

UCIECZKA Z KRAINY GAFY

## Z żoną na bankiecie firmowym

Podczas uroczystości firmowych czasami trzeba pokazać się z żoną. Wtedy niejedynemu mężczyźnie ma dylemat – czy jego partnerka jest kulą u nogi, czy perłą w koronie? Obstawiać warto tę drugą opcję, ponieważ takie rozstrzygnięcie pozycjonuje człowieka społecznie, zawodowo, a także rodzinnie, bo dzięki temu nie przynieś się do domu niesnasek małżeńskich.

Gdy się jest prezesem i wydaje przyjęcie na cześć kontrahenta lub polityka, to sprawa jest prosta. Żona jest wówczas przedłużeniem gospodarza i czyni honory domu, a zatem schodzi na drugi plan wobec zacnego gościa. Zupełnie inna sytuacja pojawia się, gdy wprowadza się żonę w swoje środowisko zawodowe. Wtedy trzeba ją oczywiście przedstawić, nie zapominając przy tym o zaprezentowaniu jej (a nie tylko im) wszystkich zgromadzonych na bankiecie, na których uhonorowaniu nam zależy. Nie porzuca się perły w koronie i nie płąsa samotnie pomiędzy grupami konwersacyjnymi.

Łatwo powiedzieć, gdy można popłynąć na starych przyzwyczajeniach, czekając na przykład, aż żonka przyniesie drinka i zadba o talerz z przekąskami. Zimnym pryncipem na domowe nawyki może być pytanie: przyszedłeś ze służącą czy z damą? Pytanie retoryczne, ponieważ nikt przy zdrowych zmysłach nie pokazuje się w towarzystwie ze służącą. Skoro facet ma damę przy boku, to znaczy, że to jemu przypada rola opiekowania się nią, chyba że woli, by wyręczył go w tym życzliwy kolega.

Z paniami na bankietach zawsze jest kłopot, gdy jest ich więcej niż jedna. Poza tym są w różnym wieku, jedne mają fajny biust, a inne wręcz przeciwnie, bo prestiżowe stanowisko przysłańca widok dekoltu. Mój znajomy pamiętając o perle w koronie, poszedł po wino, zostawiając żonę z grupą swoich podwładnych. Odpłynął po drodze w umizgach do sekretarki szefa w koronkowym body. Było na co popatrzeć, to fakt. On nie poprzestał na tym i podał łowczyni cudzego prestiżu lampkę z winem niesionym dla żony. A ta nie traciła kontroli nad sytuacją: – Tu jestem, kochanie! – zawołała do męża, wyciągając wysoko rękę nad głowami jego podwładnych. Był wiceprezesem, a nie licealistą na balu maturalnym, dlatego rozbawił towarzystwo. Przelknął niefart, pożegnał sekretarkę, upolował kolejny kieliszek wina i przycumował u boku małżonki, oznajmiając: – Dziękuję, że mnie zawołałaś, bo chyba bym cię nie znalazł w tym tłumie.

Przy stole, tak jak w życiu, obowiązuje reguła prawej ręki. Miejsce siedzenia ma znaczenie. Po prawej stronie sadza się zatem żonę lub kobietę najstarszą bądź najbardziej obrośniętą prestiżem. Im dalej od gospodarza, tym niższa pozycja w hierarchii zawodowej. Czyli wiadomo, gdzie jest miejsce asystentów, choć żona na pewno wolałaby siedzieć przy przystojnym panu Krzysiu niż przy panu Waldku, który najlepsze lata towarzyskie ma za sobą. Moja wpadka na obiedzie biznesowym dotyczy brokułów. Wyręczyłam kelnera w nakładaniu mi warzywa na talerz, gdy on gramolił się przy innych dodatkach na półmisku. Łakomstwo nie usprawiedliwia. Trzeba było spokojnie poczekać, aż obsługa spełni swoje powinności, choć chciało się nieco przyspieszyć jej obroty.

JOLANTA TALARCZYK

PERYFERIA

## Znajda

Życie Jarka było dalekie od ekscytującego. Wstawał codziennie punktualnie o 6.45, mył się pospiesznie i ubierał granatowy uniform, żeby o 7.30 już być w garażu, gdzie zaczynał pracę jako kierowca autobusu miejskiego. Lubił tę pracę, a ludzie lubili jego. Był może nieco ekscentryczny – kabinę autobusu ozdobił sztucznymi kwiatami, dziecinnymi naklejkami i figurkami z jajek niespodzianek, codziennie puszczał te same wesołe piosenki. Najbardziej charakterystyczny był jego kompan – mały pies bez przedniej łapy, który rok wcześniej wsiadł do jego autobusu, żeby się ogrzać. Jarek szukał jego właściciela, zgłosił się do schroniska, ale kudłatego kaleki nikt nie chciał. Przymknął go więc i stali się praktycznie nierozłączni. Zarząd firmy także przymknął na psa oko, ponieważ spędzał większość dnia bezszelestnie na swoim kocyku obok siedzenia kierowcy. Ten pies był Jarkowi bliski nie tylko z powodu tego, że gdy się odnaleźli, nie mieli nikogo innego. Przede wszystkim oboje pojawili się nagle i znikąd.

Mijały dokładnie trzy lata od dnia, kiedy Jarek ocknął się na ławce przystanku tramwajowego niedaleko rzeki. Bolała go głowa, na której miał solidną ranę, na sobie tylko kilka rzeczy i żadnych dokumentów. Nie wiedział, skąd jest, kim jest ani jak naprawę ma na imię. Obcy ludzie wezwali karetkę,

a następne dni spędził w szpitalu. Policja co prawda próbowała ustalić, kim jest, ale bez skutku. Gdy poczuł się lepiej, po prostu sam się ulotnił. Zaczął życie od nowa, nie mając pojęcia, jakie było wcześniej. Nie wiedział, kim był z zawodu, z kim przyjaźnił się w podstawówce i czy skończył jakieś studia. Nie wiedział, czy kiedykolwiek miał rodzinę. Czasem tylko miał przecucie, coś go ekscytowało bardziej niż inne rzeczy albo że już to chyba kiedyś robił.

Pewnie nic by się nie zmieniło, gdyby nie ciąg zdarzeń, które wydarzyły się pewnej wiosny. Jarek nigdy nie brał wolnego, zawsze pracował w święta, weekendy i terminy, których nikt nie chciał. Był też dobry dla ludzi i nigdy nic nie chciał w zamian. Nigdy też nie dał się wyciągnąć na weekend czy choćby na wyjście na ryby. Ale koledzy z pracy w ramach podziękowań podstępem postanowili go wysłać na trzy dni w góry. Oplacili malutki pensjonat i przejazd. Jarek nie miał na to ochoty, ale załatwił opiekę dla swojego psa i pojechał, głównie po to, żeby nie sprawić przykrości kolegom.

Siedział na peronie w mieście, w którym miał przesiadkę, gdy podeszła do niego kobieta i zaczęła trajkotać. Wyprzutyłała go i zachowywała się tak, jakby znała go od dawna. Jarka sparaliżowała sama myśl, że właśnie może odkryć, kim był przez większość swojego życia. W pierwszej chwili chciał uciekać – lubił swoje nudne życie, miał poczucie,

że właśnie takiego potrzebował. Zwyciężyła jednak ciekawość. Następne kilka dni spędził więc w mieście, które powinien znać jak własną kieszeń, ale które było dla niego całkiem nowe. Tu się urodził i tu wychował. Przez następne dni odkrył także, że tu skończył szkołę, tu studiował i tu poślubił swoją dziewczynę, z którą znali się od przedszkola. Spotkał ludzi, z którymi podobno kiedyś się przyjaźnił, rozpoznała go pani w sklepie. Wszyscy jednak rozmawiali z nim z pewną rezerwą i cały czas czuł, że nie mówią mu całej prawdy.

Drugiego dnia odkrył, że oprócz żony miał także córkę, a także, że dziewczynka zginęła w wypadku samochodowym i że to on prowadził, a tamtego dnia skończyło się także jego życie. Żona nie poradziła sobie z tym, co się wydarzyło i się rozchorowała, a niewiele później od niego odeszła, on zaczął pić, stoczył się i stracił większość sporych pieniędzy, które kiedyś miał. Niedługo później słuch o nim zaginął.

Jarek, a właściwie Andrzej, wrócił do swojego małego mieszkania zdruzgotany. Spokojne życie, do którego przywykł, właśnie się skończyło. Jeszcze przez jakiś czas starał się grać w to, co robił przez ostatnie lata, ale sam wiedział, że nie jest to już możliwe. Nie przypominał sobie wszystkiego, ale dostatecznie dużo, żeby dotychczasowe życie nie było już dla niego satysfakcjonujące. ☼

ZDROWIE

## Ból w chorobie rzepkę skrobie

Rzepka jest płaską kością z przodu kolana, która razem z kością udową tworzy staw rzepkowo-udowy. Dzięki swojej mobilności ułatwia pracę mięśnia czworogłowego, z drugiej jednak – z tego samego powodu jest przyczyną wielu kontuzji. Normalnie rzepka porusza się w rowku stawu kolanowego, a jej zwichnięcia nie są groźne, ponieważ często samoistnie nastawia się z powrotem. Znacznie poważniejszym problemem jest rozmiękanie jej chrząstki stawowej, zwane też chondromolacją. Rzepka zbyt miękka, popękana lub z ubytkami nie spełnia swojej funkcji i nie chroni głębszych warstw – tkanki podchrzęstnej oraz kostnej.

### CZY ROZMIĘKANIE RZEPKI JEST CENĄ, JAKĄ PŁACI SIĘ ZA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ?

Uprawianie sportu może przyczynić się do chondromolacji, ale nie jest jedyną przyczyną tego schorzenia. Zły wpływ na rzepkę mają dyscypliny, w których kość udowa

narazona jest na duży nacisk, np. bieganie, skakanie, jazda na nartach lub gra w piłkę nożną. U wielu osób starszych to schorzenie może być spowodowane przez zapalenie powierzchni rzepki oraz jej stopniowe zużycie – ścieranie i rozrywanie. Jednak najczęściej na rozmiękanie zapadają osoby z przebytym urazem mechanicznym – zwichnięciem, złamaniem lub innym uszkodzeniem rzepki.

### PO CZYM ROZPOZNAĆ CHONDROMOLACJĘ RZEPKI?

Głównym objawem tej choroby jest ostry ból kolana, który występuje podczas zginania, czyli w pozycji siedzącej, podczas kłęczenia i kucania oraz w trakcie wchodzenia i rzadziej schodzenia ze schodów. Lokalizacja bólu nie jest sprecyzowana, wydaje się on rozlany w obrębie całego kolana. Chory odczuwa nieznaczny sztywność, a staw kolanowy lekko puchnie. Podczas jego zginania i prostowania można czasem usłyszeć trzeszczenie, wywołane tarcieniem nierównej powierzchni stawowej rzepki. W zaawansowanym stadium chondromolacji na brzegach rzepki pojawiają się wyrosła kostne oraz wysięki z kolana.

### CZY MOŻNA UNIKAĆ ZABIEGU OPERACYJNEGO?

Tak, w 85 proc. przypadków można uniknąć terapii inwazyjnych. W początkowym stadium chondromolacji stosuje się leczenie zachowawcze, np. ćwiczenia mięśnia czworogłowego, fizykoterapię ciepłą, mające na celu wzmocnienie i rozciągnięcie

mięśnia. W leczeniu rozmięklej rzepki stosuje się farmakoterapię, podając niesteroidowe leki przeciwzapalne, leki poprawiające metabolizm chrząstki stawowej oraz leki steroidowe. Konieczna jest zmiana stylu życia, czyli zrezygnowanie z obciążających nogi aktywności fizycznych, oraz w przypadku otyłości zmniejszenie masy ciała. Jeśli chory odczuwa ostry ból, zaleca się ortezy odcciążające rzepkę lub plastry, które nalepione w odpowiedni sposób zmieniają tor ruchu rzepki lub zmniejszają jej przyparcie w stawie rzepkowo-udowym. Lekarz może również wykonać wiskosuplementację, czyli wstrzyknięcie do stawu rzepkowo-udowego stężonego kwasu hialuronowego. Najnowocześniejszą nieoperacyjną metodą leczenia jest iniekcja wypręparowanych z krwi pacjenta komórek macierzystych, osocza bogatopłytkowego lub białka przeciwzapalnego, które stymulują wzrost tkanki.

### CZY MOŻNA ZAPOBIEĆ CHOROBI, WCIAŻ UPRAWIAJĄC SPORT?

Można, ale trzeba przestrzegać kilku zasad. Kluczowym elementem profilaktyki jest dokładna rozgrzewka przed jakimkolwiek wysiłkiem sportowym. Należy też unikać sezonowego uprawiania sportu bez właściwego przygotowania. W razie potwierdzenia urazów stawu kolanowego lub chondromolacji rzepki warto zaopatrzyć się w stabilizator stawu kolanowego z otworem na rzepkę. Odciąża on staw rzepkowo-udowy i zapobiega urazom. ☼

