

Wracam do jedzenia. Właśnie napiłem się soku z kapusty kiszzonej (z plastikowej butelki). Kapusty kiszzonej nie jadłem już parę lat, przepraszam, w ubiegłym roku kupiłem ją w plastikowej torebce, bo innej nie widziałem, spróbowałem i wyrzuciłem Tego się jeść nie dało. Wspomnę więc dawne, dobre czasy. Od lat czterdziestych do początku lat dziewięćdziesiątych kisiliśmy z mamą kapustę. Raz w roku jesienią jechałem po szatkownicę. Można ją było wypożyczyć. Mama przygotowała w piwnicy dużą wannę. Ja na ogół szatkowałem wcześniej przygotowane główki białej kapusty zakupione u rolników przywożących je do domu. Kapusta powoli wypełniała wannę, a mama posypywała kolejne warstwy solą. Całą zawartość wanny ładowaliśmy do dużej wyparzonej beczki dębowej. Po jej zapelnieniu trzeba było kapustę deptać, Potem mama przykrywała ją jakąś specjalną „szmatą”, nie pamiętam już z jakiego materiału. Na nią była nakładana płaska klepka (nie wiem, czy dobrze ją nazywam) i na wierzch ciężki kamień. Jakiś czas trzeba było oczywiście poczekać. Ale się opłacało. W zimie chodziłem do piwnicy, nabierałem do szklanego słoja i już na dole się nią delektowałem. Pychota. Co jakiś czas mama chodziła do piwnicy i przemywała kapustę, bo na górze fermentowała (tworzył się potężny kożuch). Było, minęło. Nigdy po odejściu mamy tak dobrej kapusty nie jadłem. Do innych specjalności mamy będę jeszcze powracał, ponieważ kucharką była znakomitą i współcześni dyżurni kucharze internetowi z Magdą Gessler i Robertem Makłowiczem na czele mogą się przy niej schować.

We Wrocławiu lat sześćdziesiątych wybieraliśmy się od czasu do czasu na rajdy studenckie. Pamiętam taki wypad z Ryśkiem Moszumańskim, historykiem, z którym mieszkalem na prywatce. Była zima. Inni brali narty, a my, chyba tylko my, zjeżdżaliśmy na wypożyczonych w schronisku sankach. To było w Karkonoszach, ale nie pomnę, w jakim miejscu nocowaliśmy, zdaje mi się, że na Szrenicy. Po takich eskapadach wracaliśmy pociągiem do Wrocławia. Często zdarzało się, że na dworcu zbieraliśmy się w grupie kilkudziesięciu osób i szliśmy ulicą gen. Karola Świerczewskiego (tak się wówczas nazywała), a dalej Świdnicką pod główny budynek uniwersytetu. Późny wieczór, a my z pochodniami, wydzierając się na całą ulicę, śpiewaliśmy jakieś piosenki rajdowe. Dołączały do nas „suki milicyjne” i w ich towarzystwie kończyliśmy marsz przy fontannie. Były to oczywiście przemarsze pokojowe, bez żadnych większych wyskoków. Nikt nas nie pałował.

Wszędzie trąbią, że dzisiaj ludzie żyją dłużej niż jeszcze jakiś czas temu. No pewnie. Wiem nawet dlaczego. Podobnie jak wszelakiego rodzaju antybiotyki, którymi faszerowane są zwierzęta, przechodzą do ludzi, tak i rozmaite np. konserwanty dodawane do żywności czynią to samo. Faszeruje się nimi już prawie wszystko, aby jak najdłużej leżały na półkach sklepowych. Logicznie biorąc, zjadane w coraz większej ilości przez człowieka również przyczyniają się do jego konserwacji. Z tego punktu patrząc można myśleć, że im ich więcej, tym lepiej. Czyli ludzie będą dłużej żyć, doprawieni chemicznie, a o to im przecież chodziło. Za jakiś czas dojdzie do tego, że na cmentarzach będą wyłącznie dobrze zachowane zmumifikowane zwłoki. Nie wiadomo jeszcze, czy ten rodzaj mumifikacji spowodowany konserwantami, będzie lepszy od metod stosowanych w starożytnym Egipcie. Mam nadzieję, że tych dawnych, znakomitych skądinąd chemików, nie tylko dościgniemy, ale i prześcigniemy. Nauka przecież się rozwija i co jest zrozumiałe – dzisiejsi magicy-chemicy będą coraz lepiej konserwować żywność, a więc także nas. Poważnym atutem jest obniżka kosztów produkcji i zwiększenie zysku. Tu trzeba zachować rozsądek. Nie każdy będzie chciał być dobrze zakonserwowany. Po co mają go później oglądać wystawionego na sali muzealnej, jak już wspomniane mumie egipskie. Osobiście więc nie jadam konserwowanej żywności (co przychodzi mi z coraz większym trudem), a po zejściu z tego świata, spopieleny znajdę się w urnie. Tak czy owak, każdy może wybierać. Tu jednak ostrzegam. I tak źle, i tak źle. Prowadząc badania wykopaliskowe, odkrywałem na cmentarzach urny. Zastanawiałem

się wówczas, czy np. 2700 lat temu zarówno zmarli, jak i współplemieńcy ich grzebiący przewidywali, co się z nimi stanie? Chyba nie. O tym, co się z nimi działo po śmierci, opowiem w pliku poświęconym archeologii.

Wchodzę do tramwaju. Oczy niemal wszystkich wlepione w smartfony. Prawie zawsze ktoś wrzeszczy do telefonu komórkowego. Jadę pociągiem. W przedziale 8 miejsc. Tylko ja czytam książkę, pozostali przebierają palcami po ekranach smartfonów. Stoję na przystanku autobusowym. U większości smartfony w rękach i czasami dodatkowo słuchawki na uszach. Sporo trzyma je tylko w ręce, gotowi natychmiast do ich użycia. I tak uchwyceni paradują po ulicach, gotowi w każdym momencie na sygnał. Kilkadziesiąt lat temu spotykałem niekiedy panie chodzące bądź siedzące z różańcami w rękach. Na filmach widywałem też osoby w podobny sposób noszące talizmany, najczęściej zawieszane na szyi. W tych dwóch przykładach ich nosiciele zachowywali spokój. A dzisiaj często smartfonowcy okazują wyraźnie zdenerwowanie. To poważna choroba. Nic nie widzą dookoła. Oni bez tego urządzenia już żyć nie mogą. Nie przyznają się do tego, ale zapewne trzymają je na poduszce lub pod całą noc. W sklepie tłoczą się przy półkach. Wychodzę, przed sklepem i w pobliżu przechadzają się ze smartfonami bądź telefonami komórkowymi. Na przejściu dla pieszych pakuje się na mnie młoda dziewczyna, nie rozglądając się na lewo i prawo, ale z oczami wlepionymi w wyświetlacz. Zdarza się też, że muszę ustępować miejsca na chodniku osobie idącej z przeciwka prosto na mnie, ponieważ jest wniebowzięta za sprawą smartfona. Stoję przy kasie w kolejce, a jedna z drugą zamiast płacić, gada jak najęta. Wszyscy słuchamy i czekamy. A co się dzieje w samochodach, szkoda mówić. Co trzeci to smartfonowiec. Moc ekranu. Biedni ludzie. Prawie niewolnicy. Konsekwencje używania wszelakich urządzeń elektronicznych mogą być, a po części już są olbrzymim zagrożeniem. Być może, większym od wszelakich zaraz nawiedzających ostatnio coraz częściej ludzkość. Myślę tu o zdrowiu nie tylko psychicznym, również fizycznym. Ludzie nie zdają sobie z tego sprawy. Nie wspominam tu o innych szkodach i niebezpieczeństwach wynikających ze stosowania tego typu osiągnięć technicznych.

Godz. 7.00, portal Freemeteo. Pokazuje na cały dzień chmurki. Inny serwis pogody Pogoda.wp.pl też o 7.00 informuje, że od rana do 15.00 ma świecić słońce, bez jakiegokolwiek chmurki. A wieczorem na pierwszym z nich, tam gdzie rano i w po południu były chmury, teraz całe słońce. To automaty. Do tyłu, prognozują całkiem dobrze. Z pogodą, jak widać, tak samo jak z przyszłością. Nic pewnego. Ci „pogodowi portalowcy” to raczej jasnowidze. Mimo setek lub więcej satelitów okrążających Ziemię nie potrafią przewidzieć, czy w następnym dniu będą chmury czy nie.

I znowu o daniach przygotowywanych przez ukochaną mamę. Ponieważ była Wielkopolanką, więc siłą rzeczy gotowała regionalne przysmaki. Jedną z nich był gzik. Poznańskie pyry wiedzą, co to jest i z czym się najczęściej podaje. Świetnie przygotowywała nerki wieprzowe. Jednym z napojów letnich był korbal. Dynia pokrajana w kostki i ugotowana z dodatkiem cynamonu. Napój ten znakomicie gasił pragnienie i miał specyficzny smak. Jednak największym przebojem był karczek odpowiednio duszony z paruchami. Mama wiedziała, jak nas, tzn. mnie z żoną, nakłonić do przyjazdu do Katowic w czasie, kiedy mieszkaliśmy w Toszku, a później w Strzelcach Opolskich. Na hasło „przygotuję paruchy” byliśmy gotowi. Na ogół to był weekend. Żeby jeść je świeże, bo wtedy najlepsze, po przyjeździe wręczała mi michę, w której namiętnie mieszałem mąkę z jajkami. Czy jeszcze coś dodawała, nie pamiętam. Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji lepiłem kluski i kładłem je na siatkę obejmującą garnek z gotującą się wodą. Trzeba było poczekać aż „urosną”. Mama już wcześniej była zajęta pieczeniem karczku. Nie gotowała na gazie. W

kuchni był piec z paleniskiem na węgiel. Na górze płyta żelazna z obręczami. Można było dokładać węgla z góry po ich zdjęciu albo z dołu po otwarciu drzwiczek. Karczek się pyrzył. Pamiętam to słowo, a mama badała widelcem jego miękkość. Gotowała całe życie. Lubiła to. I nie tylko gotowanie. Była gospochą pełną parą. No i następował uroczysty moment. W pokoju jadalnym wszyscy z utęsknieniem i niemal z ciekącą śliną czekali na pachnące dania. Do karczku z dużą ilością pysznego sosu i paruchami była dostawiona miska z gotowaną kiszoną kapustą bądź gotowanymi buraczkami. Coś wspaniałego. Takie jedzenie było również na święta Bożego Narodzenia, kiedy spotykaliśmy się przy choince w liczniejszych czasami gronie. Mamy już trzydzieści lat nie ma. Siostra, która z mamą mieszkała w Ligocie, nie potrafiła gotować niczego. Podobnie jak ja nie przejąłem po ojcu zdolności majsterkowania, tak i ona po mamie nie zdołała się nauczyć przyrządzania potraw. Można powiedzieć, że miała do gotowania lewe ręce. Niebawem wyszła za męża za faceta, który aż do końca swojego życia (zmarł w 2023 roku) dogadzał jej pod tym względem. Nie umiała, nie chciała, miała gotowanie w nosie. Za to ku wyraźnemu zadowoleniu syna, a szczególnie synowej oraz całej chmary wnuków i prawnuków, oddawała się chwalebneemu zapewne zajęciu, w którym była niewątpliwie uzdolniona, a mianowicie mnożeniu pieniędzy i oczywiście obdzielaniu nimi wymienionych szczęśliwców.

„W czasie deszczu dzieci się nudzą, to ogólnie znana rzecz...” To z Kabaretu Starszych Panów. Otóż nudzą się nie tylko dzieci, ale również dorośli, i nie tylko w czasie deszczu, ale także wtedy, kiedy nie pada. Jedni nudzą się od czasu do czasu, inni cały czas, a jeszcze inni twierdzą, że się nie nudzą. Moim zdaniem nudzili się prawie od początku i zostało im to do dzisiaj. To między innymi z nudy wyrosła głupota albo z głupoty nuda. Trudno rozstrzygnąć. Faktem jest, że na samym początku, jak tylko oddzielili się od „małpiego pnia”, nie nudzili się. Przyszło im to z czasem. Zajęci byli aż nadto zdobywaniem żywności i rozmnażaniem się, co też im do dziś zostało. A więc jedli i rozmnażali się z takim rozmachem, że doszli w ciągu ostatnich sześćdziesięciu lat od trzech miliardów do 8 miliardów, zostawiając przysłowiowe króliki daleko z tyłu. Trudno im się dziwić. Parę milionów lat tylko jeść i rozmnażać się? I wreszcie nastąpił zwrot. Dosyć. Tak dłużej żyć nie można. Ciąg dalszy nastąpi.

Jechałem niedawno pociągiem do Opolą. W przedziale 8 osób. Czytam książkę, a reszta przebiera palcami po smartfonach. Nędzne to ich życie. Pogadać już nie można. Kiedyś to były czasy. Podam dwa przykłady z dawnych lat. Pierwszy z drugiej połowy lat pięćdziesiątych. Chodziłem do szkoły podstawowej w Piotrowicach. W czasie wakacji dosyć często jeździliśmy pociągiem na Bugłę. Siedziało się na stopniach umocowanych wzdłuż wagonu, poniżej drzwi, z nogami zwisającymi. Śpiewy, rozmowy, kupa śmiechu. Powrót z basenu podobnie, tylko z mokrymi majtkami na głowach. Drugi to druga połowa lat sześćdziesiątych. Jechałem pociągiem do Zakopanego. Zatrzymaliśmy się na jakimś stoku z piękną panoramą. Wysiedli prawie wszyscy. Część położyła się na trawie, inni wystawili twarze do słońca. I nagle ktoś włączył radio tranzystorowe. Usłyszeliśmy ówczesny przebój „Dwudziestolatki” Macieja Kossowskiego. Śpiewaliśmy i tańczyliśmy aż do gwizdka maszynisty. Oznaczał, że powinniśmy już wejść do wagonów.

A teraz oberwie się lekarzom. Mam ku temu powody. Chorowałem sporo i kontakty z medykami były częste. Ostatnio unikam ich, stosując się do wypowiedzi już gdzieś w tym tekście przytoczonej: „Unikać lekarzy jak diabeł święconej wody”. Jak to w życiu bywa, na kontaktach z innymi raz się wychodzi dobrze, a raz źle. Najczęściej zdecydowanie źle. Lekarze nie ponoszą, z wyjątkami, żadnej odpowiedzialności za popełnione błędy, ponieważ leczą według określonych, z góry im narzuconych zaleceń. Jednak takie z góry narzucone

leczenie nie zawsze jest skuteczne. Wielu umiera, bo albo zostali źle zdiagnozowani, albo leczenie nie było odpowiednie. Oczywiście czasami nie dało rady kogoś wyleczyć bądź uratować, co jest zrozumiałe. Stosowanie alternatywnych metod leczenia nie może się przebić przez media, choć są już bardziej zróżnicowane niż jeszcze parę lat temu. Te związane z medycyną konwencjonalną dalej klepią to samo, przykładowo jeść jak najmniej tłuszczu, uważać na cholesterol, aby był poniżej 200, a ostatnio już poniżej 190 i tak mocno, nie wiadomo, na jakiej podstawie, wyśrubowanej normy. Większość lekarzy i dietetyków ma przysłowiowe klapy na oczach. Sądzę, że wśród nich są też tacy, którzy chcieliby zastosować inne leczenie bądź odżywianie, mając ku temu powody wynikające z własnego doświadczenia, ale nie mogą, bo jak to robią, będą pociągnięci do odpowiedzialności. Ci co właśnie tak zrobili, nieliczni, obrywali. Jednym z przykładów jest borelioza, na którą cierpi coraz więcej osób. Mogą np. powiedzieć, to nie my, tylko tamci, co tak zalecają. Niedawno byłem u pani dermatolog, która nie reagowała na moje związane z dotychczasowym leczeniem przez jej poprzedniczkę pytania. W końcu, gdy sprzeciwiłem się zapisywanemu lekowi na trądzik różowaty (a uznała tę chorobę za nieuleczalną), zawierającemu steryd i antybiotyk, powiedziała, że sama tego nie wymyśliła, są mądrzejsi, a ona stosuje się do wiedzy przez nich ogłoszonej. No właśnie, jak tak, to walić w pacjenta sterydami i antybiotykami, bo inni tak każą? To jasne, niechby tylko spróbowała inaczej, po swojemu. Jest tylko jedno ale, to moja, a nie jej skóra. Jak popełnię błąd, to winny będę sobie sam. A jak błąd popełni lekarz, a ja zostanę poszkodowany, to co? Gdzie się będę skarżył i odwoływał? Medycyna to raczej nie nauka, to sztuka leczenia ludzi. Najlepiej z dobrym skutkiem. Lekarze mówią o prowadzeniu zdrowego stylu życia. Sami jednak go lekceważą, może nie chcą, a może są w tym wszystkim obłudni. Prof. Zbigniew Religa, znany kardiolog, nie powinien palić papierosów, zapewne tego nie zalecał swoim pacjentom, a palił namiętnie i za to zapłacił. Różnice pomiędzy lekarzami są olbrzymie. Szczególnie kiepsko radzi sobie medycyna z chorobami przewlekłymi. To nic odkrywczego. Medycyna to business zwłaszcza w związkach między lekarzami, farmaceutami i koncernami ich wspomagającymi. Lekarze nie mają też czasu dla pacjenta, ani umiejętności komunikowania się z nim. Nikt ich tego nie uczył. Dlaczego pacjent nie może rozmawiać podczas wizyty z lekarzem? Praktyka pokazuje, że z jednej strony lekarze dyskutować nie potrafią, a może nie chcą, uważając schorowanych biedaków z przeciwległej strony biurka za głupków. Ci z kolei nie rozumieją, co do nich lekarz mówi, bowiem często ich hermetyczny język, niezrozumiały, niekiedy na granicy bełkotu, przykrywa jakby indolencję i brak samodzielnego myślenia. Nie chcą słuchać pytań, bo wiedzą, tak im się przynajmniej wydaje, lepiej. Wiedzą albo i nie wiedzą. Swoją niewiedzę maskują w różny sposób. Jakże często się mylą. A skutkiem tego są zgony pacjentów. Wypierają się potem, gimnastykują jak tylko mogą, żeby się uniewinnić. Niedawno przeczytałem informację opartą na badaniach Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju, że w sprawach komunikacji medycznej Polska jest na szarym końcu wśród jej członków. Wielu z nich to aroganci. Raz w życiu napisałem do kierownika przychodni w sprawie zachowania jednej z lekarek, nie dostałem żadnej odpowiedzi zgodnie z powiedzeniem „Pisz pan na Berdyczów”. Wielu lekarzy skarży się, że ich nie uczą na studiach różnych spraw, bądź po łebkach. Nie jest żadną tajemnicą, że lekarze ordynują leki o wątpliwej bądź żadnej skuteczności. Dlaczego udają przed pacjentami, że są wszechwiedzący? Czemu nie chcą się przyznać, że czegoś nie wiedzą? Czy poczucie ich wartości zostałoby zachwiane? W reklamach podają, że każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu i zdrowiu. Pytam więc: A właściwie stosowany nie? Czy dobro chorego jest dla lekarzy najważniejsze? Sądzę, że dla wielu nie, a dla niewielu tak. Skarżą się na zarobki, a należą do najlepiej zarabiających grup zawodowych w Polsce. Woda sodowa im do głowy uderzyła, a o etyce niewiele myślą. Chyba tylko naiwni jej przestrzegają. Najlepszy pacjent to taki, który wysłucha, przytakuje i idzie na odpoczynek, czasami wieczny. Czeka

następni pacjenci. Mało który lekarz pyta na co choruję, jakie leki zażywam, jakich nie toleruję. W niektórych przychodniach panuje bałagan. Ostatnio jest trochę lepiej, niektóre przychodnie poszły po rozum do głowy. Jednak dalej mam do czynienia z lekarzami nie wywołującymi pacjentów. Czeka się godzinami. Kto jest winien? Kiepska organizacja pracy. To chyba jedyni fachowcy, którym płaci się z góry. Reklamacji żadnych nie ma. Postęp jest wielki, głównie w chirurgii. Ja się już nie doczekam, ale życzę lekarzom tej specjalności, aby mogli w niedalekiej przyszłości wymieniać nie tylko nerki, serca i inne części ciała, ale także mózgi. Oczywiście te głupsze na mądrzejsze. Czy to światu cokolwiek pomoże, zmieni życie na lepsze? Wątpię. Zresztą skąd by je pobierać? W takim razie pozostaje już tylko stworzyć sztuczne. Oto nasza ochrona zdrowia widziana moimi oczami w promilu wybiórczych spraw jej dotyczących.

Przyjmuje się, że 1 gram białka = 4 kcal, 1 gram tłuszczu = 9 kcal, a 1 gram węglowodanów = 4 kcal. Uważa się, że w zbilansowanej diecie, określanej zdrową, około 10–20% kcal powinno pochodzić z białka, 25–30% kcal z tłuszczów, a 45–60% kcal z węglowodanów. Zjadam dziennie około 75 g białka, 200 g tłuszczu, 70 g węglowodanów. To jest około 2380 kalorii, oczywiście przeciętnie. Czyli w kaloriach białka 300, tłuszczu 1800 i węglowodanów 260. Procentowo udział poszczególnych składników jest następujący (w zaokrągleniu): białka 13%, tłuszczu 76%, węglowodanów 11%. W ten sposób odżywiam się od początku 1999 roku. W pierwszych latach było więcej tłuszczu i wtedy schudłem. Od około 20 lat ważę w granicach 82 do 84 kg, teraz około 80 kg, przy wzroście 186 cm. Powyższe liczby podałem na podstawie notatek prowadzonych od początku. Przez pierwsze lata kalorii było znacznie więcej. Później ustabilizowało się, choć od czasu do czasu zmieniało się. W zasadzie tylko białko utrzymywało się na tym samym poziomie. Czasem 65, a niekiedy 80 parę g. Tłuszcze sięgały okresowo, głównie na początku, 250 i więcej gramów, przy około 50 i 60 g węglowodanów. Jest to dieta nisko węglowodanowa.

Wspominając lata minione, mogę zdecydowanie stwierdzić, że przez całe życie interesowały mnie książki i muzyka. Nigdy mnie nie zawiodły. Czytanie książek i słuchanie muzyki to jedne z największych przyjemności. Zacząłem już w 1. połowie lat pięćdziesiątych. Rodzice kupili mi „Lokomotywę”. Zaglądałem do niej bez końca, bo była także pięknie ilustrowana. Julian Tuwim potrafił dogodzić dzieciom. Po krótkim czasie znałem ją na pamięć. Tato przyniósł kiedyś komiks o Wicku i Wacku. Zapamiętałem z niego karykatury różnych szkopów. To była wersja czarno-biała. Kiedy jesienią 1955 roku przyjechaliśmy do Katowic, a dokładniej do Stalinogrodu (tak się nazywały Katowice), zamieszkaliśmy w Piotrowicach przy skrzyżowaniu ulic Kościuszki i Dąbrowszczaków (dzisiaj Armii Krajowej), naprzeciw nieistniejącej już stacji benzynowej. Budynek ten został w 2022 bądź w 2023 roku wyburzony. Obecnie prezentuje się w tym miejscu Max Premium Burgers. Chodziłem do szkoły podstawowej nr 28. W pobliżu przy skrzyżowaniu, na rogu ulic, była biblioteka, z której wypożyczałem z kolegami książki i w try miga je „konsumowaliśmy”. To było zupełne wariactwo czytelnicze. Jack London, James Curwood, Karl May, Jules Verne, Karol Bunsch, Arkady Fiedler, Janusz Meissner i wielu innych interesowały nas najbardziej. Byliśmy ciekawi świata. Nieco gorzej było w szkole średniej i na studiach. Królowały najpierw lektury szkolne, a później dzieła naukowe. Inne książki zeszyły na dalszy plan, ponieważ było dużo różnorodnych zajęć, zwłaszcza sportowych. Cała miłość do książek powróciła na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych. Ożeniłem się i zamieszkałem na zamku w Toszku, a że druga połowa też miała słabość do nich, więc nasz zbiór zaczął się powiększać. Ukazywały się wówczas znakomite powieści w seriach np. iberoamerykańskiej i skandynawskiej, a także popularnonaukowej (ceramowska). Zbieraliśmy również świetnie redagowaną „Literaturę na Świecie”. Przez długie lata dostarczano nam w

prenumeracie takie czasopisma, jak m.in. „Literatura”, „Polityka”, „Życie Literackie”, „Tygodnik Kulturalny”. Czytałem je od deski do deski. Autorzy znakomici. Tuż polskiej publicystyki. Zaglądałem też do „babskich” tygodników „Przyjaciółki” i „Kobiety i Życie”. Popularne były m.in. „Dookoła Świata”, „Przekrój”, a w Katowicach „Panorama”. W latach osiemdziesiątych często odwiedzałem antykwariaty, aby uzupełnić księgozbiór. W 1986 roku przeprowadziliśmy się z Osiedla Paderewskiego na Osiedle XXXV-lecia przy ulicy Zgrzebnioka. Tak się wówczas nazywało. Zamieszkał z nami teść, którego książki powiększyły nasz zbiór. Też ich fanatyk i zbieracz. Większość z nich kupował w antykwariatach. Miał tylko jedną fatalną cechę, gryzmołił na nich ołówkiem i długopisem, zaginał strony. W zasadzie niszczył książki. Na początku XXI wieku sporządziliśmy ich spis. Prawie 5,5 tysiąca. To nie tak wiele, ale jak na mieszkanie w bloku sporo. W kolejnych latach różnie bywało. Powoli pozbywałem się ich, sprzedając znajomym, do antykwariatu lub wynosząc na półki do Miejskiej Biblioteki Publicznej (Filia na ulicy Ligonja), później również do Biblioteki Śląskiej. Od 2014 roku, będąc już na emeryturze, oddaję się lekturze przeciętnie 30–40 tytułów rocznie, poza fachowymi z archeologii.

O chemioterapii mówi się i pisze głównie w związku z leczeniem nowotworów. Uważam, że już niedługo będziemy poddawani jej prawie wszyscy. Jesteśmy ku temu na najlepszej drodze. Obecnie trudno w żywności znaleźć cokolwiek bez związków chemicznych. Myślę tu o takich, których człowiek i inne zwierzęta nie powinny zjadać. Wprawdzie można sobie poczytać na opakowaniach, co jest w środku, ale, po pierwsze, mało kto to czyta, a po drugie i tak nie wiadomo, a raczej wiadomo, że nie wiadomo, co tam rzeczywiście jest. Któremu producentowi by się chciało wtajemniczać konsumenta w skomplikowaną przecież produkcję. Prosto to robiono kiedyś. Dzisiaj wszystko maszynami i z jak największą podporą naukową. Ważny jest przede wszystkim smak. A więc dosmaczają, ile się da. Na to się prawie wszyscy łapią. Poza osławionym już glutaminianem sodu jest coś, co daje konsumentom pofantazjować. A niech zgadną. Nie chodzi mi tu o cukier czy sól, albo jakieś tam E z trzema liczbami, które już spowszedniały. To przyprawy i aromaty. Też spowszedniały, ale ileż przyjemności w dochodzeniu, co dodano, że tak smakuje. Ciekawe, czy to coś jest sztuczne czy naturalne. To tajemnica nad tajemnice. Czy konsument musi wszystko wiedzieć? A tak prawdę mówiąc, ciekawość to przecież pierwszy stopień do piekła. Jest to też raj dla kłamczuszków. Uświadomić czy lepiej nie. Konsument świadomy nie jest zbyt dobrze widziany. Jak producent napisze za dużo, i do tego jeszcze prawdę, może nie kupić, a jak będzie mało, to na pewno kupi. Doda mu się jeszcze, że bez GMO, mleka w proszku, konserwantów itp. i od krówek prosto z łąki oraz kurek dziobiących trawkę (broń Boże karmionych na wybiegu paszą, a czasami dioksynami, których pełno w naszym zanieczyszczonym środowisku). Ważne, że zasmakuje.

Siedzę przy komputerze w dosyć niewygodnej pozycji z podniesionymi, opartymi o blat nogami i głaszczę krętka na goleniach, tego od Borelii, mówiąc: Mógłbyś już skończyć. Pokazałeś się z nie najlepszej strony, przynajmniej dla mnie. Zaprezentowałeś się tak, że znalazłem cię w prawie takiej samej postaci na jednym ze zdjęć internetowych. Dzięki temu i dwom tekstom sympatycznych dziennikarek zostałeś zidentyfikowany na 120%. Meczysz mnie już prawie 10 lat i nie możesz się odczepić. Ale przyjdzie kryśka na Matyska. Pozostaje mi tylko siebie wzmocnić, a ciebie osłabić. Już dosyć się nacierpiałem, a ty cały czas jak kameleon podszywasz się pod innych podobnych ci cwaniaków. Zdemaskuję cię w innym miejscu.

Wrocław to miasto uniwersyteckie, w którym zawsze coś się działo. Wyniosłem z czasów studenckich miłe o nim wspomnienia. Dużo młodzieży, a w związku z tym wiele

imprez. Pewnego razu poszliśmy z koleżanką z roku na przedstawienie „Szewcy” w teatrzyku na ulicy Szewskiej. Od czasu do czasu spotykaliśmy się w klubie studenckim „Pałacyk” przy ulicy Kościuszki należącym do Zrzeszenia Studentów Polskich, gdzie organizowano mnóstwo imprez. M.in. słuchałem koncertów w ramach festiwalu „Jazz nad Odrą”: Pamiętam też dobrze jeden z Sylwestrów tam spędzonych. Co roku odbywały się w mieście juwenalia. W 1967 roku przerwano je z powodu zerwania się balustrady na Wzgórzu Partyzantów i wielu rannych studentów. Bardzo często w przerwach między wykładami i ćwiczeniami chodziłem do kin. Nawet 2 razy dziennie. A były to lata dla kina wspaniałe. Najlepsi reżyserzy, wspaniali aktorzy. Lubiłem m.in. westerny z Gregorym Peckiem, Kirkiem Douglasem, Jamesem Stewartem, Gary Cooperem i wieloma innymi. Oglądanie filmów fabularnych w latach sześćdziesiątych to była moja pasja. Później wygasła. Oglądałem je rzadko z różnych powodów. Od czasu do czasu w telewizji.

Wiesław Michnikowski śpiewał „Wesołe jest życie staruszka”. Zgadzam się z tym, choć nie każdego, a raczej nielicznych. Powstały organizacje „uweselające” je jeszcze bardziej. To bardzo miłe uczucie. Czegóż one nie robią. Ostatnio wzięli się za to reklamiarze. Ci już przegięli pałę całkiem. Nakłaniają starszych wiekiem do kupowania i łykania, ilu się da, pigułek z witaminami i minerałami. I przyznam, że tym mnie szczególnie rozbawiają. Żyjący do tej pory bez nich mają pod koniec życia wzmacniać mocno nadwątlone wiekiem zdrowie. Nie tylko tabletki, kapsułki itp., ale niekończące się wyliczanki produktów je zawierających, takich jak np. owoce i warzywa wypełniają pół Internetu. Suplementować się być może warto, choć nie do końca. O dobroczynnym działaniu witamin już dawno zapewniał Andrzej Rosiewicz, śpiewając, że „najlepsze witaminy mają polskie dziewczyny”. Te świeższe, czytaj młodsze, są akurat dla seniorów trudno dostępne, natomiast tymi mniej świeżymi, czytaj starszymi, nie są na ogół specjalnie zainteresowani, może wyjątkowo, jak to się mówi z braku laku. Na opakowaniach witamin zawsze jest napisane, a przynajmniej powinno być, „należy spożyć przed” i tu wymieniona jest data. Z paniami jest podobnie. To oczywista oczywistość. Z upływem czasu ich działanie słabnie, aż stają się przeterminowane. Z paniami jest jeszcze gorzej, bo przeterminowani stają się znacznie wcześniej i jakiegokolwiek suplementy niewiele im pomogą.

Na różnych portalach poświęconych dietom czytam, że np. dieta Lutza może być stosowana tylko pod kontrolą lekarza. Takie bzdury wypisywane są przez osoby niemające zielonego pojęcia o dietach. Jak może lekarz kontrolować dietę niezalecaną przez medycynę konwencjonalną. Przecież z zasady jest ona z nią niezgodna. O dietach nie będę się wypowiadał, bowiem większość opisywanych, a Internet jest nimi naszpikowany, zaliczyłbym do „przodujących” głupot zalewających dzisiejszy świat. Ludzie do tej pory nie kierowali się żadnymi dietami, poza sporadycznymi, związanymi z określonymi chorobami. Jedzono wszystko według własnego uznania i dostępnej żywności. Dopiero w XXI wieku nastąpił ich lawinowy wzrost spowodowany rozpowszechnianiem milionów głupot w Internecie. Prawdą jest, że ogłupiano się wzajemnie już od początku świata w niemal wszystkich dziedzinach. Kto wcisnął Adamowi jabłko? Ewa. I tak to się zaczęło. Gdyby nie głupia Ewa, która za podszeptem węża uraczyła Adama najgorszą witaminą, to losy świata potoczyłyby się inaczej. A dzisiaj wielu cwaniaków zwietrzyło w tym internetowym szaleństwie interes, wmawiając, ile się da i co się tylko da, drenując przy okazji nie tylko mózgi, ale też kieszenie.

Sięgnę wreszcie do początków mojej pamięci. Mieszkałem w Krotoszynie. Ojca nie widywałem często. Pojawiał się nocą, i to krótko. Przed wojną w stopniu starszego sierżanta służył w krotoszyńskim 56. pułku piechoty. Był AK-owcem, więc musiał się ukrywać przed

Urzędem Bezpieczeństwa. Pracował u brata mamy w Legnicy, później w Lublińcu, Łazach. Do czasów wspólnie z nim spędzonych jeszcze będę wracał. Jeden moment szczególnie zapadł mi w pamięci. Było Boże Narodzenie w końcu lat czterdziestych. Spałem i zostałem obudzony koło północy. Wszedł do sypialni tata. Przywiózł mi prezent świąteczny. Leżałem w łóżku, a on podsunął mi pudełko. Na nim śliczne kolorowe obrazki kotków. Otworzyłem szybciotko, a w środku 16 kwadratowych, kilkucentymetrowych klocków. Na wszystkich bokach inne „w kawałkach”. Trzeba było je odwracać i dopasowywać, aby uzyskać wizerunek całego kota. Zająłem się tym zaraz. Jaki był koniec, nie pamiętam. Chyba mi je odebrano, bo musieli się w końcu zająć sobą.

Kilkadziesiąt lat później koty zafascynowały mnie ponownie. Zajmowałem się nimi przez 25 lat. Zmieniły moje życie. Są to stworzenia fascynujące, tak jak i cała przyroda. Człowiek wprawdzie będący jej częścią wyraźnie odstaje od niej pod każdym względem. O tym będzie dalej obszerniej. Od 1968 do 2002 roku, z paroletnią przerwą, mieliśmy psy. Bardzo je lubiłem. Wspomnę o nich w dalszej części. W 1999 roku pojawiła się kotka, potem następne. Pewien czas psy były razem z kotami (dwa i dwa). W końcu zostały wyłącznie koty. W 2010 roku zostałem z nimi sam. Wspólne życie z „kićkowatymi” uświadomiło mi po jakimś czasie pewną zbieżność w charakterach. One chodzą swoimi drogami i ja także. Psy są inne, bardziej przywiązane do człowieka. Oczywiście uogólniam, na pewno są wyjątki. Pies w znacznie większym stopniu „uległ” człowiekowi, kot nie.

Może znowu trochę o chorobach, jak na staruszka przystało. Tak jakoś w życiu mi wyszło, że od małego „gromadziłem” wszelkie choroby, co się dało. Jeszcze parę lat pociągnę, jak Bozia da, a dojdę do setki chorób, a nie lat, ma się rozumieć. To może być dobry prognostyk. Są tacy, co kwękają, a zejść z tego świata nie mogą, i tzw. okazy zdrowia, mocne chlupy, które padają nagle. Kto ma wiedzieć, co mu jest pisane. Zaczęłem, tyle pamiętam z rozmów z mamą, od szkarlatyny. Miałem kilka lat i mieszkaliśmy wtedy we Wrocławiu. Wylądowałem w szpitalu. Nie wiem dlaczego, czy to było związane z chorobą czy nie, w każdym razie sfajdałem się całkowicie. Pościel, ja w niej i ten zapach. Przyjechała mama. Pielęgniarki zapewne nie mogły podejść do łóżka, a co dopiero zrobić ze mną porządek. Mama musiała. Wsadziła mnie do wanny. Chyba przeżywała katusze. I ten moment właśnie zachowałem w pamięci. O czasach wrocławskich będę jeszcze pisał.

Jestem przeciętnym szarakiem-Polakiem, zwykłym zjadaczem chleba. Tu akurat przesadzam, bo od 25 lat chleba nie jem. Dlaczego? W 1999 roku, pamiętnego dla mnie 15 lutego, zacząłem odżywiać się według tzw. diety optymalnej, znanej też jako dieta Kwaśniewskiego, nie mylić z byłym prezydentem. O niej jednak napiszę szerzej w osobnym pliku. W końcu po tylu latach wypadałoby to zrobić.

Kiedyś muszle klozetowe były inne. Nazwałbym je schodkowymi. Po dłuższym, a czasami nawet krótkim posiedzeniu całą zawartość można było dokładnie obejrzyć, Kto by się jednak dzisiaj jej przyglądał. Żeby nie psuć sobie widoku i również, być może, zapachu, producenci toaletowi wymyślili, że najlepiej będzie ukryć jak najszybciej to paskudztwo. Nawiasem mówiąc, to wszystko co się obecnie wymyśla, jest gorsze od tego, co do tej pory stosowano. I kupa chlup, wpada do wody, przeslizgując się dalej, tak że jej w ogóle nie widać. Jeśli komuś chciałoby się sprawdzić, co w niej jest ciekawego, nie da rady. Znikła. Czasami zostaje i unosi się w wodzie. Lekarze żądają od nas określenia wielu właściwości, co ma znaczenie dla naszego zdrowia. Jak to zrobić. Możliwości jest niezbyt wiele. Jak jeszcze nie wpadła do wody, wystarczy podłożyć dłoń z papierem, popuścić trochę i jest. Na niespodzianki trzeba być przygotowanym. Przy bieguncie czy bardziej luźnym stolcu (tak jest



naukowo) nie polecam takiego postępowania. Przy zaparciu też jest niewygodnie, bo trzeba by długo trzymać rękę w niewygodnej pozycji. Wychodzi na to, że sprawdza się w normalnej, czyli przeciętnej kupie. Nie będę więc już dokładniej opisywał czynności zmierzających do zbadania tego odpadowego produktu jedzenia (tak jest jeszcze lepiej). Mam w tym pewne, już długie doświadczenie wynikające z przypadłości dokuczającej wielu osobom (tzw. jelito drażliwe, i znowu ściśle naukowo to IBS). A więc do dzieła. Dobre pomysły powinny być szeroko rozpowszechnione w Internecie dla naszego dobra, bowiem ostatnio straszą coraz mocniej rakiem jelita grubego. A z tymi muszlami klozetowymi to jesteśmy sami sobie winni. Po co takie kupowaliśmy. Zwracamy uwagę na jej kształt, zdobnictwo i inne nieistotne rzeczy. Natomiast schodek odrzuciliśmy. O ile o muszli wiemy wszystko, bo ją widzimy, o tyle o kupie prawie nic. No i dorobiliśmy się. Nie ma już żadnej profilaktyki. A raczków coraz więcej.

Jest 1 lutego 2024 roku. Zima niezwykajna. O 13.40 spojrziałem przez okno. Na forsycji 2 dzięcioły. Jeden czerwony na czapeczce i z czerwoną pupą, to dzięcioł duży na kulce, a drugi zielony na górze, nieco jaśniejszy na brzuszku, z długim dziobem, ale nie jest czerwony na główce, chyba zielono-siwy, dziobie słoninkę. A na butelce z czarnym słonecznikiem szczygieł. Piękny ptaszek. W tym roku zobaczyłem go po raz pierwszy.

W tramwajach byłem wielokrotnie świadkiem niezrozumiałego dla mnie postępowania młodzieży szkolnej i dwudziestoparolatków. Okupują siedzenia, nie ustępując miejsca starszym i niepełnosprawnym osobom. Takie sytuacje zdarzają się bardzo często. Oto jedna z nich. Jechałem tramwajem niskopodłogowym do Chorzowa. Na przystanku przy ulicy Sokolskiej wsiadł starszy niewidomy mężczyzna z białą laską i towarzyszącym psem przewodnikiem odpowiednio oznakowanym. Mężczyzna znał już miejsca przeznaczone dla takich jak on. Podeszedł do jednego z nich i próbował laską sprawdzić, czy ktoś tam siedzi. Stałem obok. Siedziała dziewczyna około dwudziestki, popatrzyła na niego, głupkowato uśmiechnęła się i dalej pochyliła głowę nad smartfonem. Przeszedł na drugą stronę, bo tam jest także miejsce dla niego. I tu też zaczął laską stukać. Ale znowu natrafił na podobną dwudziestkę ze smartfonem, która także spojrzała na niego i tyle. Był dość rezolutny i nie ustąpił. Zaczął się pakować na nią, tak że musiała wstać. Była bardzo niezadowolona. Takie pokolenie nam wyrosło. Inny przykład. Wracalem do domu tramwajem, w którym wszystkie miejsca siedzące były zajęte. Wsiadła kobieta już sporo po siedemdziesiątce i stanęła obok faceta, który po chwili się odezwał do siedzącego przy nim mężczyzny: „Młody człowieku ustąpiłbyś starszej pani”. Ten się trochę zastanawiał, w końcu wstał, kobieta usiadła. Za chwilę odezwał się: „Proszę pana, nie jestem już taki młody, mam 36 lat”.

Google mnie denerwuje. Ciągłe coś ode mnie chce. Właśnie pracuję i pojawia się „Zróbmy kopię zapasową twojego PC. Utworzymy kopię zapasową twoich danych w chmurze i będziemy ją automatycznie aktualizować. Możesz mieć pewność, że dane są zawsze chronione, nawet jeśli coś stanie się z komputerem”. Mam was w nosie. Sam mogę sobie przegrać potrzebne rzeczy na dysk zewnętrzny albo na pendrive’a.

Na opakowaniach konserw rybnych jakiś czas temu pojawiły się informacje o wartościach odżywczych ryb po odsączeniu. Do tej pory było w 100 gramach. Jeśli jem, to nie oddzielam tłuszczu od ryby, a więc nie sposób wiedzieć, ile w puszcze było tłuszczu, a tym samym kalorii. Takich konserw nie kupuję. Z kolei na etykietach piszą o przyprawach i aromatach, nie podając, o jakie chodzi. Są sztuczne i naturalne. Te sztuczne paskudztwa są tańsze i tak chemicznie doprawione szkodliwymi substancjami, żeby lepiej smakowały. Producenci są OK, napisali prawdę o składzie. Są tam m.in. aromaty i przyprawy. Niektóre

dodatki uchodzą za nieszkodliwe, a jednak w rzeczywistości takimi nie są. Zależy, jaki ekspert z rodziny naukowców do ich oceny dołączył. Ponieważ nie wierzę, żeby jeszcze byli niezależni, więc chodzi o skumanych z wielkimi koncernami, teraz prawie wyłącznie światowymi (tak się dorobili). Blogerki i blogerzy zrzynają, kopiują informacje pochodzące od uczynnych i przyjaznych dziennikarzy i przekonują o braku szkodliwości tak podawanych chemikaliów. A Polacy już dawno dali się w to wrobić, faszerując żywność na modłę zachodnich producentów najprzedniejszymi i znacznie tańszymi chemikaliami, oczywiście nie ustępującymi – zdaniem tamtejszych reklamarzy podejrzaną maścią – a nawet zdrowszymi (co za obłuda) od dodatków spożywczych dotychczas u nas stosowanych, naturalnych, bez jakichkolwiek polepszaczy. Przyznać trzeba rodzimym producentom, że gdyby nimi nie dosmaczali pożywienia, padliby choćby z powodu konkurencyjnych cen zachodnich. Tak się stało m.in. z wędzeniem ryb. Jedzenie powinno sycić, nie smakować.

Śmieciowego jedzenia nie próbuję, a śmieciowych programów telewizyjnych nie oglądam. Zawalone głupawymi reklamami chyba już wszystkie kanały telewizyjne odpychają od ich oglądania. Jako że śmieci na świecie pełno, a 8 miliardów dwunożnych istot zamieszkujących Ziemię, mało rozumnych najczęściej, nie szczędzi wysiłków w celu jej coraz większego, i to bardzo skutecznego zanieczyszczenia, powinniśmy, a nawet musimy dokonywać wyborów mających na celu nie tylko ochronę środowiska przyrodniczego, ale także naszego środowiska psychicznego. Jeden z wyjątkowo pięknych filmów dokumentalnych, jaki ostatnio oglądałem, to produkt australijski w reżyserii Jennifer Preedom zatytułowany „Rzeka”. Dotyczył m.in. właśnie wymienionych wyżej zagadnień. Kapitalne zdjęcia z kosmosu razem z bardzo oszczędnym, wnikliwym komentarzem sprawiły, że ich oglądanie i słuchanie było wielką przyjemnością. Z innych ciekawszych dla mnie filmów wymienię cykl obrazów pokazujących naszą planetę z lotu ptaka. Część z nich obejmująca Polskę na początku była dobra. Kolejne, powstałe jakby na zamówienie widzów, były gorsze z powodu ich „rozwodnienia” i przedstawiały mniej interesujące miejsca. Przystałem im poświęcać czas. Natomiast pojawiła się wspaniała seria filmów francuskich z podróży kolejną po wielu krajach świata. Ich formuła bardzo mi odpowiadała. Znakomity dziennikarz Philippe Gougler, doskonałe ujęcia profesjonalnych kamerzystów i przewijające się piękne krajobrazy. Nie ma jak pociąg. Sam lubię podróże tym środkiem lokomocji. Dosyć. W innych miejscach jeszcze powrócę do telewizyjnych programów.

W tramwaju prawie wszystkie miejsca zajęte przez uczniów w wieku około 10 lat. Jedno było wolne, więc usiadłem. Na następnym przystanku wsiadł starszy mężczyzna grubo po osiemdziesiątce, widać po twarzy, że schorowany, stoi obok mnie. Czekam co zrobią uczniowie. Popatrzeni na niego i dalej wzrok w smartfony. Nic ich to nie obchodziło. Więc ustąpiłem mu miejsca. Siadł, a oni dalej siedzą. Czyja to wina, że tacy są. Ano rodziców i szkoły. Ten problem zaczął się w pierwszej połowie lat dziewięćdziesiątych, a więc prawie trzydzieści lat temu i nasilił się w ostatnich latach. Nie akceptuję takiego zachowania, ale też nie bardzo mogę temu zaradzić.

Gołębie podobnie jak koty są przeze mnie uwielbiane. Znam je od kilkadziesiąt lat i zawsze im pomagałem. Niedawno przeczytałem w Internecie, że Mike Tyson także je lubi i nawet przyleciał do Polski kupić je od polskiego hodowcy. O gołębiach mógłbym pisać bez końca. Większość Polaków ich nie toleruje. Szczególnie mieszcuchy młode i stare. Lata temu jakaś dziewczyna pochwaliła się filmikiem z gołębiem trzymanym w domu. Oberwało jej się od niemądrych internautów. Co to ich obchodzi? Jej sprawa. Kiedyś na katowickim rynku sypnąłem gołębiom garść pszenicy, którą noszę w kieszeniach. Sfrunęły z pobliskich dachów. Podchodzi do mnie para starszych osób, koło osiemdziesiątki. Rozmowa mniej

więcej przebiegała w następujący sposób. On mówi: „Czemu pan tu karmi gołębie?” odpowiadam: „A co, nie wolno?” On: „Ale nie na rynku, przecież widzi pan, że srają”. A ja: „Prawdę mówiąc w tym momencie nie widzę. A pan to nie sra?” A on: „Ale nie na rynku”. A gdzie? „No jak to gdzie. W miejscu do tego przeznaczonym”. No dobrze, ale co dalej. Powiem, że pan jest gorszy niż gołąb, bo podsrywa innych. Niech pan sobie poczyta o losach pańskiego g..., i co na ten temat myślą mieszkańcy oczyszczalni, do których ono „węduje” z pańskiej toalety”. Machnął ręką i poszedł. Ja to zwykle bywa, jedni są za, inni przeciw.

Napisał latem 2024 roku Eugeniusz Tomczak

© Copyright by Eugeniusz Tomczak