

UCIECZKA Z KRAINY GAFY

## Gorset w podróży

Zimą zazwyczaj rozpoczynamy kolejny sezon urlopowych podróży. Wreszcie mamy okazję wyluzować i zdarza się, że gorset kindersztuby opada z nas niczym rozciągnięte spodnie dresowe. A wtedy zadziwia nas urlopowe „ja” w oczach współpodróżnych. Dzieci są przy tym lustrem o najwyższym współczynniku odbicia.

Pięcioletnia Marta wychyla się zza pleców taty za kierownicą i krzyczy: „Jak k... ty p... debilu jedziesz. Zaraz ci tak p..., że się w pory zesrasz”. Teściowej szczęka opada, twarz żony tężeje, teściu duka, że może dziecko najpierw nauczyłoby się wymawiać „r”, a później przeklinać. Mała ryczy zdruzgotana reprimendą rodziny. Atmosfera wyprawy na narty gęstnieje tak, że trzeba otwierać okna w samochodzie.

Dziewczynka spontanicznie zareagowała na sytuację na drodze słowami swojego ojca, które nieraz słyszała wożona przez niego do przedszkola. Za kierownicą niejeden mężczyzna przemienia się w lwa broniącego swojego kawałka asfaltu. Upust złości w sposób niekontrolowany, przechodząc w stadium reakcji nawykowych, ma niemiłe konsekwencje. Dzieci przejmą to, co w nas najpaskudniejsze, bo chłoną to, jak działamy i jak reagujemy, a zalecenia o dobrym zachowaniu możemy oprawić w ramkę i powiesić w piwnicy, żeby obrosły kurzem, bo taki jest pożytek z gderania.

Antoś podczas lotu do Afryki kopie w fotel pasażera przed nim. Ten spokojnie upomina dziecko, ale Antosiowe nóżki tak się nakręciły, że nie mogą przestać. Są dwa wyjścia z takiej sytuacji – albo rodzice dziecka zaczekają, aż kopany pasażer udusi nudzącego się malca, albo wezmą synka na kolana i opowiedzą mu bajkę. Zajęcie się dzieckiem w długiej podróży bywa wyzwaniem ponad siły taty, który zapada się w fotel opuszczony na kolana pasażerki, siedzącej za nim i usiłującej jeść posiłek na stoliku mocowanym do oparcia jego fotela. Spirala wrogości wobec niegrzecznej rodziny porywa kolejne osoby. Konieczna jest interwencja pokładowego personelu, żeby nie doszło do rękoczynów. A można inaczej rozpocząć zagraniczny urlop, nie zapominając na lotnisku złotej zasady: nie rób innym w podróży tego, co tobie niemiłe.

Juczny pan jest utrapieniem w objazdach autokarowych. Nieświadomy swoich nowych gabarytów, plecakiem objaja podróżnych przy wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu, wytrąca im kubki z kawą z dłoni, depcze po nogach. Słoń ma więcej wdzięku niż taki plecakowy jegomość. A wystarczyłoby mieć bagaż pod kontrolą, czyli zakładać plecak dopiero wtedy, gdy jest to bezpieczne dla współpodróżnych.

Bywa, że polskie słowa stają w gardle człowieka w podróży. Mnie zdarzyło się to dwa razy. W Bułgarii jeden z uczestników wycieczki, wystrójony w kibolski strój narodowy, z orłem na kapeluszu i wielkim napisem Polska, nie był w stanie podnieść kolejnego kieliszka i odpadł z krzesła barowego. A że latać nie potrafił, to wpadł do restauracyjnego basenu i rozbił głowę. Kelnerzy go wyłowili i obandażowali. Nas wtedy dopadła ochota na dyskrecję w kwestii tożsamości narodowej. Snurowaliśmy język polski także w największym porcie jachtowym w Chorwacji, gdy jeden z „naszych” gości restauracji pił zupę z talerza, bo nie chciało mu się używać łyżki. Na tak wyluzowanych towarzyszy podróży jest tylko jedna rada – trzymać się od nich z daleka. JOLANTA TALARCZYK

Tamtego telefonu i wszystkiego, co spowodował, Jowita kompletnie się nie spodziewała.

W siódmej klasie podstawówki w rodzinnych Skierniewicach, pomiędzy wyjściem na koszykówkę a oranżadą na pobliskim murku, zawarła ze swoim przyjacielem „od zawsze”, Miłoszem, pakt. Trochę pod wpływem oglądanych wtedy przez nią pasjami amerykańskich romansideł, a trochę dlatego, że bała się, że w życiu nie znajdzie chłopaka – wspólnie uzgodnili, że kiedyś wezmą ślub. Mieli 13, może 14 lat. Miłosz co prawda wtedy na swój sposób ją kochał, była mu bliższa niż jego rodzona siostra, ale jednak daleko było temu do prawdziwych deklaracji. Ona jednak o tym nie zapomiała. Minęły wakacje, podczas liceum pozostali przyjaciółmi, ale ich drogi prawie całkowicie się rozeszły podczas studiów.

Mieli rzadki kontakt, widywali się tylko podczas świąt, gdy oboje odwiedzali rodziców. Miłosz przeszedł fazę fana metalu, obwieszono go łańcuchami, w czarnych ciuchach, fazę grubaska, po której rok później całkowicie nie było śladu, i czas, kiedy zaczął trenować do triathlonu i codziennie biegać po kilkanaście kilometrów. Jowita nigdy nie wiedziała, w jakiej odsłonie zobaczy go kolejnym razem. Ona niewiele się zmieniła. Nosila spore okulary, niezbyt modne ubrania w kolorach ziemi i ciepłe rajstopy. Dużo się uśmiechała i jeszcze więcej czytała, pracowała w małej

gazecie, pisując opowiadania, krótkie artykuły, a czasem nawet nekrologi. Swoje życie osobiste ograniczała jednak do sporadycznych randek, zazwyczaj bez szans na drugie spotkanie i często okraszonych jej narzekaniem na beznadziejność wszystkich facetów. Wieczory często kończyła, głaskając kota, pijąc wino i oglądając romantyczne komedie. I w sumie jej to odpowiadało.

Podczas jednego z takich wieczorów zadzwonił Miłosz. Co istotne – w ciągu roku nie dzwonił do niej prawie nigdy. On jednak miał całkiem dobre wieści – chciał zaprosić ją na własny ślub. Ona ani codziennie o nim nie rozmyślała, ani nie uważała, że zawarła przed laty umowę była dla niej wiążąca. Po prostu ten telefon ją trochę ukłuł, bo, jak wtedy pomyślała – być może właśnie bezpowrotnie straciła szansę na jedyną prawdziwą miłość.

Jowita nigdy nie należała do osób nadmiernie spontanicznych, jednak po tamtym telefonie spakowała niewielką torbę podróżną i wyruszyła na spotkanie z Miłoszem. Po pierwsze – czuła, że musi z nim porozmawiać, po drugie – wiedziała, że jeśli wyczuje, że jego decyzja jest nieodpowiednia, to zrobi wszystko, żeby go przed nią powstrzymać. Jej zawziętość wystarczyła jednak tylko do momentu przekroczenia granic Warszawy, chwilę później oblała ją zimny pot. Spodziewała się, że codzienne życie Miłosza mogło w ostatnich latach mocno się zmienić i bardzo odbiegać od jej, ale chyba

nie sądziła, że aż tak. Stała pod budynkiem, w którym mieszkał, mocno nim onieśmielona. Znała Warszawę, wychowała się przecież niezbyt daleko od niej, ale zawsze ją przytłaczała. Nie miała odwagi nacisnąć dzwonka domofonu, więc usiadła na pobliskiej ławce i obserwowała wchodzących ludzi. Sam fakt, że któraś z przechodzących eleganckich kobiet, ewidentnie zadzierających nosa, będzie żoną mężczyzny, który miał kiedyś być przecież jej mężem, przyprowadził ją o mdłości.

Siedziała tak może z dwie godziny, kiedy pojawił się Miłosz. Po fanie metalu sprzed kilku lat nie było już dawno śladu, po zapalonym sportowcu też zostały już tylko zarzysy. Stał przed nią za to fajny, dobrze jej znany przyjaciel z dzieciństwa, w nieco jednak postarzonej wersji. Anię, jego przyszłą żonę, także niewiele łączyło z wyobrażeniem, jakie sobie o niej uroiła przez kilka ostatnich godzin. Była po prostu fajna – miała brudne tenisówki, była wesoła, zrobiła jej truskawkowy koktajl, zaprosiła na kolację i nalegała, żeby koniecznie została na noc. Jowita została na noc, a także na dwie kolejne. Spędziła z nimi cały weekend, po którym zdecydowała, że pora porzucić życie samotnej właścicielki kota.

W ciągu kolejnego tygodnia spakowała wszystkie swoje rzeczy w kartony i postanowiła nie czekać więcej na to, co miało się wydarzyć, ale wcale nie musiało, i wziąć swój los w swoje ręce. ☺

ZDROWIE

## Gdy wzrok już nie ten

**Wiele osób po czterdziestce zaczyna słabiej widzieć rzeczy znajdujące się przed ich oczyma. Podczas lektury książki i gazety odsuwać ją coraz dalej albo odchyłać głowę, by wyraźnie widzieć litery. Trudniej też przeskakiwać wzrokiem z ekranu komputera na dalszą odległość. To objawy starczowzroczności, która nie jest chorobą gałek ocznych, lecz następstwem naturalnego procesu starzenia się. Wraz z postępującym wiekiem twardnieją soczewki, co pogarsza akomodację oka, czyli jego zdolność dostosowania się do widzenia wyraźnie z różnych odległości. Po sześćdziesiątce ta przypadłość dotyka nieuchronnie każdego.**

### CZY POGORSZENIE WZROKU PO CZTERDZIESTCE JEST NIEUNIKNIONE?

Starczowzroczności nie możemy zapobiec, ale nie zwalnia nas to z obowiązku dbania o własne oczy. Zadbajmy o to, by pracowały w komfortowych warunkach. Problemy związane z pogorszeniem widzenia przyspiesza



ARCHIWUM

długotrwała praca przed komputerem, dlatego pozwólmy odpocząć oczom, robiąc przerwy i spoglądając w dal, najlepiej na zielone elementy otoczenia. Na elastyczność soczewki negatywnie wpływają niektóre leki, jak antydepresanty czy leki przeciwhistaminowe, oraz alkohol. Nasza dieta powinna zawierać produkty bogate w luteinę i antyoksydanty, czyli warzywa i owoce oraz ryby.

### NOSZĘ JUŻ OKULARY, CZY TERAZ BĘDĄ MI POTRZEBNE DWIE PARY?

Faktycznie, kiedyś osoby, które nosiły okulary z powodu wad wzroku, w momencie związanego z wiekiem pogorszenia widzenia były zmuszone nosić zamiennie dwie pary. Pierwsze – do patrzenia z odległości, drugie – do czytania. Później pojawiły się okulary ze szklami dwuogniskowymi z wyraźną linią oddzielającą górną część (do dali) od dolnej (do bliży). Przejście między mocami było jednak skokowe, a co za tym idzie nienaturalne i nieprzyjemne dla oka. Linia tworzyła strefę martwą, przez którą nie można było dobrze widzieć obszarów pośrednich.

Obecnie okuliści polecają progresywne szkła lub soczewki kontaktowe, które można dopasować do potrzeb użytkownika. Nie mają martwej strefy, a zmiana ostrości następuje w nich płynnie, bez nagłego przejścia z korekcji widzenia bliży i dali. W progresywnych szklach jest utrzymany podział góra-dół, ale bez zaznaczonej linii. Wpływa to nie tylko na komfort widzenia, lecz także na estetykę okularów.

Z kolei progresywna soczewka kontaktowa ma dwie części: w środku kółko, przez które wyraźnie widzimy przedmioty bliskie i pośrednie, a na zewnątrz pierścień, przez który patrzymy na przedmioty znajdujące się dalej.

### CZY DO SOCZEWEK PROGRESYWNYCH TRUDNO SIĘ PRYZWYCZAIĆ?

Pokutuje opinia, że soczewki progresywne powodują ból głowy, a przyzwyczajenie do nich trwa długo. To nieprawda – może ono zająć od kilku godzin do maksimum kilku dni. Aby proces adaptacji przebiegł jak najszybciej, należy nosić nowe okulary możliwie często i długo. Dobrze dobrane szkła progresywne pozwalają uzyskać wyraźny obraz w każdym momencie i dopasowują pole komfortowego widzenia do potrzeb użytkownika.

### CZY ISTNIEJĄ OPERACYJNE METODY LECZENIA STARCZOWZROZNOŚCI?

W celu korekcji starczowzroczności stosuje się techniki laserowe, np. LASIK, oraz nową technikę, jak keratoplastyka kondukcijna. Możliwe jest również wszczępienie sztucznej soczewki – podobnie jak w operacji zaćmy. Celem chirurgii jest absolutny brak konieczności noszenia soczewek albo okularów. Należy jednak pamiętać o tym, że zmiany w ostrości widzenia zachodzą jeszcze po sześćdziesiątym roku życia, więc wykonane wcześniej zabiegi trzeba będzie poprawiać. ☺