



Numer 10/2023 (264)	25. 11. 2023
E-mail: <a href="mailto:ptmrc@atlas.cz">ptmrc@atlas.cz</a>	Strona internetowa - <a href="http://www.medics.cz/ptmrc">www.medics.cz/ptmrc</a> lub <a href="http://ptmrc.virt.cz">ptmrc.virt.cz</a>

Myśl miesiąca:

Żyjemy w świecie, gdzie pogrzeb jest ważniejszy od zmarłego,  
ślub od miłości, wygląd ważniejszy od myśli.  
Żyjemy w kulturze opakowań, która gardzi zawartością.  
Anthony Hopkins

### Szanowne koleżanki, koledzy,

po odzwie na wybór wypowiedzi na temat demokracji postanowiłem uzupełnić go o myśli na temat kapitalizmu. Mam nadzieję, że również Was zainteresują.

Dla tych, którzy nie mogli uczestniczyć w naszym listopadowym spotkaniu zamieszczam artykułki o tym, jak prawidłowo dbać o zdrowie.

40 procent PKB Stanów Zjednoczonych to usługi finansowe – te pieniądze niczego nie wytwarzają. Michael Douglas (o roli w filmie Wall Street: Pieniądz nie śpi.)

Cała atmosfera kapitalizmu powoduje, iż egoizm jest ludziom szczepiony w ciągu całego życia, począwszy od dzieciństwa, szczepiony przez wychowanie i warunki społeczne, przez konkurencję, przez ciężką walkę o chleb, przez panowanie pieniędzy, przez cały system niewoli. Jest to ogromna hodowla i szkoła egoizmu. Edward Abramowski

Człowiek ma czas tylko na to, aby być maszyną. Henry David Thoreau

Inflacja jest tą formą podatku, którą można nałożyć bez ustawy. Milton Friedman

Jeśli ktoś wam powie: „Człowiek, który sprzedaje pszenicę, musi mieć zapewnioną dobrą cenę”, odpowiedzcie: „Świetnie, ale wobec tego człowiek, który ją kupuje, musi mieć zapewnione dobre wynagrodzenie”. Frédéric Bastiat

Jeżeli spojrzymy na walkę z narkotykami z czysto ekonomicznego punktu widzenia, to rolę państwa jest ochrona karteli narkotykowych. Milton Friedman

Kapitalizm bez bankructwa jest jak chrześcijaństwo bez piekła. Frank Borman

Kapitalizm wypróbował nową technikę niszczenia ruchu pracowniczego, która okazała się nadzwyczaj skuteczna. Nie chodziło tym razem o łamanie kolan i rzucanie do akcji band osiłeków, bowiem metody te nie sprawdzały się ostatnio najlepiej. Dokonano tego subtelniejszymi i bardziej skutecznymi metodami propagandowymi. Noam Chomsky

Ludzie żyją, umierają i grzebani są pod długami. Henry David Thoreau

Ludzie usiłowali zachowywać się prawdziwie po ludzku, a nie jak koła zębate w kapitalistycznej maszynie. George Orwell

Najgorszym grzechem kapitalizmu jest upokorzenie jednostki. Albert Einstein

Nie istnieje nic, nawet zbrodnia, co stanowiłoby większe przeciwieństwo, poezji, filozofii, ba – życia samego, aniżeli owa ustawiczna pogoń za zyskiem. Henry David Thoreau

Od co najmniej 15 lat głoszę, że kapitalizm nie wytrzyma rozpoczętego stulecia. Banki wyszły poza swoją tradycyjną rolę. Dziś źle działają. Bankierzy biorą wielkie pieniądze, a co gorsza nikt nie kontroluje, ile tych pieniędzy biorą i dlaczego. Kapitałiści zwalniają ludzi. To nie ma szans na przetrwanie.

Lech Wałęsa, rozmowa Anity Sobczak,  
Kapitalizm zapomniał o człowieku, wp.pl, 19. 10. 2011.

Pracując przykładowo przez osiem godzin dziennie możesz w końcu zostać kierownikiem i pracować dwanaście.

Robert Frost

Zabiegi komunistów nie miały na celu odsunięcia rewolucji w czasie, lecz uzyskanie pewności, że nie odbędzie się ona nigdy (...) w istocie szło o wyparcie robotników z korzystnych pozycji na takie, z których po zakończeniu wojny stawianie oporu wobec przywracanego kapitalizmu byłoby niemożliwe.

George Orwell

24. 11. 2023

Józef Słowik

**Zdrowych, pogodnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia,  
spędzonych w ciepłej, rodzinnej atmosferze, z zapomnieniem problemów  
życia codziennego,**

**życzy wszystkim Członkom i Sympatykom  
Rada PTM wraz z redakcją Biuletynu.**

## **Zaproszenie**

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM,

**8 grudnia 2023 o godzinie 17,00**

w Klubie PZKO przy ulicy Bożka 16 w Czeskim Cieszynie.

**Przedświąteczne spotkanie z poezją Ewy Sabeli Furtek.**

**Serdecznie zapraszamy!!!**

### **Sprawy organizacyjne**

05.01.2024 ???

### **Dwukrotna zmiana czasu niekorzystna dla zdrowia**

Źródło/Autor: PAP

Psycholożka z Uniwersytetu SWPS uważa, że dwukrotna zmiana czasu w ciągu roku ma negatywny wpływ na ludzi. Przyczynia się do krótszego snu, większej ilości wypadków w pracy i w ruchu drogowym, gorszej sprawności działania, częstszych ataków serca, a nawet obniżenia średniej długości życia.

W nocy z 28 na 29 października nastąpi zmiana czasu z letniego na zimowy. Przesuwamy zegarki do tyłu o godzinę. Oficjalnie w niedzielę 29 października o godzinie 3.00 wskazania zegarów zostaną cofnięte na godz. 2.00.

Prof. Iskra-Golec przypomina na stronie uczelni różne definicje pojęcia czasu. Podkreśla, że najistotniejszy dla działania ludzkiego organizmu jest czas biologiczny, a nie urzędowy. Wykształcony w procesie ewolucji zegar biologiczny, reguluje okołodobową, rytmiczną zmienność intensywności przebiegu wszystkich procesów życiowych organizmów żywych (włącznie z człowiekiem), począwszy od ekspresji genów - do najbardziej złożonych zachowań.

"Zegar biologiczny nastawiany (synchronizowany) jest przez światło słoneczne (cykl światło-ciemność), czyli czas słoneczny. Naturalny cykl światło-ciemność, wyznaczany przez obrót Ziemi wokół własnej osi skutkujący cyklicznością dnia i nocy, nastawia zegar biologiczny człowieka" - tłumaczy psycholożka.

Czas słoneczny (tzw. czas naturalny) jest wyznaczany względem Słońca. "Nie zawsze uświadamiamy sobie do końca, że czas słoneczny różni się nawet pomiędzy relatywnie niedalekimi miejscami na Ziemi. Przykładowo w Polsce maksymalna różnica czasu słonecznego wynosi około 40 minut i występuje między najdalej wysuniętym na zachód Osinowem Dolnym w zakolu Odry (na zachód od Cedyni), a najdalej wysuniętym na wschód miejscem w Zosinie w zakolu Bugu (na wschód od Hrubieszowa). Nad Zosiną Słońce wschodzi i zachodzi o około 40 minut wcześniej niż nad Osinowem" - podaje przykłady profesor.

Ze względu na zróżnicowanie czasu słonecznego w zależności od położenia geograficznego konieczne jest terytorialne ujednoczenie obowiązującego czasu. To czas urzędowy, zwany także zegarowym czy też umownym. W Polsce określa go wspomniana wcześniej ustawa, która uznaje za czas oficjalnie przyjęty w Polsce czas środkowoeuropejski (CSE) czyli czas południka leżącego 15 stopni na wschód od Greenwich.

Czas zimowy uznaje się dzisiaj za bardziej naturalny, bo obowiązywał on nim wprowadzono czas letni. Na krótką metę gorsza dla zdrowia jest zmiana czasu z zimowego na letni.

Zdaniem prof. Ireny Iskry-Golec, dwukrotna zmiana wskazań zegarów w ciągu roku powoduje wiele niekorzystnych konsekwencji wynikających z zaburzenia związków pomiędzy czasem słonecznym, zegarowym i biologicznym człowieka. Zmiany te, szczególnie przy przejściu z czasu zimowego na letni, zwiększają różnicę pomiędzy tym, co człowiek musi wykonać ze względu na czas urzędowy (np. iść do pracy rano wcześniej o godzinę), a tym, co jest w stanie wykonać ze względu na swój czas biologiczny (np. obudzić się rano wcześniej o godzinę).

"Zanim nastąpi przystosowanie zegara biologicznego do nowego czasu, które u większości ludzi trwa zwykle do tygodnia, występuje wiele niekorzystnych konsekwencji dla szeroko rozumianego dobrostanu człowieka" - stwierdza profesor.

Wykazano, że różnica pomiędzy czasem urzędowym a biologicznym (zwłaszcza przesuwanie pór budzenia się na wcześniejsze) wiąże się w dłuższej perspektywie z pogorszeniem zdrowia, obniżeniem średniej długości życia, obniżeniem wydajności w pracy, w tym - zmniejszeniem osiągnięć akademickich i przyczynia się do zaburzeń snu, których koszt dla społeczeństwa oceniany jest na 2 proc. produktu krajowego brutto.

W 2018 roku podczas otwartych konsultacji publicznych w krajach członkowskich UE 84 proc. respondentów opowiedziało się przeciw zmianom czasu. W efekcie przygotowano projekt dyrektywy w sprawie rezygnacji ze zmian czasu w krajach unijnych. Jest on nadal procedowany w Unii Europejskiej.

"Ujednoczenie czasu w krajach członkowskich przyniesie wiele korzyści" – tłumaczy prof. Irena Iskra-Golec, psycholożka z Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu. Zaznacza ona, że zmiana czasu, wprowadzona kiedyś ze względów oszczędnościowych, nie tylko nie

doprowadziła do zakładanego efektu, ale wywołała wiele niekorzystnych skutków zdrowotnych.

"Oficjalne stanowisko ekspertów z zakresu chronobiologii zaleca, aby każde państwo przyjęło stały standardowy czas urzędowy, który zbliżony jest w największym stopniu do lokalnego czasu słonecznego. Tak więc dyrektywa znosząca zmianę czasu w krajach UE nie tylko wyraża subiektywne opinie, ale także ma swoje naukowe uzasadnienie" - stwierdza psycholożka.

Zmiana czasu w ostatnią niedzielę października odbywa się zgodnie z rozporządzeniem prezesa Rady Ministrów wydanym na lata 2022–2026.

Obowiązujący w Polsce do 29 października czas letni odpowiada czasowi wschodnioeuropejskiemu (UTC+2). Czas zimowy, na który wkrótce przejdziemy, jest zgodny ze strefą czasu środkowoeuropejskiego (UTC+1).