

UCIECZKA Z KRAINY GAFY

## Górnicy są jak rycerze

Gafy – mniejsze lub większe – chodzą za nami. Bez nich życie byłoby nudne i trzeba byłoby wpadać w szal, aby wyrwać się z koleiny tego, co wypada i czego oczekują od nas inni. Dzięki gafom, bez udziału naszej świadomości, zyskujemy koloryt. Ale co gorsza, niekiedy wychodzimy na gburą, prostaka bądź nieokrzesanego chama. Dlatego warto czmychnąć z krainy gafy, czyli wszelkiej maści pomyłek, niezręczności i nietaktów.

Magdalena, katowicka malarka aktów męskich i damskich, powiedziała mi kiedyś, że górnicy są jak rycerze. Co artystka miała na myśli? Że tacy silni, odważni, niezłomni, odpowiedzialni, męscy i eleganccy. No właśnie, takich ich widziała przez pryzmat zawodu, który wykonują, oraz barbórkowych gali. W czasach dresów, wytartych dzinsów i spłowiałych swetrów oraz czapek z daszkiem ludzie węgla mogą robić dobre wrażenie, uciekając z oceanu bylejałości. Warto, bo stawką jest pozycja towarzyska, społeczna, zawodowa i szansa na awans.

Każdy z nas ma 30 sekund na zrobienie dobrego wrażenia na nowo poznanym człowieku. Ludzki umysł jest leniwy i dopasowuje to, co widzi i słyszy, do szuflady znanych mu już szablonów. Jakie znaczenie ma pierwsze wrażenie, wie każdy, kto przeszedł przez rozmowy kwalifikacyjne, szukając pracy. I na nic się zda pocieszanie mądrością przysłów ludowych, że trzeba beczkę soli zjeść, żeby poznać człowieka. Po prostu tych 30 sekund możemy już nigdy nie odrobić, jeśli je zmarnujemy, bo nie dostaniemy drugiej szansy.

Górnictwo utkane jest z hierarchii i symptomów przynależności. Ale poza nim na odstępstwo od dress code mogą pozwolić sobie tylko menedżerowie z najwyższego szczebla, artyści estradowi, wykonujący wolne zawody i autsajderzy. Reszta musi się liczyć z konsekwencjami tego, jak się wygląda. Istotny jest także kolor – granat czy grafit dodają kompetencji, co prawda wizualnej, ale leniwy mózg postrzega ludzi ubranych w te kolory jako mądrzejszych, ważniejszych i lepiej wykształconych od tych w brązach, beżach i zgaszonych szarościach. Podobno szata nie zdobi człowieka, ale to nie jest prawda. Odpowiedni do sytuacji strój buduje samoocенę, dodaje pewności siebie i pomaga zrobić dobre wrażenie.

Do stroju wypada dopasować postawę, gestykulację i sposób, w jaki się wypowiadamy. To, co mówimy, ma znaczenie, ale zaledwie siedmioprocentowe. Mój racjonalny mózg nie przyjmował tego przez lata do wiadomości, do czasu kiedy zaczęłam zajmować się PR. Sprawdziłam regułę 7 proc. empirycznie niezliczoną liczbę razy. Założyłam się nawet z profesorem uniwersyteckim, że wszyscy znajomi będą mówili, że widzieli go w telewizji, ale nikt nie zapamięta treści jego informacji. Przy wypowiedzi do kamery trochę go poniosła fantazja i obawiał się, że wypadnie kiepsko. Zakład wygrałam, profesorowi gratulowano świetnego wystąpienia. Zadziałała magia: jak mówił, czyli modulacja i barwa głosu (38 proc. w komunikacji przekazujemy wrażeniem dźwiękowym), oraz jak wyglądał (55 proc. informacji komunikujemy mową ciała i wyglądem). Dlatego bodaj największą gafą podczas publicznych występów jest odwracanie się zadem do publiczności i gędzenie do ekranu, z którego się czyta rzekome mądrości.

JOLANTA TALARCZYK

Takie rzeczy się przecież nie zdarzają. Niby Adam, prawie czterdziestoletni, gburowaty typ z piwnym brzuszkiem, przez znajomych od zawsze nazywany Adasiem, dobrze o tym wiedział. A jednak mimo wszystko uwierzył, że tamtego piątkowego wieczoru, w tamtym podłym, zatęchłym barze, do którego nie zapuszczali się normalni ludzie, Anastazja wybrała właśnie jego. Po prostu przyszła, postawiła mu piwo, a później śmiała się z jego dowcipów, które nie śmieszyły już nawet jego najbliższych kumpli, a gdy zrobiło się naprawdę późno, wróciła z nim do domu. Nigdy wcześniej nikogo nie przyprowadził do domu, tym bardziej kobiety.

Nie żyli razem długo – może nawet nie dwa tygodnie – ale wystarczająco, żeby gburowaty cham zmienił się na tyle, na ile w jego przypadku było w ogóle wykonalne. Oczywiście braków w wychowaniu, wykształceniu czy uzębieniu nie dało się naprawić w kilka dni. Ale dało się uprzętnąć norę, w której mieszkał, a do której wprowadził się po śmierci swojej babki, właściwie nic od tego czasu nie zmieniając. Doszorował brudne pazury, podciął smętne włoski okalające łysiejący łeb. Efekty i tak były dość marne, ale Anastazja jednak wracała, pojawiała się prawie codziennie. Nie sypiali ze sobą, praktycznie to on głównie mówił, ona go słuchała, przyglądała mu się i zadawała pytania. Czy możliwe było, żeby

ta piękna, wysportowana, wysoka blondynka naprawdę zainteresowała się właśnie nim?

Adaś trochę w to nie wierzył, ale jednocześnie bardzo się tym szczylił – pomagało mu w tym od zawsze przerośnięte ego i głębokie przekonanie, że jest wyjątkowy. Nie pojawiali się w publicznych miejscach zbyt często, ale jeśli już – wzbudzali niemałą sensację. Po jednym z takich wyjść Adaś podarował Anastazji bransoletkę, być może pierwszy prezent, jaki w życiu zrobił, ona przygotowała kolację. Była piękną kobietą, ale zupełnie nie umiała gotować – zupa była gorzka i prawie niezjadliwa, ale Adaś zmusił się do opróżnienia talerza. Może pierwszy raz myślał o kimś innym niż tylko o samym sobie i chciał jej zrobić przyjemność?

W trakcie jedzenia upadł, a Anastazja, a tak naprawdę Anna, bo Anastazja było imieniem jej siostry, nawet nie zamierzała próbować mu pomóc. Ubrała lateksowe rękawiczki i zaczęła sprzątać ślady, jakie mogła zostawić w mieszkaniu, jednocześnie pozorując samobójstwo. Ostatnie dziesięć dni były wielokrotnie przemyślanym, skrupulatnie zrealizowanym planem. Nie było w nim miejsca na pomyłki.

Najwyraźniej Adaś zapomniał, jak będąc nastolatkiem, jechał po piwku polonezem swojego ojca. Już wtedy był raczej typkiem, który lubił o sobie myśleć jako o dużo lepszym, niż był w rzeczywistości, w każdej dziedzinie.

Znał drogę, jechał na pewniaka, nie biorąc pod uwagę tego, że może nie zapanować nad pojazdem, czy tego, że padał marznący deszcz. Wypadł z drogi, uderzając w idące poboczem dwie osoby – ojca i jego kilkulatnią córkę. Obie osoby zginęły na miejscu. On nawet nie wysiadł z samochodu. Tamtej nocy postanowił utopić samochód w pobliskim stawie. Policja działała opieszale, nocna ulewa zatarła ślady, zebrane dowody nie były wystarczające, żeby go skazać, nie znaleziono świadków.

Jego twarz widziała jednak osoba, która była na miejscu – siostra zamordowanej kilkulatki, wtedy niewiele od niej starsza. Zagapiła się, szła kilkanaście metrów za rodziną, może się wcześniej pokłócili. Przeżyła, ale tragedia, której była naocznym świadkiem, zaważyła na jej całym życiu. Nigdy nie zapomiała nieruchomych, nieczułych, niebieskich oczu mężczyzny, który prowadził samochód. Teraz też w nie patrzyła. Nie była pewna, czy wreszcie dojrzała w nich skruchę, nie była też dumna z tego, jak rozwiązała sprawę – właśnie sama stała się kryminalistką. Nie czuła jednak wyrzutów sumienia, ale nie była to także ulga – była to po prostu książkowa zemsta.

Strychnina wchłaniała się szybko do żołądka, pierwsze objawy pojawiły się po kilku minutach. Najpierw nagle skurcze, później mocniejsze, piana z ust i całkowity spokój. Chwilę później Adaś leżał zupełnie bez ruchu.

ZDROWIE

## Haluksy, czyli krzywy chód

**Haluksy to schorzenie, które polega na deformacji kształtu stopy – duży paluch wykoślawia się i nachodzi na drugi. Jest to dolegliwość niezwykle bolesna i przez to ograniczająca możliwość poruszania się. Warto szybko podjąć niezbędne działania w celu zminimalizowania skutków schorzenia i rozwiązać dotyczące go wątpliwości.**

Haluksy łatwo rozpoznać samodzielnie, ponieważ ich objawy są wyraźne i jednoznaczne. Mogą pojawić się na jednej lub obu stopach. W większości przypadków ta choroba zwyrodnieniowa jest dziedziczna. Jeżeli w naszej rodzinie miały miejsce przypadki schorzenia, zachodzi większe niż statystycznie ryzyko, że my też na nie zachorujemy. Czynnikiem chorobotwórczym jest nadwaga, ponieważ zwiększa obciążenie dla kości stóp, na których spoczywa cała masa naszego ciała. We wczesnym etapie haluksów można stosować farmakoterapię albo aparaty (np. wkładki), ale w zaawansowanym stadium konieczna jest ich operacja.

**CZY W DOROSŁYM WIEKU MOŻNA ZACZĄĆ STOSOWAĆ PROFILAKTYKĘ PRZECIW HALUKSOM?**

Tak, profilaktyka polega głównie na noszeniu wygodnego, dopasowanego obuwia. Kobietom odradza się zbyt długie chodzenie w szpilkach, ponieważ oddziałuje negatywnie na komfort stopy. Znajduje się ona wtedy

w nienaturalnej pozycji. Jednak nie tylko panie są narażone na haluksy przez noszenie niewygodnych butów. Mężczyźni powinni unikać wąskiego obuwia z bardzo popularnymi ostatnio wąskimi czubkami, zmieniać obuwie kilka razy dziennie i od czasu do czasu chodzić boso.

Jeśli mamy płaskostopie, musimy zacząć ćwiczyć, ponieważ ta wada postawy zwiększa ryzyko pojawienia się haluksów.

**CZY PRZY NIEWIELKIM ZAKRZYWIENIU PALUCHA TRZEBA PODDAĆ SIĘ OPERACJI, CZY SĄ INNE, NIEINWAZYJNE METODY?**

We wczesnych stadiach choroby możliwe jest łagodzenie jej skutków za pomocą farmakoterapii. W leczeniu haluksów stosuje się analgetyki oraz leki przeciwzapalne, które uśmierzają ból. W początkowym etapie dobre rezultaty dają zabiegi fizjoterapeutyczne. Jedno ćwiczenie polega na tym, że zakładamy na duży palec grubą gumkę i odciągamy go w bok. Wytrzymujemy pięć sekund, odpoczywamy i powtarzamy pięć razy. Rozwój haluksów powstrzymują też liczne aparaty i środki, zwłaszcza różnego rodzaju wkładki do butów. Dostępne są wkładki ułatwiające chodzenie, ortozy chroniące palce przed obtarciami, wykonane z gąbki lub żelu kliny międzypalcowe, które izolują palce i przywracają im właściwe ustawienie.



ARCHIWUM

**ILE CZASU ZAJMIE POWRÓT DO NORMALNEGO FUNKCJONOWANIA PO OPERACJI?**

Na powrót do zdrowia trzeba czekać około trzy miesiące. Po operacji stopa jest unieruchomiona nawet do ośmiu tygodni – w gipsie albo w specjalnym obuwie. Po jego zdjęciu rehabilitacja trwa jeszcze miesiąc. Na czas rekonwalescencji mają też wpływ zaawansowanie zmian chorobowych, wiek pacjenta, masa jego ciała i stan kości.

**CZY PO OPERACJI HALUKS MOŻE ODROSNAĆ?**

Właściwie leczone haluksy nie mogą odrosnąć, jednak w niektórych przypadkach może dojść do wtórnej deformacji. Główną przyczyną jest zaniedbanie rehabilitacji, nie stosowanie się do zaleceń lekarza i powrót do złych nawyków.