rozpowszechniane na potęgę w Internecie, zapewne dla idiotów, których przecież nie brakuje.

„Takie są zaskakujące skutki uboczne niejedzenia sera”. „Zobacz, co się dzieje, gdy nie jesz sera”. „Tego lepiej nie jeść po 40”. „Takie są najgorsze produkty spożywcze dla mężczyzn po 40. roku życia”. „Mężczyźni o tych imionach są najgorszymi mężami”. „Takie są skutki jedzenia gruszek”. „To dzieje się z organizmem, gdy jemy ten owoc”. „Wypicie jednego kubka ciepłej wody o poranku jest w stanie wyrzucić szereg pozytywnych efektów na twoim zdrowiu”. „Osoby o tych imionach mają najlepszy charakter”. „Sprawdź czy jesteś na liście osób z najlepszymi cechami charakteru”. „Osoby o tych imionach są najbardziej inteligentne”. „Sprawdź, czy ty lub twoje dzieci jesteście na liście”. „Kobiety noszące te imiona są często najgorszymi żonami”. „Takie imiona mają najgorsze żony”. Te 10 produktów zmniejsza ryzyko raka”. „Jedz to żeby cieszyć się długim życiem i zdrowiem bez nowotworów”. „Posiadacze tych imion są dwulicowi. Te osoby mówią co innego zależnie od okoliczności i rozmówcy”. „Kapitałna wiadomość dla Piotra Zielińskiego. Polak na ustach świata”. „To nie wina kręgosłupa. Taki ból pleców może zwiastować raka”. „Zauważyłeś rano? Zły znak. Od razu leć do lekarza, to może być rak”. „Osoby o takich imionach mają najlepsze podejście do zwierząt. Psy i koty je kochają!”. Więcej już nie dokładam. Tymi i podobnymi tematami jest „naładowany” Internet na pierwszych stronach np. Google’a. Dlatego w tym zalewie trudno i długo trzeba szukać czegoś interesującego.

Jestem cały czas bombardowany różnymi propozycjami Google’a i innych wyszukiwarek. Wszystkie mają na celu ułatwienie, ale też i podpatrywanie, rejestrowanie różnych spraw. Jest to fatalna w skutkach propozycja wykorzystująca słabości ludzkiej natury. Ja z nich nie korzystam, choć przyznam, że coraz trudniej się przed nimi bronić. Często na końcu dowiaduję się, o co chodzi. Wiadomo – o pieniądze. Płać. Ale poważniejsze w skutkach jest oduczenie ludzi, w większości młodych, od samodzielnego myślenia. Stają się produktami systemu mającego na celu ich całkowite wymóżdżenie. Młodzi są szczególnie na takie nowinki podatni. Podobnie działa moda. Pomijam tu tak już wszechobecne, również najczęściej ogłupiające, reklamy wykorzystujące naiwność ludzi.

Nie mogę zrozumieć, dlaczego niektóre strony internetowe wymuszają na mnie wyrażenie zgody na dostęp do ich treści, a inne nie. Chodzi mi o słynne ciasteczka zwane cookies. Przepisy powinny być w tym względzie jednakowe i wszyscy powinni je respektować. Oto przykłady rzucające się w oczy po kliknięciu na prawie każdą stronę:

Akceptuję	dostosuj ustawienia prywatności	poznaj naszą politykę cookies
Akceptuj niezbędne	do ustawień	akceptuj wszystko
Akceptuj wszystko	nie zgadzam się	dostosuj
Akceptuj wszystkie	odrzuć wszystkie	
Akceptuj wszystkie	więcej opcji	
Akceptuj wszystkie pliki cookie	akceptuj tylko niezbędne pliki cookie	
Akceptuję	zobacz preferencje	
Akceptuję	ustawienia	
Akceptuję	omów	zobacz preferencje
Akceptuję	pokaż cele	
Akceptuję	nie akceptuję	więcej informacji
Akceptuj wszystkie	odrzuć nieobowiązkowe	zarządzaj plikami cookies

Akceptuję ciasteczka i kontynuuję zakupy		
Akceptuję	odrzuć wszystkie	pokaż cele
Akceptuję	odmów	zarządzaj opcjami
Dostosuj ustawienia	zaakceptuj i kontynuuj	tylko niezbędne pliki cookies
Dostosuj wybory	zaakceptuj wszystko	
Dostosuj zgody	przejdź do sklepu	
Dostosuj	akceptuj wszystkie	
Dostosuj	odrzuć	akceptuj wszystko
Dowiedz się więcej	zaakceptuj i zamknij	
Dowiedz się więcej	akceptuj wszystkie	
Edytuj ustawienia	zaakceptuj	
Konfiguracja zgód	potwierdzam wymagane	potwierdzam wszystkie
Korzystamy z plików cookies zapisujących dane użytkownika		zrozumiałem
Nasza strona korzysta z plików cookies		akceptuj
Nie wyrażam zgody	wyrażam zgodę	przechodzę do polityki prywatności
Nie zgadzam się	zgadzam się	
Nie zgadzam się	nasi partnerzy ustawienia zawansowane	zgadzam się
Nie, przejdź do portalu	tak, przejdź do portalu	
Odmowa	personalizuj	zezwól na wszystkie
Odrzuć wszystkie	wyrażam zgodę na wszystkie	
Odrzuć opcjonalne cookies	zezwól na wszystkie pliki cookies	
OK., zgadzam się	nie zgadzam się	zmieniam zgody
OK. zgadzam się	dostosuj zgody	nie zgadzam się
Partnerzy	uzasadniony interes	zapisz i kontynuuj akceptuję
Polityka prywatności	akceptuję	
Polityka prywatności	dostosuj pliki cookie	odrzuć wszystkie
Pokaż cele	akceptuję	
Potwierdzam wymagane	potwierdzam wybrane	potwierdzam wszystkie
Przypomnij później	akceptuję	
Spersonalizuj	akceptuję niezbędne	akceptuję wszystkie
Ustawienia	akceptuję i przechodzę do serwisu	
Ustawienia zgody	tylko ściśle niezbędne	akceptuj wszystkie
Ustawienia zaawansowane	akceptuję i przechodzę do serwisu	
Ustawienia zawansowane	akceptuję wszystko i korzystam z usług	
Ustawienia zawansowane	przejdź do serwisu	
Ustawienia	zaakceptuj wszystkie	odrzuć
Ustaw swoje wybory	zastosuj moje wybory	
Ustawienia prywatności	przejdź do serwisu	
Ustawienia	zgadzam się	
Ustawienia cookie	akceptuję wszystkie	
Ustawienia cookie	zaakceptuj wszystko	odrzuć
Więcej opcji	zaakceptuj wszystko	
Więcej opcji	nie zgadzam się	zgadzam się
Więcej opcji	odrzuć wszystko	zaakceptuj wszystko
Więcej opcji	zgadzam się	
Wyrażam zgodę	zmień ustawienia	
Zapisz ustawienia i zamknij	zaakceptuj wszystkie	
Zapisz i zamknij	nie wyrażam zgody	włącz wszystkie i przejdź do serwisu
Zgadzam się	więcej opcji	
Zaakceptuj tylko niezbędne	dostosuj zgody	zaakceptuj wszystkie

Zezwól na wybrane przeze mnie	zezwól na niezbędne	zezwól na wszystkie
Zezwól na wszystkie	zezwól na wybór	odmowa
Zezwól na wszystkie	spersonalizuj	
Zarządzaj opcjami	zgadzam się	
Zatwierdź i przejdź do serwisu		ustawienia zaawansowane
Zaakceptuj tylko niezbędne	dostosuj zgody	zaakceptuj wszystkie
Zaakceptuj	odrzuć	
Zaakceptuj wszystko	ustawienia	
Zaakceptuj wszystkie	zarządzaj zgodami cookies	
Zaakceptuj wszystko	odrzuć wszystko	
Zarządzaj cookie	zaakceptuj	
Zarządzaj opcjami	OK	
Zarządzaj ustawieniami	zaakceptuj	
Zarządzaj ustawieniami	Nie , dzięki	Tak, zgadzam się
Zarządzaj zgodami	zaakceptuj wszystkie	
Zgoda	Polityka prywatności oraz cookies	
Zmień ustawienia	zaakceptuj wszystkie	
Potwierdzam wymagane	potwierdzam wybrane	potwierdzam wszystkie

Tylko tyle przytaczam, bo nie mam ani czasu, ani ochoty na cytowanie innych. Czy nie powinienem mieć prawa wyboru? No jasne, że tak. Dobrym przykładem jest YouTube. Na ich stronie jest najprościej jak tylko można:

Więcej opcji	odrzuć wszystko	zaakceptuj wszystko
--------------	-----------------	---------------------

Moim zdaniem tak powinno być wszędzie.

Około 20 czerwca 2023 roku na naszym osiedlu obcinano żywopłot. Przechodzę obok jednego z przycinających i mówię: Ale smród i hałas, kiedyś obcinano sekatorami, to bardziej ekologiczne. Odpowiedział: Panie, za to teraz jest szybko, ja już wiele lat tak obcinam. Dodam, że 30 lat temu na naszym osiedlu kosili trawę kosami. Były żaby, krety, jeże, pasikoniki, kwiatów sporo. Trawa „żyła”, a dzisiaj jest prawie „martwa”. Na razie kwietniki miejskie obkładają korą, także kamykami i plastikowymi płachtami. Kilka lat temu przeczytałem w lokalnych gazetkach o tworzeniu w Katowicach kwietnych łąk. Zaniósłem jeden z artykułów im poświęconych kierownikowi osiedla. Pogadaliśmy chwilę. Można by na nie wydzielić parę miejsc. Wydawało się, że coś się zmieni, poprawi. Gdzie tam. Po dwóch tygodniach wszystko było skoszone. Nic nie zrozumiał.

Wracałem z Opoła jesienią 2022 roku. Sześć osób w przedziale. Ja nos wsadziłem w książkę, a pozostali w smartfony. Podobnie jest w tramwajach i autobusach. Wydaje mi się, że świata nie widzą dookoła, a ich widzenie ogranicza się do smartfonowego. Lepiej według nich jest obejrzeć np. park w Internecie niż na żywo.

Spaceruję w Lasach Panewnickich, robiąc zdjęcia. Przejeżdża rowerzysta, nieco dalej idą dwie dziewczyny. I on, i one mają słuchawki na uszach. Po co przyszli do lasu? Jazda na rowerze to na pewno rzecz pożyteczna, ale moim zdaniem człowiek powinien iść do lasu posłuchać ptaków i szumu drzew. Przyjrzeć się wspaniałej roślinności, której brakuje w zabudowanej całkowicie części miasta. Ich rzecz. Taki sposób na rekreację wybrali.

W połowie sierpnia 2023 roku na ulicy św. Jana czeka sporo ludzi na tramwaj. Przyglądam się czterem około 15-letnim skośnookim chłopcom. Głośno dyskutują w języku angielskim. Podjeżdża tramwaj. A oni pierwsi do drzwi się pchają, pozostawiając paru starszków z tyłu. Nic nie widzą, tylko siebie. Taka widocznie młodzież jest też w innych

krajach, nie tylko w Polsce. Trudno przypuszczać, żeby tak postępowali tylko u nas, a w swoim kraju nie. To międzynarodowa ułomność.

Żywnością interesują się prawie wszyscy. Sklepy pełne towarów. Ale gdyby się bliżej im przyjrzeć, można zadać producentom i sprzedającym wiele pytań. Oto one:

Dlaczego w setkach różnych produktów stosuje się tak dużo środków chemicznych? Niektóre z wędlin zawierają ich kilkanaście. Zupy np. jednych producentów, według informacji na opakowaniu, mają ich dwa, inne dziesięć. Czyżby ci ostatni nie wymieniali wszystkich? Czytając je dokładnie, zauważyłem, że w wielu opisach składnikiem dosyć tajemniczym, czasami powtarzającym się, są przyprawy. Sęk w tym, że jedni je przytaczają, a inni nie. Chciałbym wiedzieć, jakie dodano przyprawy. Przecież można za nie uznać wiele środków oznaczanych literką „E”, a te mogą być czasami mniej lub więcej szkodliwe. Producenci, pisząc o przyprawach, powinni ich nazwy zamieszczać. Podejrzewam, że kupujący, o ile czytają opisy, wybierają te z mniejszą liczbą „E” bądź mniej szkodliwymi z nich. Tak więc ci nieuczciwi producenci wolą ich nie podawać, licząc zapewne na zwiększoną sprzedaż. Ale to jest moim zdaniem oszustwo dosyć powszechne, i co najgorsze niekaralne. Co na to instytucje upoważnione do kontroli żywności?

Podam teraz przykład, z którego wynika, że instytucje te nie zajmują się takimi „drobiazgami”. Jadam często jajka kurze. Te jak wiadomo oznacza się różnymi literami, jeśli chodzi o ich wielkość, a mianowicie S (waga poniżej 53 g), M (od 53 do 63 g), L (od 63 do 73 g) i XL (powyżej 63 g). Ponieważ musiałem je ważyć, stwierdziłem kiedyś, że na jednym z opakowań z literkami XL ani jedno z jajek nie przekraczało 73 g, a niektóre sięgały dolnej granicy przypisywanej rozmiarowi L. Czasami część jajek była w normie, a część nie. Zainteresowałem się tą sprawą i okazało się, że zdarzało się to często i nie dotyczyło jednego, a wielu producentów jajek. Postanowiłem złożyć skargę w supermarkecie. Dostałem odpowiedź, że oni niewiele mogą tu pomóc. Próbowałem dowiedzieć się coś na ten temat w różnych instytucjach, włącznie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów w Katowicach. Odwiedziłem ich 5 (słownie pięć). W ostatniej kazano mi napisać pismo. Napisałem i, niestety, nie dostałem odpowiedzi. Nauczyłem się oceniać jajka na oko, bo ten proceder oszukiwania klientów trwa do dzisiaj. Mogłoby się wydawać, że czepiam się drobiazgow. Proszę sobie obliczyć, ile na tym procederze zarabiali producenci jaj. Wagę mogę skontrolować, ale takich oznaczeń np. jak „Świeże jaja bez GMO”, „Bez sztucznych barwników”, „Wolne od antybiotyków” już nie. A tu zapewne również jest wiele kłamstw.

Na jednych opakowaniach można przeczytać: wyprodukowano dla (tu nazwa marketu) przez (i tu nazwa zakładu), a na innych tylko dla kogo wyprodukowano, nie podając, kto zrobił. Wolałbym wiedzieć jednak, kto jest wytwórcą towaru, a nie dla kogo wyprodukowano. Co na ten temat mówią przepisy? Od pewnego czasu wymaga się podania na sprzedawanych opakowaniach żywności ich wartości odżywczej. Stwierdzałem niekiedy nieprawidłowości. Liczbę węglowodanów w zupie fasolowej wyraźnie zaniżono. Sprawdzałem u innych – tam było 3 razy więcej. Podobnie w żurku. Doszedłem na podstawie analizowania składu innych produktów do wniosku, że wartości te są wpisywane bez obliczeń, bo – po pierwsze – organy kontrolne sprawdzą zapewne niewielką partię wyrobów, a po drugie – korzystniej dla producenta oceniać metodami „na oko” bądź „tak mi się zdaje”. Koszty są wtedy niższe, a więc klient szybciej się połakomi.

Właśnie przeczytałem na jednym z portali doniesienie o kleszczach: Złożone jaja na pewno rzucą nam się w oczy... Przypomniało mi się jedno zdanie z humoru z zeszytów szkolnych przytaczanych dawno temu w popularnym „Przekroju”: „Kiedy się weszło do

pokoju rzucał się w oczy Kościuszko z szablą w ręku]. A więc nie tylko kleszczowe jaja, ale także Tadeusz Kościuszko. Nie wiem, które „rzucanie” groźniejsze.

Od niepamiętnych czasów drażone są tajemnice Atlantydy, Trójkąta Bermudzkiego, starożytnych kosmitów, sekrety Pisma Świętego, bursztynowej komnaty, zaginionych miast, Arki Przymierza, apokaliptyczne wizje świata, życie po życiu i mnóstwo innych. Ludzie śnią o życiu bez końca, a nie mogą poznać tajemnic ludzkiego ciała, w tym własnego. Jak byłem młody to jeszcze czasem się tymi sprawami interesowałem. Od dawna już nawet nie spojrzę. Ile można te i inne podobne tematy wałkować. Ano, jak widać można.

Dziwny jest ten świat. Nie rozumiem, po co produkować coraz więcej broni i środków masowego rażenia. Po to, żeby się zabijać? Czy to nie jest aby największa ludzka głupota? Na to pieniądze są, a na setki innych pożytecznych dla ludzi i całej planety rzeczy nie ma. I mówią, jaki to człowiek mądry. Z mądrości na pewno nie wynikają wojny. Całe szczęście, że nie byłem ich świadkiem. Ale historia świata to przecież historia wojen. Więc prędzej czy później świat będzie nią ogarnięty. Nie mówię o lokalnych konfliktach, które są permanentne.

Po krótkim wstępie przejdę do właściwego wątku. Jeśli chodzi o choroby, to prawie każdy wie, że wszystko co z nimi związane, należy uzgadniać z lekarzami. Niestety, ci ostatni narzekają, że ci pierwsi często ich nie słuchają, nie stosują się do wskazań albo całkowicie ignorują zalecenia, lecząc się sami. Jak to mniej więcej wygląda? Podczas wizyty pacjent dowiaduje się, że choroba, z którą się zmagają, jest nieuleczalna. Wyleczyć się jej nie da, ale spowolnić przebieg, ulżyć owszem. No to ją spowalnia, a więc łąduje antybiotyki, sterydy, niesteroidowe leki przeciwzapalne itp. Chory nie wie, czy to mu pomoże, czy nie. I lekarz chyba też nie wie, ale takie są zalecenia podobno osób mądrzejszych od niego, a i coś trzeba nieszczęśnikowi w przychodni lub klinice zaordynować. Zapłacił czy nie, nie ma znaczenia, a może ma. Takich, którzy w gabinecie powiedzą: nie wiem, niech pan idzie do innego lekarza, może coś poradzi, nie znam ani z własnego doświadczenia, ani ze słyszenia. Zaczyna się od lekarza pierwszego kontaktu, który powinien dać skierowanie do lekarza drugiego kontaktu, o ile sam nie zacznie leczyć z różnymi, często fatalnymi rezultatami. Bardzo często się zdarza, że chorzy trafiają do lekarzy dziesiątego kontaktu. Do jedenastego spotkania niektórzy już nie podchodzą, nie dają rady, bo mają pustą kieszeń albo są zestresowani ponad miarę, albo już nie dożyli. Im więcej laboratoriów odwiedzają, tym więcej chorób im znajdują. Byłbym rad dowiedzieć się, czy lekarze sami też się tak z innymi kontaktują co do swoich niedomagań, nawet jak nie ma potrzeby. Jest też takie powiedzenie „Jeśli szukasz guza, to go znajdziesz.” Niektórym udaje się dotrzeć do niewątpliwie koniecznych dalszych konsultacji. Konsultacji, bo na leczenie jeszcze za wcześnie. Liczba konsultacji jest niewiadoma. Badany, który się domyśli, o co chodzi, rezygnuje, mimo że niektóre z badań reklamuje się jako atrakcyjne. Ci, co brną dalej są już tak udręczeni i skołowani, że mają wszystkiego dość. Można to nazwać całkowitą niedrożnością ochrony zdrowia. I o to chodzi, bo przy niedrożności wszelakiej zawsze jest tzw. kupa do zrobienia. Można by rzec, że nie jedna, a jedna za drugą, a więc to ani chybi już biegunka. Co ciekawe, jak pamięcią sięgam, trwa od dziesięcioleci. Lekarze wbijają też pacjentom do głowy, że to jeszcze nie za późno. Można np. cokolwiek dodać, rozszerzyć, usunąć, zmienić, ograniczyć, wyciąć itp. Rzecz jasna, tego nie powinien ignorować ten, kto chce żyć dłużej. Wypada więc zgłaszać się na kontrole i badania, które trwają bez końca, a kiedy już zbliża się dziesiąta kontrola i dwudzieste badanie, a pacjent nie ma gdzie chować ich wyników uwiecznionych na niezliczonych wydrukach z równie mnogimi dodatkami, jest bardzo blisko końca i odsyła się go do szpitala. Tam robią, co mogą, ale z reguły niewiele mogą i koniec jest tuż, tuż. Aż ostatecznie następuje. Niektórym się wydaje, że to już koniec, ale gdzie tam. To nawet nie koniec końca. Wbrew wszystkiemu to

jest dopiero początek. Najpierw dopadają denata różne paskudztwa i robią z niego użytek, pozostawiając tylko szkielet. A czasami nawet kości nie oszczędzą. O pewnych aspektach takiego końca będzie w pliku o archeologii. Jeśli ktoś myśli, że się na tym nie znam, to się grubo myli. Jeśli sądzi, że to już koniec tego fascynującego wątku, to też się myli. Nastąpią kolejne odcinki widziane z innej perspektywy. Jak dam radę, będę ciągnąć, ile się da też do samego końca, dodam jeszcze tylko, że wyłącznie mojego.

Napisał latem 2024 roku Eugeniusz Tomczak

© Copyright by Eugeniusz Tomczak