

UCIECZKA Z KRAINY GAFY

Śruba na święta

Za nami wielkie kupowanie świątecznych prezentów, ale przed nami kolejny rok obdarowywania najbliższych. Dla wielu z nas to utrapienie. Chciałoby się błysnąć blaskiem odbitym od oczu rozpromienionych radością z upominku, bo to nam dodaje skrzydeł. Zdawkowe „dziękuję” i wymuszony uśmiech nie rekompensują trudu wymyślenia, wędrówek po sklepach, surfowania w Internecie i wydawania pieniędzy.

Listy głupich prezentów można bez trudu znaleźć w Internecie. Czy znacie dziecko, które ucieszy Święty Mikołaj robiący kupy cukierkami, seniorkę uradowaną „Konserwą Emerytki” bądź ojca zachwyconego opaską na kufel piwa? W porównaniu do takiego zestawu chybionych upominków zakup śruby napędowej do łodzi motorowej wydaje się rozsądny i świadczący o statusie materialnym obdarowywanego.

35-latką, wychowującą dwoje dzieci i pracującą na nisko opłacanym etacie w szpitalu, oniemiała, zobaczywszy taki prezent gustownie przepasany wstążką w kolorze czerwonym. Uznała, że to afront i nie chodziło jej o kolor wstążki. Mąż przepadał na długie godziny w garażu, remontując swoją ukochaną łódź, na której przeżył wiele wspaniałych chwil z kolegami. Jej ta jego łódka wychodziła bokiem, bo nie widziała siebie oczami wyobraźni w kostiumie kąpielowym machającej do mijanych gapiów na plaży. Mężczyzna obdarował świątecznym prezentem swoją łódź, a nie żonę, która poczuła się odrzucona, zlekceważona. I jak tu takiej dogodzić?

Najbardziej znana w Europie królewska rodzina ma zwyczaj przygotowywania listy pożądanego prezentów przy różnych okazjach. Mają sporo doświadczenia w obdarowywaniu i przyjmowaniu upominków, więc może warto zgapić od nich pomysł z listą i zastosować go w domowych realiach lub po prostu zapytać każdego z domowników o trzy pomysły na najlepszy upominek dla niego.

A jeśli domownik nie chce wyznać, bo się wstydzi powiedzieć lub nie ma marzeń, bo już nie pamięta, jak się marzy? No cóż, wtedy trzeba takiego człowieka obserwować: jakie reklamy przyciągają jego uwagę, jakich rzeczy mu brakuje, co czyta, czego słucha. W dzisiejszych zabieganych czasach, gdy w domu mijamy się na co dzień niczym w tramwaju, można pomyśleć o wspólnie spędzonym dniu, czymś ekstra do przeżycia i wspomnienia. Może to być bilet na koncert ulubionego artysty albo do teatru bądź własnoręcznie zrobiony kupon na wyjazd weekendowy za miasto lub masaż z szampa-
nem dla dwojga w SPA. Warto puścić wodze fantazji i nie kupować prezentu dla siebie lub na odczepne, żeby jakiś był.

Największą gafę prezentową popełniamy, obdarowując siebie, a nie bliskich, lub przypominając podarunkiem coś, o czym obdarowany nie chce pamiętać. Młoda żona nie będzie mogła zasnąć w nocy, gdy otrzyma od ukochanego krem przeciwzmarszczkowy lub zestaw do mycia garów. Jej mąż zapewne naburmuszy się, gdy na imieniny dostanie płyn do płukania jamy ustnej, antybakteryjny spray do ust oraz komplecik narzędzi do usuwania niesfornych włosów z nosa i uszu. Kiedyś w rozterce prezentowej weszłam do apteki i kupiłam dla męża pięknie opakowany Buerlecithin. Gdy zobaczył zawartość pudełka, spontanicznie zapytał: „już taki stary jestem, że leki kupujesz”. Ja na to przy-
milnie: „to po to, żebyś o mnie zawsze pamiętał”. Ale głupio wyszło. **JOLANTA TALARCZYK**

PERYFERIA

Prawda

Mijały miesiące, wraz z którymi brzuch Agaty rósł, a ona sama błądła i stawiała się coraz bardziej przezroczyście i smutna. I w sumie tylko ona znała prawdę, choć osaczona ze wszystkich stron czasem sama zaczynała wątpić, czy to, w co wierzyła, zdarzyło się naprawdę.

Jesienią Agata urodziła zdrowego synka. Ona co prawda była już bliska choroby psychicznej, ale starała się jak mogła dla swojego dziecka. Z szarej myszki zmieniła się w zmarzniętą, ale silną kobietę, która wiedziała, czego chce. I wtedy, podczas jednego ze spacerów, zobaczyła jego. Olek jak gdyby nigdy nie bawił się w parku z dużym rudym psem. Przycupnęła za drzewem, to był on, bez cienia wątpliwości. Agata nie miała pojęcia, co robić, ale instynktownie podążyła za nim, żeby dotrzeć do niewielkiego domu w pobliżu parku. Od tego czasu przychodziła tam codziennie. Wyglądało na to, że mężczyzna, który był ojcem jej dziecka i który miał niegdyś być jej mężem, prowadzi niczym niezmacone spokojne życie. Wypytała sąsiadów – wprowadził się może z miesiąc temu, używał innego imienia, ale ona nie miała wątpliwości, że to on.

Po kilku tygodniach każdy dzień Agaty był kontrolowany przez jej syna i Olka. Karmiła, przebierała dziecko, po czym większość dnia obserwowała i śledziła mężczyznę. Cała ta mania przybrała tak przerażającą skalę, że w końcu Olek się zorientował. Złapał ją pewnego dnia, przycisnął do ściany i zażądał, żeby zniknęła na dobre.

Postanowiła wtedy dwie rzeczy – po pierwsze, nigdy nie mówić nikomu o swoim odkryciu. Po drugie, doprowadzić do tego, żeby ten mężczyzna nigdy już nikomu, z jej dzieckiem włącznie, nie złamał życia tak jak jej.

Obmyśliła dokładnie plan, który samotnie zrealizowała. Zwabiła Olka do opuszczonego w parku kościółka, a gdy się pojawił, zamachnęła się na niego z niespotykaną siłą metalową belką, zabijając go na miejscu. Wykorzystała przygotowaną wcześniej folię, spakowała ciało do bagażnika i w czasie, gdy całe miasto oglądało fajerwerki – zrzuciła je z mostu. Następnie wróciła na miejsce zbrodni, żeby dokładnie zatrzeć ślady. Była przerażona, ale nie zawahała się ani minuty.

Dwa miesiące później przyszła wczesna wiosna, a wyższe temperatury roztopiły skutą lodem rzekę. Lokalni wędkarze znaleźli ciało Olka, które nadgryzione przez ryby wypłynęło przy brzegu. Śledczy i biegli sądowi doszli do wniosku, że był to lokalny watażka i drobny oszust – co prawda nie miał na imię Olek, ale okłamywanie skromnej dziewczyny było jednym z jego najłżejszych przestępstw. Policja miała jednak wtedy dużo innej roboty, a śledztwo przeprowadzono szybko i szybko zamknięto.

Agata nie miała zamiaru nikomu się już z niczego tłumaczyć. Spakowała dwie niewielkie torby, z wysoko podniesioną głową wzięła dziecko pod pachę i wyjechała. ☼

ZDROWIE

Skurcze – paraliż mięśni

Podczas wysiłku fizycznego nasze mięśnie pracują – nawet przy najmniejszym ruchu kończyn naprzemiennie naciągają się i rozluźniają. Ich praca jest przez nas kontrolowana. Jednak czasami mięsień zaczyna pracować sam, czego efektem jest spazm, czyli bezwiedny skurcz. Najczęściej łapiemy skurcze nóg i stóp. Najczęściej spotykane są skurcze łydek, które przytrafiają się wszystkim, także tym, którzy nie prowadzą aktywnego trybu życia.

Te dolegliwości są często spotykane i prawie każdy miał chociaż raz w życiu z nimi do czynienia. Nieprzyjemny ból występuje najczęściej u dorosłych i nasila się wraz z wiekiem, ale dzieci również mogą doświadczać skurczy.

PRZYCZYNY

W zdecydowanej większości łapiemy skurcze mięśni łydek. Do nadmiernego pobudzenia nerwów może dojść w wyniku uszkodzenia nerwu lub mięśnia. Częstą przyczyną skurczy jest odwodnienie wywołane wysiłkiem fizycznym. Silny ból i sztywność mięśni pojawiające się nagle podczas wysiłku mogą być objawem przetrenowania. Skurcze łydek nie są jedynie konsekwencją zbyt intensywnego ruchu, ponieważ ból nierzadko atakuje w nocy. W tym przypadku powodem dolegliwości jest długie trzymanie nogi w zgiętej pozycji, która utrudnia dopływ krwi do kończyny.

Częste skurcze mogą być symptomem różnych chorób, np. słabego krążenia w kończynach dolnych, żyłaków (ból całych łydek

połączony z obrzękiem stóp lub kostek). W razie zaobserwowania podobnych dolegliwości należy zgłosić się do lekarza. Przy podejrzeniu żyłaków nie wolno nosić ciasnych skarpet. Nie należy też zakładać nogi na nogę w trakcie siedzenia. Po powrocie z domu ulgę przyniesie położenie się i uniesienie nóg ponad resztę ciała. Na skurcze wywołane żyłakami pomaga też stosowanie żelów i maści łagodzących, np. z wyciągiem z kasztanowca.

DOMOWE SPOSOBY

Na skurcze mięśni, mimo że są bolesną dolegliwością, nie pomoże lekarz. Możemy je łagodzić, stosując leki przeciwbólowe. Jeśli skurcze się powtarzają lub trwają dłuższy czas, można stosować środki rozluźniające mięśnie. Najskuteczniejsze w łagodzeniu skurczów jest rozciąganie bolącego miejsca. Rozluźnimy napięty mięsień przez prostowanie i zginanie kończyny. Skutecznym i prostym ćwiczeniem jest też stanięcie w odległości ok. 60–70 centymetrów od ściany. Opieramy się o nią przedramionami, plecy i nogi powinniśmy mieć wyprostowane, a stopy mają przylegać do podłogi.

Pomoże również delikatny masaż łydki, który rozluźni skurczone mięśnie. Uciskamy ją delikatnie w kierunku od bocznej krawędzi do środka. To samo działanie ma ogrzanie łydki, np. za pomocą termofora, ciepłego okładu czy ciepłego prysznicy. Innym skutecznym sposobem jest maksymalne naciąganie mięśnia, chociaż nie jest to łatwe ani przyjemne z powodu silnego bólu. W bardziej



skomplikowanych przypadkach, gdy podstawowe metody zawodzą, należy uzupełnić niedobory minerałów i witamin w organizmie, zwłaszcza potasu i magnezu.

PROFILAKTYKA

Dobrym sposobem na uniknięcie nieprzyjemnych napadów ostrego bólu jest właściwe nawadnianie organizmu. Dietetycy zalecają picie co najmniej 1,5 litra wody mineralnej dziennie. Odpowiednia dieta również wzmacnia organizm, dlatego należy pamiętać o jedzeniu produktów bogatych w magnez, jak: szpinak, groch, fasola, zboża czy gorzka czekolada. Warto też spożywać ryby, kaszę gryczaną i jęczmienną oraz warzywa, ponieważ zawierają cenny potas. Należy też wystrzegać się stosowania odchudzających leków pochodzących z niepewnego źródła. Często zawierają one środki moczopędne, powodujące odwodnienie organizmu. ☼