

O RÓŻNOŚCIACH

CZEŚĆ 16

Wesołe jest życie staruszka czy niewesołe, żeby nie powiedzieć ciężkie? Najkrótsza odpowiedź: komu wesołe, temu wesołe, a komu ciężkie, temu ciężkie. Staruszki skarżą się (chyba zawsze tak było), w licznych wypowiedziach, że ciężko wiązać im koniec z końcem. Nie dochodzę, jaki koniec i z jakim końcem. Dzisiejsi seniorzy, bo dzisiaj już prawie tylko seniorki i seniorzy jeszcze żyją, a staruszki, wiadomo, na wymarcium, myślę o tym „językowym”, podobno według prognoz niewiele już pociągną, a jeśli trochę wytrzymają, to ich końcówki będą nie ciężkie, lecz więcej niż ciężkie. Tu nie bardzo wiem, kiedy życie jest ciężkie, a kiedy nie. Prawie każdy inaczej by je opisywał, a co by sobie życzył, żeby takie nie było, nie będę wyjaśniał. Słyszałem, że są milionerzy, którym żyje się ciężko, oraz biedni i bezdomni pogodzeni ze swoim losem, nienarzekający na niego.

Nie będę omijał naszej ukochanej Ziemi, jak asteroidy to robią. Raczej rąbnę w nią jak meteoryt i rozejrzę się po niej choćby pobieżnie. Przyjrzę się nie pozostałościom innych ciał niebieskich, lecz naszym, konkretnie temu, co po nas pozostanie. Niektórzy uważają, że gatunek ludzki będzie jeszcze istniał miliony lat. Nie wiem, jak ich nazwać. Pleciugi. Jak przyroda wkroczy do akcji, tak jak sobie poradziła z dinozaurami, to z nami będzie podobnie. Tu duży wybór: cyklony, tornada, trąby powietrzne, tsunami, huragany, wulkany, trzęsienia ziemi, powódzie, pożary itp. Nastąpi zlodowacenie bądź ocieplenie (jeszcze się nie zdecydowali co, choć to duża różnica). Niektórzy posadzają o ten niecny zamiar (myślę o zagładzie ludzkości) dziurę ozonową. Inni uważają, że w związku z nadmiernym rozmnażaniem się, umrzemy z głodu. Jeszcze inni wieszczą, że się pozabijamy w taki czy inny sposób. Czas maczug już się skończył. One były w miarę bezpieczne, patrząc na dzisiejsze rodzaje walki. Ekologiczna bomba zdaniem innych tyka. Śmiećmy z wielką przyjemnością (wyróżniam tu Amerykanów, bo oni zawsze na początku peletonu, także w wyścigu do wyginięcia). Niedługo zabraknie nam miejsca na śmiecenie (oceany, rzeki, lasy zostały już poważnie „nadszarpnięte”). Jeszcze nie całkiem, ale zanieczyszczamy Kosmos. Od pewnego czasu specjalizujemy się w wytwarzaniu plastiku. A mówią jacy to mądrzy jesteśmy.

Najczęściej zadawane pytania do Mr. Google spędzają mu sen z powiek. Odpowiada, bo nie wypada nie odpowiedzieć. On wszystko wie. Ciągłe tłumaczy się kontekstem. Trzeba mu dodać, o co chodzi. Dla przykładu podam: czy karma dla kota bądź psa jest dobra? Trzeba dodać, o jaką chodzi. Albo czy kawa jest dobra? Tu również warto podać, jakiej marki. Im bardziej precyzyjne pytanie, tym lepsza odpowiedź. To wydaje się zrozumiałe. Czasami im bardziej się uszczegóławia, tym gorzej. Ale są też pytania ogólniejsze. Przykładem wspomniana kawa. Tu aż roi się od odpowiedzi, bowiem brakuje sprecyzowania, o jaką chodzi. A Google ledwie dyszy od naporu pytań. Co ma biedny zrobić, gdy jeden naukowiec mówi tak, a drugi inaczej. Nawet wszystkowiedzący w tej sprawie dietetycy, podobnie jak Google, nie mogą odmówić odpowiedzi. I nie odmawiają, ale się oczywiście różnią, i to bardzo. Moim zdaniem zależy to od tego, czy akurat lubią kawę, czy nie. Według jednych oddziałuje korzystnie, a to chroni, a to wpływa na to i tamto, a to zmniejsza ryzyko itp. I Google, i dietetycy (więcej jest dietetyczek, a te raczej ją lubią) zastrzegają się ciągle, że pod warunkiem umiarkowanego picia. Bo jeśli nie, to można mieć kłopoty z bezsennością, nerwowością, wzrostem ciśnienia krwi (lista bardzo długa). I teraz co ma biedny człowiek zrobić? Zwierzaki kawy nie piją (zastrzegam się, nie mam stuprocentowej pewności, mogę tylko potwierdzić, że

moje psy i koty zdecydowanie nie chciały jej spróbować). Niektórzy mawiają, że zwierzęta to zwierzęta, a ludzie to ludzie, więc jakaś różnica musi być, jak widać choćby na przykładzie kawy. Często wielbiciele tego napoju odsyłani są do lekarzy. I to jest błędem. Ci niewiele o niej wiedzą. Na pewno popijają, nie przyznają się do tego, innym odradzają, i jak to lekarze, zalecają umiarkowanie, choć z umiarkowaniem to i u nich różnie bywa.

Czy choroba smartfonowa jest zaraźliwa? Fachowcy twierdzą, że nie. Ja natomiast, że tak. Mam do tego prawo, przecież nie jestem fachowcem. Nie bawię się w jakieś niuanse, np. że w sensie biologicznym nie. W węższym znaczeniu to może nie, ale w szerszym znaczeniu tak. Przecież roznosi się, przenosi z jednej osoby na drugą i w takim znaczeniu jest zakaźna. Jakim sposobem jest „rozprowadzana”, fizycznie czy psychicznie, nie ma to większego znaczenia. Niedawno przysiadłem się na przystanku autobusowym do kobiety w średnim wieku, zajętej smartfonem. Patrząc z jakim zaangażowaniem dotyka ekranu, wypaliłem: Pani też już zaraziła się smartfonem, na pewno od dzieci. Żeby pan wiedział – odpowiedziała, wszyscy są zarażeni, potwierdzając tym moje przekonanie. Dla mnie analogicznie jest z modą. Ta przecież jest jak najbardziej zakaźna. Przykładowo, jak jedna dziewczyna zaczyna nosić spodnie z dziurami na kolanach albo w innych miejscach, to druga zaraz też chce.

Niektórzy tak narzekają na czasy PRL-u. Pod pewnymi względami było o niebo lepiej. Chodzę np. po Katowicach i napotykam „biednych” palaczy zmuszonych drakońskimi przepisami do wychodzenia z urzędów, sklepów, w zasadzie zewsząd, poza swoimi mieszkaniami, aby się sztachnąć. Publicznymi środkami komunikacji raczej nie jeżdżą, bo w nich zakurzyć się nie da. Wypycha się ich, skąd się da i jak się da. A kiedyś nie. To były czasy. Niejedna i niejeden palący papierosy łezkę uroni. Rozpacz. A czterdzieści, pięćdziesiąt, i więcej lat temu było to możliwe. W kawiarniach i restauracjach dym się przeciskał przez otwarte drzwi i okna, a jak te były zamknięte, to w środku można było się uwędzić. Peerelowskie palenie wielu odpowiadało. Mnie nie, bo nie paliłem, a w domu byłem „tęgim”, biernym palaczem. Wszystko było w oparach tytoniowego dymu. A teraz co? Jedyne dobre w tym wychodzeniu na zewnątrz to świeże, w miarę, powietrze. Piszę w miarę, bo przejeżdżające obok samochody robią swoje, czyli zioną na całego. W końcu po to mają do tego odpowiednie rury. Podobno, według ostatnich badań, od palenia maleje mózg. Można więc przyjąć, że im bardziej zmaleje, tym lżej będzie. Czy od biernego palenia mój też zmaleł, być może.

Ostatnio zakaz za zakazem. Jak świat światem, zawsze, nie boję się użyć tego słowa, zakazywano. Albo jeden drugiemu, albo jedni drugim. Czego Bóg zakazał słynnej parze, to wszyscy wiedzą. Przypomnę: „Nie wolno Wam jeść owoców...”. Prawie każdy spotykał się w swoim życiu, nawet codziennym, z zakazami różnymi. Tylko wybiórczo wymienię parę z nich „wyciągniętych” na chybił trafił z Google. Na pierwszy ogień idą wakacyjne zakazy jazdy ciężarówek i zakazy obowiązujące w turystycznych krajach. Trochę za nimi pojawił się zakaz wybierania truskawek (nie jadam ich, ale rozumiem tych wybierających, gdy podkładają im podgniłe). Dalej informują bez ustanku już, że obecne zakazy są niezgodne z prawem unijnym, a także o specjalnych zakazach na drogach. Mnie szczególnie zdenerwował zakaz lotów nad Algierią i Mali (nie próbuję dociekać dlaczego). Katolików zapewne oburzył zakaz ruchu w związku z Zesłaniem Ducha Świętego. Zakazy parkowania co chwilę się pojawiają. Bruksela, zdaniem Orbana, musi znieść zakazy dla Rosji (ten nie ma umiaru i wraca do nich bez przerwy, jak katarynka). Dalej lecą propozycje drakońskich zakazów dla palaczy w Hiszpanii. Komisja Europejska natomiast proponuje natychmiastowe zakazy importu gazu ziemnego z Rosji. Ona, jak to urzędasy, na okrągło coś wymyśla, a potem się dziwi, że nic z nich nie wyszło, czyli nie były przestrzegane. Przewijam niekończące się kolejne zakazy. Zainteresował mnie zakaz fotografowania. Jeszcze nie wszystkiego, ale nie wiadomo, co wy-

pichcą w niedalekiej przyszłości. Lustrzankę swoją sprzedam, tylko kto ją kupi, jak nie będzie mógł zdjęć robić. A co ze smartfonami? Tych nie zakażą. Nie ciągnę dalej, bo się zaczynam denerwować. Kto lubi zakazy? Jak już je „postawili”, to trzeba albo szanować, albo łamać. To drugie jest znacznie atrakcyjniejsze.

Co potrafimy, a czegoż to nie potrafimy?

Potrafimy zapaść na niektóre banalne w gruncie rzeczy choroby nadspodziewanie szybko, a nie potrafimy wyleczyć się z nich.

Potrafimy obnosić się z głupotą ku uciesze, ale także zdziwieniu innych, a nie potrafimy wymyśleć na nią lekarstwa.

Potrafimy podsycać konflikty na całym świecie, nie potrafimy nic zrobić, aby znikły.

Potrafimy przyspawać się do różnych stołków na naszą miarę, a też na znacznie większą, nas przerastającą, i dziwnym trafem nie potrafimy się od nich sami odspawać.

Potrafimy długo wpatrywać się w smartfony, okupując siedzenia w tramwajach, a nie potrafimy ustąpić miejsca osobom starszym i niepełnosprawnym.

Potrafimy bardziej lub mniej dokładnie wypominać błędy innym, zarazem nie przyznając się do swoich.

Potrafimy się bardzo troszczyć o siebie, ale o innych już nie.

Potrafimy w niezwykle okrutny sposób zabić drugiego człowieka albo zwierzę, nie potrafimy, niestety, obronić innych, kiedy trzeba to zrobić.

Potrafimy wyprodukować śmierć niosącego drona i najczęściej nie potrafimy przed nim uciec.

Potrafimy zdradzać innych na różne sposoby, ale nie potrafimy akceptować takiego samego traktowania nas przez innych.

Potrafimy skonstruować bomby atomową i neutronową, ale nie potrafimy zapewnić pokoju na Ziemi.

Potrafimy dzieciom zapewnić rajskie życie, ale nie potrafimy ich należycie wychować.

Potrafimy poskładać niezwykle skomplikowane automaty, ale one nie potrafią odpowiedzieć na nasze pytania.

Potrafimy wyczarować, przyrządzić wyrafinowane potrawy i nie potrafimy oprzeć się ich szkodliwemu działaniu.

Potrafimy stworzyć piekło na Ziemi i najczęściej nie potrafimy mu zapobiec.

Potrafimy zbadać niemal wszystko, nie potrafimy jednak z tych badań wyciągać właściwych wniosków.

Potrafimy głęboko wierzyć w wiele zjawisk nam towarzyszących, ale nie potrafimy ich wyjaśnić.

Potrafimy wiele uczynić, aby nie rozmawiać ze sobą. W konsekwencji coraz częściej nie potrafimy dyskutować, ba, porozumiewać się.

Co potrafią politycy, a czego nie potrafią, nie będę podawał i na tym kończę akapit, którego nigdy bym nie skończył, gdyby nie odezwało się moje jelito drażliwe. Z nim sobie na ogół dobrze radzę, czyli potrafię, biegiem w wiadome miejsce, czasami z drobnymi zakłóceniami. To prawdopodobnie jedna z nielicznych rzeczy, które potrafię. Dobre i to.

Coś dla dietetyków. Karaczany, świerszcze, mączniki, gąsienice, chrząszcze i mnóstwo im podobnych wzmocnią każdego. I to jak! Tak wzmocnią, że zaraz można będzie nową dietę opracować. Nie trzeba się trudzić. Wszystkie składniki same do głowy wejdą. Podane jak na tacy. Niczym nie trzeba dosmaczać. Żadnych dodatków. Ważne jest, ile. Dla powszechniejszej akceptacji można je zmielić, aby nie straszyć widokiem tych do nich nie przyzwyczajonych jeszcze. A już moda na tego typu dodatki się rozwija. Żywniowcy powinni najlepiej na sobie wypróbować, żeby jak najszybciej przedstawić ją i polecić innym (oczy-

wiecie nie dietetykom z konkurencji), tylko internetowym „przeżuwaczom”. Dadzą sobie z nimi radę, mam na myśli konsumentów. Są na nowe diety podatni i zaraz je akceptują. Ten dietetyk, który szybciej ją wymyśli, ładnie opakuje i dobrze sprzeda, będzie na pewno doceniony i wychwalany.

Podpowiadam, że mała czarna doskonale się na różne sproszkowane suplementy nadaje. Do kawy już dzisiaj wsypuje się prawie wszystko, więc dla sproszkowanych owadów też znajdzie się miejsce. Co na saszetce dołączonej do kawy powinno być napisane, pozostawiam dietetykom. Mała łyżeczka sproszkowanych owadów byłaby najbardziej odpowiednia. Na pewno lepsza niż cukier. A może i jedno, i drugie. Moja propozycja to szarańcza z mlekiem.

Spojrzenie na ochronę zdrowia w Polsce można mieć różne. Inaczej widzą ją pacjenci, chorzy, a inaczej spoglądają na nią, zakotwiczeni w niej dogłębnie medycy i spółka. To, że jest z ochroną zdrowia źle, wiadomo od dawna. Każdy doświadcza jej niemal na co dzień. Myślę tu o najbardziej chorych i bez odpowiednio grubego portfela. Pisałem już o tym troszkę. Nie będę więcej, bo media są nimi przepelnione, rozgadane, poróżnione, bo jakby mogło być w bałaganie inaczej.

Aby coś zmienić, ulepszyć, zreformować, trzeba wiedzieć, jak to coś funkcjonuje. Czyli postawić diagnozę. Nie można wzorować się na lekarzach, bo gdyby od nich się jej uczyć, diagnozowanie nigdy się nie skończyło. Taki ich w tym interes. Trwa i trwa, tak to już jest. Wszyscy wiemy dlaczego. Czasami rozpoznanie stawiają schorowani sobie samym. Do tej pory najbardziej wyraźna zmiana, jaka nastąpiła, dotyczyła nazwy, ze „służby zdrowia” na „ochronę zdrowia”. Przebiegła szybko, sprawnie.

No to diagnozuję po swojemu. Naczytałem się o różnych „układach” wiele i tą wiedzą się teraz dzielę. Obecna ochrona zdrowia, to układ, który można porównać do w miarę nam znanego Układu Słonecznego. Oto moja wizja „Układu Ochrony Zdrowia”. W samym środku jest lekarz. Niby wszystko, czyli dolegliwości zaczynają się u zwykłego człowieka, ale z tym musi on najpierw udać się do centrum czyli do lekarza. Sami uważają, że są w centrum, więc nie będą im tu wybijał tego przekonania z głowy. Wszyscy, absolutnie we wszystkich mediach zdrowiu poświęconych, zawsze dowiadują się, że muszą jak nie iść, i to natychmiast, to przynajmniej się z nim skonsultować. Wokół lekarza, tak jak wokół słońca, choć to nie to samo (co mogą poświadczyć liczni pacjenci), znajdują się orbity. W Układzie Słonecznym wiemy, ile ich z grubsza jest i co po nich krąży. W tym drugim można sobie wyobrazić. Na pierwszej orbicie, najbliższej, krążą pielęgniarki, na drugiej laboranci, na trzeciej aptekarze, na czwartej producenci leków, na piątej urzędnicy z Narodowego Funduszu Zdrowia (jakby trzymający na wszystkim łapę), i wreszcie na szóstej grabarze. Żeby skończyć na grabarzu, trzeba zacząć od lekarza. To jasne. Nawet ktoś napisał dosyć ciekawą książkę zatytułowaną *Od lekarza do grabarza*. Czyli trzeba przejść z centrum do ostatniej orbity, nie omijając żadnej po drodze. Droga na skrót nie jest wskazana.

Sądzę, że jest to układ przejrzysty, może nie tak jasny, jak ten ze słońcem, ale coś z nim ma wspólnego, co starałem się, zapewne nieudolnie, przedstawić. Jeśli ktoś czegoś nie zrozumiał to może się domyślić, albo cały ten Układ Ochrony Zdrowia przeze mnie przedstawiony odrzucić. Można też rozprawiać o relacjach pomiędzy poszczególnymi orbitami, a raczej krążącymi na nich elementami całego Układu, ale to temat na oddzielną wzmiankę.

Trafiłem na portal internetowy [TEATRY.art.pl](https://teatry.art.pl), w którym zaprezentowano tekst o najlepszych polskich aktorach wszech czasów opublikowany w 2023 roku. Zainteresowałem się, kogo też w nim zamieszczono. Pominę ranking, jest jaki jest. Wśród najlepszych aktorów polskiego kina wymieniono Haliną Łabonarską, podkreślając jej niezapomnianą kreację w filmie *Człowiek z marmuru*, ale jakoś nie zauważyłem jej nazwiska przeglądając obsadę filmu. W rozdziale o polskich aktorkach i aktorach osiągniętych międzynarodowy sukces wśród

czterech wymienionych znaleźli się Agnieszka Holland i Krzysztof Kieślowski. Moim zdaniem i chyba nie tylko moim, to z pewnością reżyserzy, a nie aktorzy, i jako tacy są znani powszechnie, a nie z ról aktorskich. W rozdziale poświęconym najlepszym polskim aktorom filmowym wymieniono Zbigniewa Cybulskiego znanego z ról m.in. w *Człowieku z marmuru*. Mnie się wydaje, a raczej jestem pewien, że Zbigniew Cybulski nie zagrał w filmie z 1977 roku, bo zginął tragicznie w 1967 roku. Natomiast Jerzy Stuhr, tak napisano, jest „znany z ról w filmach takich jak *Krótki film o miłości* (1988) i *Krótki film o miłości* (1988)”. Czyżby nakręcono go podwójnie. To tylko spostrzeżenia na tzw. pierwszy rzut oka z przypadkowo napotkanej strony internetowej. Nie sprawdzałem wszystkiego. Coś mi się zdaje, że ten tekst sygnowany „przez admin” stworzyła tzw. sztuczna inteligencja. Czytają go zapewne zawodowcy. Wygląda na profesjonalny, portal może, a nie tekst. W ciągu 2 lat od jego publikacji był czas na poprawienie ewidentnych błędów.

Coraz gorzej z filmami dokumentalnymi o przyrodzie, podróżach, historii, niewytłumaczalnych zjawiskach itp. Nie oglądam filmów fabularnych, a te jeszcze od czasu do czasu obejrzę. Moje zdziwienie wynika z już prawie wyłącznego podstawiania gadających głów. Niestety, nie mogę na nie patrzeć, chociaż niektóre wyglądają bardzo sympatycznie. Pokazują np. II wojnę światową, i co chwilę „wskakuje” jakiś gadatliwy historyk, dziennikarz, lub oprowadzający po ruinach. Najczęściej na parę sekund. I takie przeplatanki ciągną się w całym filmie. Zawsze byłem i dalej jestem przyzwyczajony do lektorów, których głosy były dodatkiem do obrazów. Ta maniera skądś przysła i opanowała cały świat. I dobrze, przynajmniej mam więcej czasu na inne zajęcia. Zawsze są jakieś wyjątki. Ale liczbowo te programy telewizyjne zalały zupełnie nieodpowiadające moim nawykom zwyczajne, do których nie mogę przywyknąć. I niech mi nikt nie mówi, że obrazy starożytnych ruin lub pięknej przyrody muszą być przerywane wstawkami siedzących osób, bądź spacerujących z wymachującymi rękami, a nawet choćby najpiękniejszymi dziennikarkami czy podróżniczkami.

Wszędzie jesteśmy pouczeni, żeby unikać stresu, bo ten może być powodem wielu chorób. Nie podają szczegółowo, jak się przed nim bronić. Podam przykłady. Pierwszy. Jeden z sąsiadów poszedł głosować na Rafała Trzaskowskiego, a drugi na Karola Nawrockiego. Spotkali się po jakimś czasie. Podczas krótkiej rozmowy ten od Trzaskowskiego usłyszał, że sąsiad zagłosował na Nawrockiego. Skutek. Od tego spotkania już z sobą nie rozmawiają.

Drugi. Na drodze stłuczka. Jeden wjechał w drugiego. Nie wyglądało to zbyt groźnie. Dopiero po wyjściu z samochodów się zaczęło. Potok nieparlamentarnych słów, popychanie. W końcu jakoś się uspokoili przy pomocy policjantów, którzy akurat w pobliżu byli. Mimo wzajemnego ubliżania sobie, co w samej rzeczy było korzystne (wyładowali złość), jednak będą o tym zdarzeniu, a w zasadzie zderzeniu, długo pamiętać.

Trzeci. Kochali się bardzo. Byli dopiero rok po ślubie. A tu spadł na nią cios. Koleżanka doniosła o zdradzie jej ukochanego męża. Sprawdziła. I rzeczywiście tak było. Nie mogła opanować nerwów. Trzęsła się przez długi czas. Brała leki. Skończyła u psychiatry.

Stres jest nieodłączną częścią życia. Nie da się przed nim uciec, ani mu zapobiec. Każdy musi sobie z nim sam radzić.

Podobno są dobre i złe uczynki. W tych sprawach wiedza moja jest marna. Nie wiem np., czy dobrymi uczynkami można wymazać wcześniej popełniane złe albo czy złymi uczynkami można skasować dotychczasowe dobre. Jeśli ktoś grzeszy ponad miarę, to musi się liczyć, że wymaże dobre. Czuję, że to dosyć grząski temat.

Wstaję rano. Spałem z nogami zgiętymi w kolanach. Żeby było wygodniej, dla relaksu, rozprostowuję je. Jeszcze nie tak całkiem, ale prawie. Co tu dzisiaj robić, jak zaplanować dzień. Wiele takich myśli po przebudzeniu się przychodzi do głowy. Póki się jest młodym, to doraźne pytanie wystarcza. Ale na starość czasami wpadają inne pytania. Jest ich sporo. Wymienię tylko dwa. Po co żyć i jak żyć? Zadawałem je sobie ileś tam razy. I dalej wracają jak bumerang. Skoro nie znajdowałem na nie odpowiedzi, to po co ciągle wracają? A może właśnie dlatego. No to jedyne, co mogę poradzić w tak trudnej sytuacji, to odesłać do sztucznej inteligencji. Podobno jest już mądrzejsza od ludzi. Mam jednak poważne wątpliwości, czy da rady.

Co to jest opozycja? Opozycja to „podwładza”. To taka grupa, która tylko czyha, aby być władzą. Można przypuszczać, że ta, którą chce wykołegować, jest nieudolna. Jakżeby inaczej. Kiedy już obejmie władzę ta, którą „wysadzono z siodła”, spada na jej miejsce, czyli do opozycji. Na tym polega rządzenie. Zdobyć władzę, trochę sobie porządzić i wrócić do opozycji. I tak w kółko. U naszych sąsiadów to nawet jeden był prezydentem, potem zamienił się w premiera i znowu wracał na prezydenta. Tak mu dobrze było. Nie mógł z władzy zrezygnować i tak jest do dzisiaj. Samemu łatwiej. Jak jest grupa, to się ciągle kłóć. Ktoś najsilniejszy z nich musi wszystkich trzymać krótko, prawie jak na smyczy. A i tak niesforni ciągle brużdżą. Ile oni się nagadają, napapłają, są wszędzie, z mediów nie schodzą, nawet jak z władzą dają sobie spokój, to w opozycji dalej będą trajkotać, zagrzewać się do władzy, którą zapewne niesłusznie stracili.

Naukowcy? Gdy naukowiec powie bądź napisze, że cokolwiek jest złe, to kropka. Podważać jego opinii zwykły śmiertelnik, czyli nie naukowiec, nie może. Czy w ogóle ktoś może. Tak. Inny naukowiec. Ponieważ naukowców dzisiaj mamy jak mrówek, no to można sobie wyobrazić, ile podważań. Też się w nich trudno połapać. Czytam naukowe dowody, ale w innym miejscu już „zaglądają” inne dowody. Jakżesz odmienne. Co mogę zrobić. Sam podciągnąć się pod naukowca i wybrać lepszy dowód.

Przez prawie 20 lat kupowałem świeżą słoninę i topiłem z cebulą i czosnkiem. Rozlewałem do 8 miseczek. Odkładałem do szafek (nie do lodówki) i przez pół roku tam stały. Nigdy się nie zepsuły. Jadałem go od czasu do czasu. Do smażenia używam smalcu w kostkach. Chciałem skosztować trochę innego. Pochodziłem po marketach. Smalec z dzisiejszych półek sklepowych trzeba przechowywać według zaleceń na etykietach w lodówce i zjeść w ciągu 24 bądź 48 godzin. Zdumiewające? Co tam jest upychane? Niby domowy, staropolski, tradycyjny, z cebulką, boczkiem, skwarkami, mięskiem i innymi dodatkami. Nie rozumiem, czemu muszę go w try miga wtrząchnąć.

Ostatnio dopadłem sporą księgę o myślicielach Wschodu (*Wielcy myśliciele Wschodu*). Dotarłem do Zhuangzi (żył w IV wieku p.n.e.). Autor omawiający jego życie i poglądy w świetnym szkicu (pozostałe są równie znakomite) napisał: „Motyl symbolizuje przemianę, daje się unieść wietrzykowi, by dotrzeć do kwiatka. Zachowuje się spontanicznie i swobodnie, nie przeciwstawia się siłom natury”. To tak jak dzisiaj. Nasuwa mi się znowu porównanie do „dietetyzujących”. Porównałem ich już wcześniej do pszczołek, a te spostrzeżenia myśliciela chińskiego pasują do nich jak ulał. Poza może jedną rzeczą. Motylki ulegały wtedy, obecnie chyba też, urokowi kwiatów, a dzisiaj ci przed pięćdziesiątką ulegają urokowi dietetyczek i przenoszą się co jakiś czas na inną dietę. Można też obrazowo rzec: z jednej dietetyczki na drugą. Kto by się urokowi motyli i żywieniowczyń (nie wiem czy to dobrze) oparł? Nie ma mocnych. Młodzi zachowują się również spontanicznie i nie przeciwstawiają się neodpartym siłom, czyli pięknie naszych dietetyczek. Przepraszam panów, ale wydaje mi

się, że w tej branży ich siła przyciągania jest znacznie mniejsza. Być może, tylko Pan Tabletka się wśród nich wyróżnia.

18 maja nastąpił długo, bo od ponad 3 miesięcy, oczekiwany dzień, w którym zrobiłem coś bardzo okazałego. Nareszcie normalnie chlupnęło w muszli klozetowej, a nie łało się jak dotychczas przy donośnych burczeniach i wylądowaniach, o których napisałem trochę szerzej w poprzedniej części. Skończyła się faza biegunkowa jelita drażliwego. O tym, jakie to szczęście, a raczej nieszczęście, mogą powiedzieć tylko mający z tą przypadłością do czynienia. Nie jacyś tam teoretycy z bożej łaski. Jak zwykle, czyli już prawie od dwudziestu lat, jest to wspinała okazja do uczczenia tego zdarzenia. A wygląda to u mnie uroczyście, jak na domowe warunki całkiem dobrze. Otwieram butelkę wytrawnego, czerwonego, portugalskiego wina. Napełniam lampkę. Na talerzyk kładę śliwkę suszoną i daktyla. Dokładam kostkę czekolady (95% kakao). Zaparzam dobrą, dopiero co zmieloną, ziarnistą kawę (każdy ma ulubione firmy), dolewam do niej zdrowej, naturalnej śmietany 30% (nie z kubka ani kartonu, tylko ze szklanej butelki). Tym razem siadłem przy komputerze i oglądałem wykłady pani dr n. med. Danuty Mylek o glikacji i miażdżycy. Cóż, w ciągu tylu lat naoglądałem się podobnych tyle, że powoli zbliżam się do ich unikania. Doszło do przesytu. Na kolejne nawijania tysięcy prezenterów wciskających internautom swoje dietetyczne przywidzenia szkoda mi czasu. Naukowe ble-ble już się wszystkim przejada, co widać na internetowych witrynach.

Pani dr Danuta Młynek w jednej z audycji na YouTube pyta: Po co w chrzanie cukier? Odpowiadam po co: po to, aby zadowolić smakoszków nań łąsych. Dla prawie wszystkich smak jest podstawą jedzenia, a nie wartość odżywcza. Wielu produktów spożywczych nikt by nie spróbował albo po pierwszej łyżce wyrzucił, mówiąc, że jest niesmaczne. Dlatego się dodaje, bo słodzi. A jak niesmaczne, to nie będzie tego jeść. Co to za życie pozbawione przyjemności smakowania? Lepiej umrzeć. Może to i prawda, przynajmniej dla niektórych. Ale zanim się umrze, trzeba chorować, chyba że się zginie tragicznie. A to do przyjemności nie należy. Ani to pierwsze, ani drugie. Może to drugie lepsze? Pani doktor tyle zakazała i tyle nakazała, a ja nie dowiedziałem się, jak się odżywia, na co choruje, jak się czuje przy takiej liczbie zakazów i nakazów, których z pewnością sama przestrzega. Zakazy i nakazy to nie tylko domena lekarzy i dietetyków. Zdaje mi się, że to kolejna choroba naszych czasów, atakująca ze wszystkich stron. Nie wahałbym się ich nazwać pandemią. Niemniej wszystko co usłyszałem, znane jest od dawna i napisane w tysiącach książek, milionach już artykułów o tym, co jest podstawą życia. JEDZENIE.

Jak ludzie młodzi (poniżej pięćdziesiątki) wytrzymują tak olbrzymie parcie mediów na zdrowie? W czasach mojej młodości miałem z tym spokój. Wspomniana pani doktor, bardzo sympatyczna, napisała książkę *Od lekarza do kucharza*. Nie zaglądałem do niej, ale wydaje mi się, że ciekawsza byłaby i bardziej pouczająca *Od kucharza do lekarza*. A jeszcze większym przebojem, hitem, byłby tytuł *Od kucharza do lekarza, potem szybko do grabarza*.

Od czasu do czasu czytam przykładowo: wykonała telefon albo wykonali drugi telefon. Co to znaczy? Jak to dziadostwo wyplenić z języka polskiego? Może zadowowiło się na tyle, że się nie da.

Nie wolno mówić „ty grubasie”. To mieści się w popularnej internetowej serii zakazów. Proponuję parę zamienników w zwrotach kierowanych do grupy osób z nadwagą i otyłością. Tak delikatniej. Nie zaraz z grubej rury, bo można oberwać. A taki, jak przywali, to tu i ówdzie spuchnie. Potem będą za tobą wołać pucołowaty. Byle nie grubasie. A więc:

Ty pulchniaczku.

Ty bardziej poszerzony od chudego.

Ty tęgi ponad miarę.
Ty mocniej otyły.
Ty nadchudy.
Ty mocno najedzony.
Ty z brzuszkiem niewymiarowym.
Ty o solidnym obwodzie.
Ty szerszy niż dłuższy.
Ty zjawiskowo okrągła.
Czy ty czasem nie jesteś w ciąży?
Ty raczej do chudych nie należysz.
Nie przesadzasz wagowo?
Nie wyglądasz na chudego.
Gdzieś ty się tak urządziła?
Brzuchtasiu mój miły.
Jak ty się mieścisz w takim opakowaniu?
Czemu się tak kolebiesz?
Lubię mocne poszerzenia.

Ja preferowałbym „mój miły pucaczku”. W słowniku nie ma takiego określenia. Dzisiaj są zapożyczenia z języka angielskiego. Paskudne. A język polski jest taki piękny. To wydaje mi się najodpowiedniejsze.

Czemu służy trucizna? Oczywiście, że truciu. Dawniej truło się z rzadka. A może się myłę. Na przykład jakiś kandydat na cesarza Rzymian podtruł drugiego, żeby go „zastąpić”. Później też truto podobnie, podtrzymując tradycję, i tak zostało do dzisiaj. Truto pojedynczo i grupowo. Dzisiaj trucie stało się powszechne. Ktoś powie, że nie można uogólniać. Rozumie się. Ale też nikt nie zaprzeczy, że po latach dosyć powolnego rozwoju doszliśmy w tej specjalności już chyba do perfekcji. To dosyć ciekawa, nie jedyna cecha wyróżniająca człowieka w przyrodzie. Jemu jednak najbliższa i chyba dosyć droga. Jakiż kot np. otruły drugiego kota? A czy jedna wrona może otruć inną? Raczej nie. A czy człowiek może otruć drugiego? Na pewno może. O tym dowiadujemy się na bieżąco, chociaż moim zdaniem jest tu niedosyt informacyjny. Inny powie: jaki niedosyt? Przecież truci jesteśmy na okrągło. I to nie tylko jedni trują drugich. Doszło nawet do tego, że ludzie coraz powszechniej sami się trują. Robią to np., nie czytając etykiet na opakowaniach żywności. Z postępu w tej branży można wnioskować, że polubiliśmy się truć. Zasmakowaliśmy. W konsekwencji przeszliśmy z pojedynczych, od czasu do czasu nagłaśnianych przypadków do powszechnego, globalnego trucia. Mało nam trucia samych siebie, no to trujemy wszystko dookoła. Może odwrócić takie myślenie, bo przecież zaczynamy często od trucia wokół, np. przyrody, a dopiero skutek jej trucia, robimy to z sobą. No i proszę, ja też zaczynam truć, chociaż nie zamierzałem. Przepraszam i kończę już.

Partia kieruje, a rząd rządzi. Tak to było. I czy się coś zmieniło? Nie. Pamiętam nagłówki gazet PRL-owskich. Zawsze się dziwiłem, jak mógłbym rządzić, gdyby mną ktoś kierował. Co by z takiego rządzenia wyszło. A jednak tego typu rządzenie jest kontynuowane. Wszyscy to widzimy. Tak jak i wtedy, partia jest nad rządem. Dzisiaj jest gorzej. Byłoby łatwiej, ale jest prezydent. A to taka swojego rodzaju „przeszkadzajka”. Bez niego nie byłoby problemów. A on ciągle coś w szprychy koła rządzącego wsadza. Podpowiada mu jakby z ukrycia partia, tak jakby cichcem. A gdyby i rząd, i prezydent byli z tej samej gliny ulepieni, to szłoby bardzo gładko, co mieliśmy okazję dopiero co oglądać. Zawsze jak partia i rząd są jednością, to lepiej, a jak nie, to gorzej. To oczywista oczywistość. Byłoby prawie doskonale, gdyby rząd był „samotny” w rządzeniu. Wtedy po pewnym czasie doszedłby do perfekcji i nic

by mu nie przeszkadzało. Jest sam lub są sami i nic im nie potrzeba do szczęścia. Tak jest w niektórych sąsiednich krajach.

Dlaczego jedni się wysilają i obrzucają innych zaleceniami i nakazami dotyczącymi zdrowia, a ci ich nie przestrzegają? Sądzę, że to dotyczy także medyków. Widocznie nie wierzą w te oszałamiające już liczby niekończących się badań, z których mało można się dowiedzieć, a najczęściej raczej się jeszcze bardziej rozchorować. To nie tylko setki różnych niepewnych markerów, ale przede wszystkim ich ocena, analiza, która może być, a nawet jest nietrafna. Już nie tylko chorzy, ale zdrowi powinni się intensywnie badać. Jeśli spora grupa ludzi jednej grupy i drugiej nie widzi potrzeby ciągłego latania po laboratoriach, to musi być jakaś tego przyczyna. Kiedyś leczyli wyłącznie chorych, teraz wzięli się za zdrowych, za pomocą wątpliwej jakości i skuteczności badań. Z jednej strony naganiacze, bo jak ich inaczej nazwać, a z drugiej bardziej lub mniej myślące ich „ofiary”. I tak wszystko wokół zdrowia kręci się od starożytności. Ciągłe coś nowego, a czasami znajdują się wymuszający na pacjentach zdrowsze życie, podczas gdy oni wcale tego nie chcą. Żyje się raz i trudno ufać innym, którzy chcą nas pozbawić wielu przyjemności doczesnego życia. Czyżbyśmy mieli je zostawiać na życie pozagrobowe? Uniknąć chorób tzw. cywilizacyjnych się na da. A może to jakaś grupa, która wraz ze sztuczną inteligencją chce panować nad ludźmi w stopniu jak najwyższym, pozbawiając ich radości życia (to przecież sprawa indywidualna), dogadzając wyłącznie sobie, zatruwając umysły innych swoimi hipotetycznymi pomysłami. Przypomniał mi się znakomity chirurg prof. Zbigniew Religa. Doskonale wiedział, co mu grozi. I nie zrezygnował z bycia szczęśliwym. Zmarł przedwcześnie. Takich jest bardzo wielu, również w moim kręgu znajomych, już nieżyjących (bądź jeszcze żyjących!).

Oto moja „ścieżka „robalowa”. Przyznam się, że u mnie w domu przebywają różne owady i rozmaite stwory chodzące bądź fruujące, które podzieliłbym na zadomowione i czasowo w nim pojawiające się. Są pod wyjątkową moją pieczęcią.

Najpierw zajmę się domownikami. Szczególnie upodobałem sobie pająki. One są urocze. Okazy oglądane w telewizji, też tego rodzaju, nie podobają mi się. Od czasu do czasu wychodzą i paradują w różnych miejscach. Jeśli grozi im niebezpieczeństwo, głównie od Igi (kotki), to przekładam je np. na szafę, żeby mogły spokojnie oddać się swojemu ulubionemu zajęciu, czyli tkaniu pajęczyny.

A teraz specjaliści goście. Latem do mieszkania wpadają ćmy. Czepiają się firan i zasłon oraz krążą wokół lamp. Witkowi (kocur) specjalnie nie przeszkadzają, ale Idze nie dają spokoju. Poluje na nie zawzięcie. Niektóre z nieżyjących już kotów także miały takie skłonności, ale nie wszystkie. Iga jest bardzo skoczna, porównałbym ją pod tym względem do słynnej imienniczki z kortów tenisowych. Łapię więc ćmy i wypuszczam za okno. Bardzo lubię ślimaki. Wchodzą na balkon. Nie zawsze je w odpowiednim momencie zauważę. Niekiedy widząc wyschniętą muszelkę, myślałem, że już po ślimaku. Przekonałem się jednak, że wystarczy polać go wodą lub kafele wokół, albo nawet wziąć na rękę z wodą w garści i po chwili ślimaczek wychodzi. Wtedy wynoszę go przed balkon. Rzadko, ale w lecie przy otwartych oknach wpada jakiś piękny, kolorowy motyl. Jak tylko go zobaczę, próbuję złapać i wypuścić na zewnątrz, chroniąc przed morderczymi zakusami Igi. Bywają też w mieszkaniu osy i bąki. Co tu szukały, nie wiem. W różnych latach pojawiały się, ale nie wszystkie koty interesowały się nimi. Bzyczenie chyba je odstręczało. Tych oczywiście nie chwytałem, ale delikatnie naprowadzałem z pomocą np. gazety we właściwym kierunku, aby pofrunęły.

Mrówki faraona. Przybywają tylko w niektórych latach. Już je w tym roku widziałem. Ostatnim razem wchodziły z lewej strony, przechodziły na prawą i wspinały się po tynkowanej ścianie na górę. Jak wysoko szły, nie sprawdzałem. Do pokoju nie wchodziły. Może wyżej oferowano im coś lepszego? Ciekawe, że jedne dreptały w górę, a inne schodziły w dół tą

samą drogą, jaką weszły na balkon. Pracowite, jak to mrówki. Czasem zrzucam je delikatnie w dół na trawę, gdy sznur robił się gęsty.

Największy jest kłopot z muchami w lecie. Ponieważ mieszkanie jest na parterze, zostawianie jakiegokolwiek jedzenia, czy to mojego, czy kociego, kończy się obsiadywaniem much i obłożeniem charakterystycznymi kupkami białych jaj, a raczej krótkich laseczek czy pałeczek. W toalecie czasami pojawiały się rybiki. W pokoju bywały lata z molami w szafie, więc wkładałem na nie kule. Już wiele lat temu przestałem i nie widzę ich. Zdarzało się, że wleciał jakiś mały ptaszek. Musiałem go lekko płoszyć, ułatwiając wylot przez pootwierane szeroko okna. Parę lat temu przy komputerze zobaczyłem owada, którego do tej pory nie znałem. Przyjrzałem mu się i dalej szukać, co to jest. Okazało się, że to wtyk amerykański. Towarzyszył mi parę godzin. Chodził po biurku. Można nawet powiedzieć, że zaprzyjaźniliśmy się. Pchał się na ręce. W końcu gdzieś go umieściłem na szafie. Przeczytałem, że wtyki chowają się przed zimnem w mieszkaniach. No to niech mu dobrze będzie. Tak się schował, że więcej go nie widziałem. Wiosną okna już otwieram, więc miał wiele okazji do opuszczenia miejsca czasowego pobytu. Sądzę, że pospał sobie spokojnie i po zimowym odpoczynku wyszedł. Wówczas jeszcze Igi nie było.

Oto moja odezwa. Wszystkożercy na start. Dobry wybór. Nie dajcie się ogłupiać innym. Wasze babcie i dziadkowie zażywali długich lat życia w całkiem dobrym zdrowiu, nie ograniczali niczego, nawet cukru i tłuszczu. Mózgi wam piorą, pomagając sobie różnymi dodatkami, szkodzącymi nie im tylko wam. Tymi dodatkami są m.in. naukowe „podpórki” w postaci wyników badań tysięcy instytutów i pojedynczych ekspertów objawiających wszem i wobec swoje „przemyślenia”, w zależności tego, od kogo dostali na nie pieniądze.

Klikam w maju na stronę internetową, w której Wołodimir Zełenski ostrzega Polskę, a pokazuje mi się kosa bezprzewodowa. W ciągu dnia takich kliknięć w interesujące mnie strony było sporo, a ukazujących się na nich zaraz dziesiątków, już nie kos, a przeróżnych gadżetów, tak samo.

Tak czytam czasami o długowieczności. Coś się ruszyło. Znowu złapali wiatr w żagle. Chcą dogadzać innym. Obiecują, ile dadzą nam dodatkowych lat życia. Czytam i myślę sobie, że trochę, a może i więcej, są podobni do polityków, którzy też, przed wyborami zwłaszcza, wiele obiecują, a potem „miękną” i z obietnic się wycofują. Można ich zapytać przy okazji, czy to dłuższe życie będzie jak w raju, czy jak w piekle, mając na myśli wszystkie sprawy z oboma zaświatami łączone.

Człowieka cechuje ponoć odmienny sposób pocenia się od innych naczelnych. Zwróciłem na to uwagę podczas oglądania jednego z filmów i szybko spieszę z komentarzem. Skrótowo powiem, że ludzie od dawna pocą się i pocą i nic nie mogą z siebie mądrego wypocić, a jak już się wypocą, to trochę odpoczną i znowu się pocą. I tak w kółko. Kiedy skończą?

Przejrzałem ostatnio książkę zatytułowaną *Pokolenia*. Jest tam wiele uogólnień, z którymi każdy czytający może się zgodzić, albo nie. Odniosę się do kwantyfikatorów wymienionych przez prof. Tadeusza Sobierajskiego w rozmowie z Magdaleną Kuszewską na stronach 38 i 39. Irytuje go. Pyta w końcu: „Bo co to znaczy »nigdy«, »zawsze« i »nikt«? No właśnie. I nie czepiałbym się, gdyby profesor zaledwie na stronie poprzedzającej, odnosząc się do utyskiwań naszych na spolaryzowanie i podzielenie, nie napisał: „A przecież świat nigdy nie był rajską, kwietną łąką, na której panowała powszechna zgoda.” Skąd autor tych

słów wie, czy tak rzeczywiście było, czy nie? Ach te uogólnienia. Mnie też często irytują. Wszyscy się nimi posługujemy na co dzień, jesteśmy od nich „uzależnieni”. A tak dodatkowo, żeby już skończyć pokoleniowe dylematy. Uważam, że wśród starych ludzi są głupszy i mądrzejsi, i tak samo wśród młodych. Kto jest mądry, a kto głupi, to tak do końca nie da się określić. I przynajmniej tak uogólniając można dyskutować, kłócić się, a nawet pozabijać, żeby tylko wykazać wyższość swojej racji.

Internet. Czerwiec 2025 roku. Włączam i ciągle czytam, co Polacy jedzą na potęgę. A jeszcze lepiej, co jedli kiedyś na potęgę. Owszem, agrest jedliśmy, ale czy zaraz na potęgę? Ostatnio wiele z nich, tzn. potęgę, przesuwało mi się na ekranie monitora. Aby sobie przypomnieć, wpisuję w znaną wszystkim, największą wyszukiwarce: Co Polacy jedzą na potęgę? I co się okazało. Parę choćby wymienię: tłuszcze trans, których w Danii już dawno zakazano, mielonkę mięsno-tłuszczową, czereśnie, szpinak (chyba dlatego, że jego spożywanie ma, jak napisano, „ciemne strony”). Są też krewetki tygrysie, te konsumujemy na potęgę, bo są „napakowane” pasożytami. Obrzydzenie ludziom jedzenia różnych produktów niektórym „pismakom” tak weszło w krew, że to już prawie chorobliwe. Tortille są też zakazane, a Polacy rąbią je na potęgę, zapewne dlatego, że szkodzą na serce. Zajrzałem na YouTube. A tam: „Polacy jedzą te 4 śniadania na potęgę! Powodują tycie i niszczą Twoje zdrowie!” Ale jak smakują?

Popytem „potęgowym” cieszy się też chrupiąca panierka. Jajka na miękko. Tu mile się zaskoczyłem, że Polacy jedzą je na potęgę, bowiem mają wiele cennych składników. Jednak tego, co o ich przygotowaniu na miękko napisano, nie podejmuję się tu powtórzyć. Ze śmiechu prawie spadłbym z krzesła. Ser topiony należy „omijać szerokim łukiem”. Tu się zgadzam. W marketach nawet na niego nie spojrzę. Inni podobno opychają się nim od pół wieku. Może coś w nim jest interesującego. Może to taka już tradycja. Nie będę nawijał bez końca o produktach wysoko przetworzonych, jedzonych oczywiście na potęgę, bo te pędzą wszystkich do raka, zawału i cukrzycy. Ale żeby odradzać spożywanie na potęgę szparagów, to chyba przesada. Wmawiają, że są trujące.

Nie mogę natomiast zrozumieć, dlaczego Polacy jedzą nitrozoaminy „na potęgę od najmłodszych lat”. Ja ich nie jadłem. Gdybym ich nie unikał, dawno by mnie na tym świecie nie było. Szkodliwe są prawie jak papierosy.

Podobno jemy najbardziej trującą roślinę na świecie, czyli nerkowca. Tego się nie spodziewałem. Wchodzę. Co to jest. Jakieś drzewo. To, że jego owoce są trujące, nie ma znaczenia. Ważne, że piękne i dlatego warto je jeść.

Truskawki to czerwcowy hit. Muszę wspomnieć o ich zohydzeniu, jednak nie na tyle, żeby przestano je jeść (cieszą się przecież dużą popularnością z powodu pestycydów, które chłoną jak gąbka).

Na koniec skrótowo dodam, co jest jeszcze jedzone na potęgę: banany, suplementy, rozmaite przekąski, łososie, lody (do czołówki światowej jeszcze dużo im brakuje), dodatki do zupy (nie będę ich wymieniał, bo jeszcze by sobie niektórzy pomyśleli, że to na zlecenie ich producentów).

Dociągnąłem do białego chleba jedzonego na potęgę, co ma związek z ryzykiem cukrzycy i tycia.

Na liście jedzonych na potęgę produktów nie może zabraknąć smakowych jogurtów uwielbianych i wpychanych szczególnie dzieciom.

Trafiłem też na skorzonere, jedzoną kiedyś na potęgę, dziś mało kto o tym warzywie pamięta. No właśnie, ja tego nie pamiętam, choć powinienem. Ach ta skleroza.

Nawet pierogi umieścili wśród produktów jedzonych na potęgę, a przecież kto jak kto, ale Polacy niewątpliwie je uwielbiają. Ten mączny smakołyk specjalizuje się w wywoływaniu raka żołądka. Na jednych portalach donoszą, że Polacy kupują na potęgę, na innych, że ły-

kają. Raz ze zdziwieniem dostrzegłem, że Polacy „rzucają palenie na potęgę”. Tym donosom akurat nie wierzę. Natomiast w to, że tyją na potęgę, dowierzam. Przebranzawiają się, no bo ich stawiają pod ścianą, a z czegoś trzeba żyć.

Na koniec tej króciuteńkiej wyliczanki zostawiłem sobie szpinak. „To warzywo zawiera groźne substancje. Polacy jedzą je na potęgę”. I niech jedzą. Ja od czasu do czasu, ale jak ktoś lubi „na potęgę”, to smacznego.

Co robić? Lekarze i dietetycy ostrzegają, a Polacy sobie z tego nic nie robią i jedzą na potęgę. To przecież sama przyjemność. Potwierdzam. Tym bardziej że dawniej też jedli na potęgę, i jak widać o niej nie zapomnieli.

Napisał wiosną 2025 roku Eugeniusz Tomczak

© Copyright 2025 by Eugeniusz Tomczak