

Budapeszt wraca do gry



Trump odbudowuje stosunki między Stanami Zjednoczonymi a Węgrami.

Ostatnie spekulacje na temat możliwości wyboru Budapesztu przez Trumpa na miejsce rozmów pokojowych między Rosją a Ukrainą sprawiły, że Węgry ponownie znalazły się w centrum uwagi opinii publicznej. W czasach prezydentury Bidena Węgry Viktora Orbána zostały zepchnięte na margines i traktowane z niechęcią przez rządzącą administrację. Teraz Węgry w rekordowym czasie przeszły z pozycji przeciwnika do sojusznika – jest to mile widziana zmiana, która pozwala zajrzeć do zrewidowanej polityki zagranicznej Trumpa.

Już podczas kampanii wyborczej w 2020 r. ówczesny kandydat Biden nazwał premiera Węgier Viktora Orbána „bandytą” i zaliczył Polskę i Węgry do „reżimów totalitarnych” – używając podżegającego języka, którego unikali poprzedni prezydenci USA, nawet gdy oba kraje znajdowały się pod faktyczną totalitarną kontrolą partii komunistycznej.

Nic więc dziwnego, że w 2021 roku prezydent Biden wybrał na ambasadora na Węgrzech geja, żonatego aktywistę LGBTQ z dwójką adoptowanych dzieci – kraj, którego konstytucja definiuje małżeństwo ściśle jako związek mężczyzny i kobiety, zakazuje adopcji przez pary tej samej płci i egzekwuje jedno z najsurowszych w Europie przepisów dotyczących ochrony dzieci. Ambasador USA David Pressman wywołał napięcia, potępiając konserwatywne stanowisko Węgier w sprawie małżeństwa oraz ustawę o ochronie dzieci z 2021 r., która zakazuje propagandy

płciowej w szkołach podstawowych i średnich.

Kolacje ambasadora Pressmana stały się nowym popularnym miejscem spotkań finansowanych z zagranicy postępowych aktywistów i influencerów z Budapesztu, w tym znanych antysemitów. Pressman wywiesił flagę dumy przed ambasadą USA w Budapeszcie, zorganizował pierwsze „rodzinne wydarzenie dumy” (skierowane do dzieci) i był sztandarowym uczestnikiem corocznej parady dumy w Budapeszcie.

W odpowiedzi węgierski minister spraw zagranicznych Péter Szijjártó oskarżył go o przekroczenie uprawnień. Ze swojej strony premier Viktor Orbán – z którym Pressman nigdy nie spotkał się podczas całej swojej kadencji – nazwał działania amerykańskiego ambasadora obrazą suwerenności Węgier. W lipcu 2022 r. Biden jednostronnie wypowiedział umowę o unikaniu podwójnego opodatkowania między Stanami Zjednoczonymi a Węgrami z 1979 r., która chroniła amerykańskie firmy i węgierskich emigrantów przed podwójnym opodatkowaniem, ułatwiając prowadzenie działalności transgranicznej. Te możliwe do uniknięcia konflikty zaszkodziły stosunkom dyplomatycznym, przeniosły dwustronne relacje z sal konferencyjnych na Twittera, gdzie toczyły się drobne spory, i odwróciły uwagę od podstawowych interesów USA w regionie.

Druga kadencja Trumpa spowodowała zmianę o 180 stopni. Na początku 2025 r. Trump mianował doświadczonego dyplomatę Roberta Palladino chargé d'affaires, dodając do stosunków tak potrzebną dyplomatyczną finezję i skupiając się na podstawowych wartościach cywilizacyjnych, które dzielą oba kraje. W wywiadzie udzielonym kręgom dyplomatycznym w Budapeszcie niecały miesiąc po mianowaniu Palladino przewidział „złoty wiek” w stosunkach, przedkładając dobrobyt nad ideologię.

Roczny raport Departamentu Stanu dotyczący praw człowieka – od dawna krytykowany jako narzędzie dla zwolenników Victorii Nuland, prawą rękę Obamy, do atakowania prawicowych rządów na

całym świecie – obecnie skupia się instytucjonalnie na prawach naturalnych. Departament Stanu zaprzestał również finansowania, za pośrednictwem USAID i innych instytucji, postępowych projektów waszyngtońskiej elity na Węgrzech. Zespół Trumpa i nastawiony na biznes minister spraw zagranicznych Węgier również podejmują szybkie działania w celu zwiększenia dwustronnego obrotu handlowego.

Trump zniósł sankcje dotyczące modernizacji węgierskiej elektrowni jądrowej w Paks i podpisał umowę dotyczącą amerykańskiej technologii w zakresie małych reaktorów modułowych. Fakt, że amerykańska firma GE Vernova ma odegrać kluczową rolę w rozbudowie elektrowni w Paks, wkraczając do projektu od dawna zdominowanego przez rosyjską firmę Rosatom, jest strategicznie ważnym posunięciem dla obu krajów.

Ożywione partnerstwo pogłębiło również strategiczną współpracę między obydwojema krajami, szczególnie w obliczu nadmiernych ambicji UE i antytrumpizmu w Brukseli. W kwietniu tego roku Węgry jako jedyne zagłosowały przeciwko nałożeniu przez UE ceł odwetowych na towary amerykańskie o wartości 23 mld dolarów. Zamiast po prostu krytykować Węgry za ich stosunki z Chinami, jak zrobił to Biden, były już zastępca sekretarza stanu Kurt Campbell skupił się na przeciwdziałaniu wpływom Pekinu poprzez dywersyfikację gospodarki Węgier dzięki inwestycjom amerykańskim. Dzięki wydatkom na obronność przekraczającym próg 2% NATO – czego nie mogą się pochwalić nawet Kanada, Belgia i Hiszpania – Węgry wzmocniły swoje referencje w zakresie bezpieczeństwa.

To strategiczne zresetowanie jest również zgodne ze wspólnym podejściem do zakończenia wojny na Ukrainie. Orbán sprzymierzył się z Trumpem przeciwko wojowniczej, jednowymiarowej, nastawionej na wojnę agendzie, którą podziela wielu prawodawców zarówno w Waszyngtonie, jak i Brukseli. Podczas gdy wszystkie pozostałe 26 krajów UE poparło kontynuację pomocy wojskowej dla Ukrainy na szczycie w marcu 2025 r., tylko Węgry odmówiły: argumentem Orbána było to, że

Europa nie może finansować wojny bez wsparcia Stanów Zjednoczonych, a dążenie Trumpa do rozmów pokojowych stanowi jedyną realną drogę.

Węgry czekają na stałego ambasadora Stanów Zjednoczonych w Budapeszcie (Palladino pełni obecnie funkcję *ad interim*). Jednak reset stosunków między Stanami Zjednoczonymi a Węgrami jest autentyczny i ma większe znaczenie geopolityczne, niż wielu się spodziewało. Niezależnie od tego, czy Budapeszt ostatecznie będzie gospodarzem kolejnego spotkania Trumpa, Putina i Zełenskigo, sam fakt, że pojawiła się taka możliwość, jest znaczącym wskaźnikiem tego, jak głęboko zmieniła się dynamika międzynarodowa. Po latach napięć za rządów Bidena Węgry będą odgrywać kluczową rolę w nadchodzących dniach i latach.

Ponad połowa nowych rekrutów policji w Berlinie potrzebuje szkolenia z języka niemieckiego, przyznają urzędnicy



Z jakiegoś powodu Niemcy chętnie rekrutują migrantów do swojej policji pod hasłem różnorodności. W 2022 roku około 42%

rekrutów, którzy wybrali najpopularniejszą ścieżkę do policji berlińskiej, stanowili migranci lub osoby pochodzące z rodzin migrantów, według dużego badania (37% uwzględniając wszystkie ścieżki).

Co więcej, Berlin jest jedynym niemieckim landem, gdzie odsetek nowych rekrutów policji z migranckim tłem odpowiada lub przewyższa udział tej grupy w populacji miasta (35%) według tego samego badania.

Teraz (szok!) około 55% nowych rekrutów policji w Niemczech nie spełnia wymagań języka niemieckiego na to stanowisko – więc oczywiście odsetek rekrutów z migranckim tłem znacznie wzrósł.

Spośród 240 kandydatów na policjantów, którzy rozpoczęli szkolenie wiosną 2025 roku, aż 132 rekrutów, czyli około 55%, potrzebuje dodatkowego wsparcia językowego w niemieckim, potwierdziła berlińska policja dla Nius (za pośrednictwem Apollo News).

Problem, jak twierdzą władze, jest najbardziej odczuwalny w pierwszym semestrze szkolenia. „Około połowa nowych rekrutów wymaga regularnego wsparcia językowego na początku szkolenia” – głosi oświadczenie policji. Jednak zauważono, że potrzeba pomocy zmniejsza się z czasem, w miarę postępów rekrutów w programie.

Brak informacji, skąd pochodzą ci rekruci. Może to Polacy? Turcy?

Policja obwinia szerszy społeczny regres.

Policja w Berlinie podkreśliła, że nie jest to tylko kwestia egzekwowania prawa, lecz część ogólnokrajowego trendu spadku umiejętności posługiwania się językiem pisanym.

Władze wskazały na kilka przyczyn:

- Braki kadrowe wśród nauczycieli
- Rosnąca różnorodność w klasach
- Coraz większe wymagania wobec szkół, zwłaszcza w zakresie nauczania języka niemieckiego i kompetencji cyfrowych

Agencja zwróciła również uwagę na zmiany kulturowe i technologiczne jako czynniki przyczyniające się do sytuacji. Młodzi ludzie dorastają w świecie „pełnym tekstu pisanego”, jak podaje oświadczenie, ale nie oznacza to, że piszą go poprawnie.

„Prawie nie ma już tekstów wolnych od błędów” – zauważyła policja, obwiniając rosnącą zależność od technologii takich jak korektory ortograficzne, autokorekta i narzędzia AI za osłabianie umiejętności pisowni i gramatyki.

Wysokie stawki dla przyszłych funkcjonariuszy

Dla przyszłych funkcjonariuszy Berlina znajomość języka nie jest opcjonalna, jest wymagana przez prawo. Kandydaci do policji muszą wykazać się biegłością w języku niemieckim na poziomie C2 – najwyższym możliwym według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego – do końca szkolenia.

Ta biegłość jest sprawdzana podczas egzaminu końcowego. Dwukrotna niezdana próba oznacza automatyczne zwolnienie z policji na mocy berlińskiej Ustawy o Policji, potwierdziła agencja.

Wyzwania rekrutacyjne Berlina pojawiają się w kontekście rosnących obaw dotyczących niemieckiego systemu edukacji, polityki integracyjnej oraz niedoborów na rynku pracy. Jednak w przypadku służb porządkowych stawka jest wyższa niż

kiedykolwiek: funkcjonariusze muszą umieć pisać raporty, zeznawać w sądzie oraz komunikować się bezbłędnie w skomplikowanych, stresujących sytuacjach.

Większe pytania o integrację i standardy

Dane te podkreślają szerszą debatę na temat spadku poziomu edukacji, polityki integracyjnej oraz standardów zatrudnienia w Niemczech. Krytycy twierdzą, że obniżanie wymagań w szkołach, w połączeniu z rosnącą heterogenicznością klas, pozostawiło nowe pokolenia mniej przygotowane na wymagania zawodowe, szczególnie w takich dziedzinach jak policja, gdzie precyzja językowa może wpływać na bezpieczeństwo publiczne.

W miarę jak Berlin boryka się z rekrutacją i szkoleniem wystarczającej liczby funkcjonariuszy, narastają pytania, czy niemieckie szkoły odpowiednio przygotowują absolwentów do kluczowych ról oraz czy instytucje takie jak policja ostatecznie nie obniżą wymagań wstępnych, aby nadążyć za niedoborami kadrowymi.

„Dobre umiejętności językowe są obowiązkowe w tej pracy” – podkreśliła berlińska policja.

Putin Nie Wydaje Się Zaniepokojony, Ponieważ 19. Pakiet Sankcji UE Dotknąłby

Rosyjskie Banki i Ropę Naftową



Stany Zjednoczone, Europa i Ukraina nadal pokładają nadzieje w obserwowaniu rosyjskiego „kryzysu gospodarczego”, który teoretycznie zmusi zdesperowanego Putina do stołu negocjacyjnego, gdzie dokona znaczących ustępstw.

Tak wynika z wypowiedzi sekretarza skarbu Scotta Bessenta w wywiadzie dla Meet the Press w niedzielę. Powiedział: „Jesteśmy gotowi zwiększyć presję na Rosję, ale potrzebujemy, aby nasi partnerzy w Europie poszli za nami.”

Nawołując Europę do bardziej zdecydowanych działań, stwierdził: „Mówimy o tym, co razem robią UE i USA. Ale potrzebujemy, aby nasi europejscy partnerzy poszli za nami.”

W tej chwili Unia Europejska rozważa nową rundę sankcji wymierzonych w kilka rosyjskich banków i firm energetycznych – co oznaczałoby jej 19. pakiet sankcji. Najnowsza runda miałaby na celu rosyjskie sieci płatnicze i karty kredytowe, giełdy kryptowalut, a także nałożyć dodatkowe ograniczenia na handel ropą. Łącznie sankcje objęłyby około pół tuzina rosyjskich banków i przedsiębiorstw energetycznych.

Oczekuje się, że działania będą skoordynowane, po tym jak przedstawiciele UE spotkają się w tym tygodniu w Waszyngtonie z urzędnikami administracji Trumpa. Czy prawie dwadzieścia rund sankcji rzeczywiście wywarło nacisk i zaszkodziło Rosji na tyle, by wpłynąć na cele wojenne Putina? Jak dotąd dowody nie są przekonujące.

Przy każdej nowej rundzie sankcji od 2022 roku powtarza się ta sama mantra ze strony takich osób jak przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen, która zapowiedziała na początku zeszłego miesiąca: „Do tej pory przyjęliśmy 18 pakietów i przygotowujemy się do 19. Pakiet ten zostanie wprowadzony na początku września.”

Argumentowała: „Musimy przygotować 19. pakiet, aby Rosja zobaczyła, że jesteśmy poważni. Musimy nadal ograniczać potencjał Rosji.” Stanowisko UE jest takie, że presja sankcji ostatecznie „doprowadzi prezydenta Putina do stołu negocjacyjnego.”

Stan pola bitwy na wschodniej Ukrainie wyraźnie sugeruje, że Kremlowi jest obojętne, czy Europa i USA są „poważne” – ponieważ siły rosyjskie powoli, kawałek po kawałku, nadal posuwają się naprzód, a nawet w zeszłym miesiącu przedarły się do centralnej obwodu Dniepropietrowska. Ma to również związek z pobytem Putina w Pekinie, który przesłał światu sygnał o podwójnym zaangażowaniu w zobowiązania handlowe wbrew Waszyngtonowi, obejmując również Indie.

Jeśli chodzi o kolejną rundę poważnych sankcji, wygląda na to, że prezydent Trump prawdopodobnie podejmie decyzję, biorąc pod uwagę wydarzenia takie jak niedzielny rekordowy atak dronów i rakiet na Kijów i inne części Ukrainy, które tylko zwiększą presję na niego, aby działał, w obliczu nacisków ze strony jastrzębi. Może jednak być bardziej zainteresowany ratowaniem dwustronnych stosunków amerykańsko-rosyjskich. Z pewnością Rosjanie mieli w tej kwestii przychylne podejście.

Niemiecka Deutsche Welle podsumowuje:

- Rosja atakuje 805 dronami i 13 rakietami, z których większość została przechwycona, według ukraińskich Sił Powietrznych
- Uderzenia trafiają w obszary mieszkalne w Kijowie, zabijając co najmniej dwie osoby i podpalając jeden z

głównych budynków rządowych

- Prezydent i premier Ukrainy nadal wzywają globalnych sojuszników do zwiększenia presji na Rosję poprzez zaostrzenie sankcji wobec tego kraju

That Soviet Union won the war against the nazis and that China also emerged as a victor is "something new" for Kaja Kallas. <https://t.co/haklg9LP4C>

– Leonid Ragozin (@leonidragozin) [September 5, 2025](#)

Ten atak oznaczał pierwszy raz, kiedy zaatakowano wysokopoziomowe „centra decyzyjne” rządu, ponieważ budynek gabinetu ministrów został podpalony, a znajduje się on niedaleko biura Zełenskiego.

Nie ma żadnego postępu w kwestii doprowadzenia Putina i Zełenskiego do negocjacji na najwyższym szczeblu, jak tego pragnął Trump, a Zełenski nawet powiedział, że nie pojedzie do stolicy „tego terrorysty” Putina. Taka retoryka zapewni, że spotkanie się nie odbędzie, a Zełenski i Europa wydają się z tego zadowoleni – nawet gdy niezliczone liczby ludzi codziennie giną na wschodnim froncie.

Arabia Saudyjska wzmacnia bezpieczeństwo morskie dzięki nowoczesnej technologii w

obliczu napięć regionalnych



- Arabia Saudyjska wdraża AUV-SV Triton do zaawansowanego nadzoru morskiego.
- Ten krok odzwierciedla szersze ambicje lokalizacji technologii obronnych i wzmocnienia bezpieczeństwa narodowego.
- Działania te mają miejsce w obliczu nasilonych napięć na Morzu Czerwonym oraz wzrostu irańskich zagrożeń.
- Współpraca USA i Arabii Saudyjskiej pogłębia się, koncentrując się na transferze technologii.
- Inwestycje Arabii Saudyjskiej są zgodne z celami Wizji 2030 dotyczącymi dywersyfikacji gospodarczej i postępu technologicznego.

W celu wzmocnienia bezpieczeństwa morskiego i przeciwdziałania potencjalnym zagrożeniom ze strony Iranu, Arabia Saudyjska wdrożyła Triton AUV-SV, zaawansowany technologicznie autonomiczny statek zdolny do operacji zarówno na powierzchni, jak i pod wodą. Ten krok stanowi istotny etap w strategicznym podejściu Rijadu do bezpieczeństwa regionalnego, wykorzystując zaawansowane systemy zarówno do obrony, jak i rozwoju. Według Mike'a Clarke'a, wiceprezesa ds. strategii narodowej w Ocean Aero, Arabia Saudyjska już korzysta z Tritona, który zapewnia nadzór w zakresie 360 stopni, obrazowanie w czasie rzeczywistym, monitorowanie środowiska oraz bezpieczną komunikację przez sieci satelitarne i komórkowe.

Kontekst historyczny i narastające napięcia

Od przejęcia Jemenu przez Houthich w 2014 roku, region Zatoki Perskiej doświadcza wzrostu zagrożeń morskich, które osiągnęły szczyt w postaci ataków rebeliantów Houthi na międzynarodowe statki na Morzu Czerwonym. Ataki te zakłóciły przepływy handlowe i wzbudziły obawy dotyczące bezpieczeństwa kluczowej infrastruktury energetycznej w regionie. Zaawansowane możliwości Tritona, takie jak nadzór w zakresie 360 stopni oraz obrazowanie w czasie rzeczywistym, zostały zaprojektowane, aby stawić czoła tym zagrożeniom, wzmacniając zdolność Arabii Saudyjskiej do szybkiej i zdecydowanej reakcji na wszelkie akty agresji.

Ambicje Arabii Saudyjskiej dotyczące dywersyfikacji zdolności obronnych

Poza programem Triton, Generalna Władza ds. Przemysłu Wojskowego Arabii Saudyjskiej (GAMI) odegrała kluczową rolę w rozwoju lokalnych zdolności obronnych. GAMI prowadzi inicjatywom mającym na celu rozwój i produkcję bezzałogowych statków powietrznych, takich jak „Saqr 1”, oraz nawiązała partnerstwa z globalnymi graczami obronnymi, takimi jak Turcja i Chiny. Działania te wpisują się w szerszy cel Arabii Saudyjskiej, określony w Narodowej Wizji 2030, polegający na lokowaniu ponad 50 procent przemysłu obronnego w kraju. Lokalizacja ta nie tylko wzmacnia bezpieczeństwo narodowe, ale również przyczynia się do dywersyfikacji gospodarki i postępu technologicznego.

Współpraca amerykańsko-saudyjska i zmieniająca się dynamika bezpieczeństwa

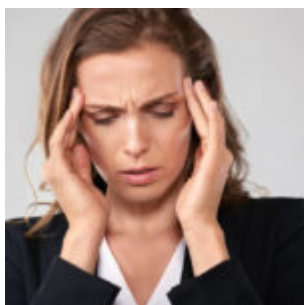
Stany Zjednoczone i Arabia Saudyjska dzielą długoletnie relacje bezpieczeństwa, jednak parametry tego partnerstwa stopniowo się zmieniają. Rola Waszyngtonu w wzmacnianiu zdolności obronnych Arabii Saudyjskiej ewoluowała, kładąc większy nacisk na transfer technologii i współtworzenie rozwiązań. Zmiana ta jest częściowo napędzana wysiłkami USA mającymi na celu przeciwdziałanie rosnącemu wpływowi Chin na Bliskim Wschodzie. Niedawna umowa obronna o wartości 142 miliardów dolarów, podpisana podczas wizyty prezydenta Trumpa w Arabii Saudyjskiej, oznacza znaczące pogłębienie więzi bezpieczeństwa między oboma państwami. Choć umowa ta przynosi Waszyngtonowi znaczne korzyści finansowe, podkreśla także dążenie Arabii Saudyjskiej do rozbudowy własnej krajowej bazy przemysłu wojskowego.

Poruszanie się po złożonym krajobrazie regionalnym

Strategiczne inwestycje Arabii Saudyjskiej w zaawansowane technologie morskie i obronne odzwierciedlają proaktywne podejście do bezpieczeństwa regionalnego w obliczu rosnącej niestabilności. W miarę jak napięcia nadal rosną, wielotorowe podejście królestwa – łączące siłę militarną z zaangażowaniem dyplomatycznym – będzie kluczowe dla utrzymania stabilności w Zatoce. W obliczu rosnącego wpływu Iranu oraz proliferacji aktorów pozapaństwowych w regionie, wysiłki Arabii Saudyjskiej na rzecz zabezpieczenia swoich granic morskich i infrastruktury energetycznej są ważniejsze niż kiedykolwiek. Rozmieszczenie Tritona i jego partnerów stanowi znaczący krok w kierunku bezpieczniejszego i bardziej stabilnego regionu Morza Czerwonego, tworząc podstawy pod przyszłą współpracę

regionalną i stabilizację.

FLUOR, PESTYCYDY I METALE CIĘŻKIE: Twój mózg jest atakowany przez powszechne chemikalia obecne w wodzie, jedzeniu i lekach na receptę



Masz lęki, depresję lub chorobę afektywną dwubiegunową? Masz mgłę mózgową? Masz drażliwe jelita? Nie szukaj dalej niż niebezpieczne chemikalia, które Wielka Żywność stosuje na uprawach i w przetworzonej żywności, aby miały dłuższy okres trwałości, jednocześnie niszcząc twoje życie. Chodzi tylko o pieniądze, a jeśli kupujesz i jesz „na ślepo”, zapłacisz wysoką cenę – twoje zdrowie i życie. Pomyśl o tym przez chwilę.

- Narażenie na chemikalia szkodzi zdrowiu psychicznemu: Ogromny przegląd ponad 400 badań sugeruje, że pestycydy, metale ciężkie, tworzywa sztuczne i dodatki do żywności cicho szkodzą funkcjom mózgu, przyczyniając się do gwałtownego wzrostu przypadków depresji, lęków i spadku sprawności poznawczej, zwłaszcza w młodszych

pokoleniach.

- Codzienne źródła stanowią ukryte zagrożenia: Neurotoksyczne pestycydy w uprawach, metale ciężkie w glebie i wodzie, wysoko przetworzona żywność pełna nietestowanych dodatków oraz tworzywa sztuczne zakłócające działanie hormonów w opakowaniach tworzą „koktajl chemiczny”, którego limity regulacyjne nie obejmują w pełni.
- Młodsze osoby są najbardziej dotknięte: Tradycyjne czynniki ryzyka zdrowia psychicznego nie wyjaśniają już, dlaczego prawie połowa dorosłych w wieku 18–24 lat zgłasza poważne problemy psychiczne, podczas gdy w starszych pokoleniach jest to mniej niż 10% – narażenie na te chemikalia przez całe życie może być brakującym elementem.
- Praktyczne kroki mogą zmniejszyć narażenie: Wybieranie produktów ekologicznych, ograniczanie spożycia żywności wysoko przetworzonej, unikanie plastikowych pojemników (zwłaszcza podgrzewanych), filtrowanie wody pitnej oraz wspieranie naturalnych ścieżek detoksykacji poprzez sen, ćwiczenia i antyoksydanty mogą pomóc obniżyć obciążenie chemiczne i chronić zdrowie psychiczne.

Dlaczego twoje zdrowie psychiczne jest pod chemicznym atakiem i co możesz teraz zrobić

Wskaźniki depresji, lęku i mgły mózgowej gwałtownie rosną na całym świecie, a tradycyjne wyjaśnienia – stres, media społecznościowe czy presje związane ze stylem życia – nie tłumaczą już w pełni tego trendu. Obszerna analiza ponad 400 badań opublikowanych w czasopiśmie *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* wskazuje na bardziej niepokojącego winowajcę: chemikalia obecne w naszej żywności, wodzie i środowisku systematycznie szkodzą naszym mózgom.

Dla osób starszych zdrowie psychiczne zazwyczaj podąża za przewidywalnymi wzorcami związanymi z zatrudnieniem, wykształceniem, relacjami i aktywnością fizyczną. Jednak dla młodszych pokoleń te wzorce przestają obowiązywać. Prawie połowa dorosłych w wieku 18–24 lat doświadcza obecnie poważnych zaburzeń psychicznych, w porównaniu do mniej niż 10% pokolenia ich dziadków. Naukowcy coraz częściej podejrzewają, że całe życie narażenia na neurotoksyczne chemikalia – zaczynając jeszcze przed narodzinami – podkopuje zdrowie psychiczne na masową skalę.

Kluczowym czynnikiem są pestycydy. Współczesne rolnictwo zużywa rocznie ponad 3 miliony ton metrycznych pestycydów. Te chemikalia utrzymują się w żywności i kumulują w ludzkim organizmie, zakłócając funkcjonowanie mózgu. Organofosforany ingerują w neuroprzekazniki, podczas gdy neonicotynoidy celują w te same receptory co nikotyna. Dziesiątki innych związków, zaprojektowanych do zwalczania szkodników, mogą modyfikować ludzką neurochemię. Limity bezpieczeństwa rzadko uwzględniają narażenie przez całe życie lub kombinacje chemikaliów.

Metale ciężkie są kolejnym powolnym, cichym zagrożeniem. Ołów, rtęć, arsen i kadm zanieczyszczają glebę i wodę, przenikając do tkanki mózgowej przez dziesięciolecia. Nawet poziomy kiedyś uważane za „bezpieczne” są obecnie powiązane ze wzrostem depresji, lęku, agresji i pogorszenia funkcji poznawczych. Rtęć zakłóca produkcję neuroprzekazników; arsen jest związany z problemami neurologicznymi. Najnowsze badania wykryły nawet metale ciężkie w płynie mózgowo-rdzeniowym osób mieszkających na przedmieściach, co sugeruje powszechne narażenie.

Ultra-przetworzone produkty spożywcze pogłębiają problem. Stanowią ponad połowę codziennej diety wielu osób, zawierają setki dodatków, konserwantów, sztucznych barwników i wzmacniaczy smaku – większość z nich nigdy nie była badana pod kątem wpływu na mózg. Te produkty zaburzają mikrobiom jelitowy, wywołują stan zapalny mózgu i zakłócają produkcję neuroprzekazników. Nawet „naturalne aromaty” mogą ukrywać

setki nieregulowanych chemikaliów. Coraz więcej dowodów łączy spożycie ultra-przetworzonych produktów z depresją, lękiem i problemami poznawczymi – co może odpowiadać za jedną trzecią problemów psychicznych w niektórych populacjach.

Opakowania plastikowe wprowadzają kolejny poziom ryzyka. Bisfenole, ftalany i mikroplastiki migrują do żywności, zwłaszcza podczas podgrzewania. Te substancje zakłócające działanie układu hormonalnego destabilizują systemy regulujące nastrój, sen i reakcje na stres. Co niepokojące, mikroplastiki wykryto w tkance mózgowej człowieka w wyższych stężeniach niż w innych narządach. Coś tak prostego jak podgrzewanie jedzenia w plastikowym pojemniku w mikrofalówce może uwolnić miliony cząstek mikroplastiku w ciągu kilku minut.

Kluczowym czynnikiem jest „efekt koktajlu”. Testy bezpieczeństwa zazwyczaj badają pojedyncze chemikalia, ale w rzeczywistości ludzie są narażeni na mieszaniny. Nawet jeśli każde narażenie jest poniżej limitów regulacyjnych, ich łączne działanie może przeciążyć zdolność mózgu do utrzymania normalnej funkcji – co tłumaczy, dlaczego problemy ze zdrowiem psychicznym nadal rosną pomimo rzekomo bezpiecznych poziomów ekspozycji.

Ale jest nadzieja. Możesz zmniejszyć swoje obciążenie chemiczne, wybierając produkty ekologiczne (zwłaszcza z „Brudnej Dwunastki”), myjąc wszystkie owoce i warzywa, ograniczając spożycie żywności wysoko przetworzonej, unikając sztucznych dodatków, zastępując plastikowe pojemniki szkłem lub stalą nierdzewną, nigdy nie podgrzewając plastiku w mikrofalówce oraz instalując wysokiej jakości systemy filtracji wody. Wspieranie detoksykacji poprzez sen, ćwiczenia i spożywanie pokarmów bogatych w antyoksydanty wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Chemiczne zanieczyszczenie naszego łańcucha dostaw żywności stanowi ogromny, niekontrolowany eksperyment na zdrowiu ludzkim. Coraz więcej dowodów wskazuje, że te ekspozycje

odgrywają istotną rolę w pogarszającym się stanie zdrowia psychicznego. Pytanie nie brzmi już, czy chemikalia wpływają na nasze mózgi – lecz jakie działania podejmiemy teraz, aby je chronić.