

Portfolio copywritera

SPIS TREŚCI

Tekst SEO na bloga (przykład 1)	2
Tekst SEO na bloga (przykład 2)	3
Tekst SEO na bloga (przykład 3)	6
Tekst SEO na bloga (przykład 4)	7
Tekst na stronę internetową	8
Opisy kategorii.....	10
Opisy produktów	11
News	13
Recenzja.....	14
Artykuł specjalistyczny/publicystyczny	15



TEKST SEO NA BLOGA (PRZYKŁAD 1)

Czy na każdą frazę warto się pozycjonować?

Według statystyk, niemal 85% ruchu na każdej witrynie pochodzi z wyników wyszukiwania pełnych słów, zwanych słowami kluczowymi. Żadna reklama nie daje takich efektów, jak wysoka pozycja w Google. Jest to również najtańszy sposób dotarcia do potencjalnych klientów.

Internauci do wyszukiwarki wpisują różne zwroty i sformułowania, a pozycjonowanie odbywa się dla każdej frazy osobno. Oznacza to, że jeśli wypozycjonujemy stronę tak, by była na pierwszej pozycji po wyszukaniu frazy "tani kredyt", nie będzie ona musiała być wysoko dla "tania pożyczka".

Gdy zaczynamy poszukiwania najlepszych fraz dla strony, warto zorientować się pod jakimi słowami kluczowymi znajduje się nasza witryna w wyszukiwarce i które z nich mają największą liczbę wyszukiwań. Wcielmy się w naszego klienta - wyobraźmy sobie, jakie słowa wykorzystał, by znaleźć interesującą go ofertę. Weźmy też pod uwagę fakt, że nie wszyscy muszą znać branżową terminologię i zastanówmy się czy nie usunąć specjalistycznych słów z naszej listy. Trzeba pamiętać, by przy wybieraniu fraz unikać uogólnień.

Strona internetowa może być skutecznie pozycjonowana jedynie dla kilku fraz. Dlatego tak ważne jest wybranie tylko tych najbardziej istotnych dla naszej witryny. Zdecydować powinniśmy się oczywiście na najpopularniejsze, jednak należy mieć na uwadze, że niektóre słowa kluczowe są już pozycjonowane przez innych i zajęcie korzystnego miejsca będzie na tyle czasochłonne, że nieoptyczne. Często lepsza jest pierwsza pozycja w mniej popularnych frazach, niż piąta w najczęściej wyszukiwanych.

Słowa kluczowe powinny precyzyjnie określać naszą działalność, bądź rodzaj produktów. Jeśli prowadzimy działalność lokalną, uwzględnijmy we frazie nazwę miasta czy województwa. Zwróćmy uwagę na słowa konkurencji. Zaplanujmy budżet - nie zawsze droższa fraza przyniesie nam realne zyski i pamiętajmy, że sama pozycja w wynikach wyszukiwania nie będzie efektywna, jeśli nie pokrywa się z potrzebami potencjalnych klientów.



TEKST SEO NA BLOGA (PRZYKŁAD 2)

Jak urządzić kuchnię w dobrym smaku

Dla wielu rodzin kuchnia to najważniejsze pomieszczenie w całym domu. To właśnie tam przygotowuje i spożywa się posiłki, prowadzi ważne dyskusje i załatwia rodzinne sprawy. Urządzenie kuchni jest nie lada wyzwaniem. Modny wygląd trzeba połączyć z jak najlepszą funkcjonalnością. Podpowiadamy, jak poradzić sobie z tym zadaniem.

Naszą przygodę z urządzeniem kuchni dobrze jest rozpocząć od tego, co będzie nam niezbędne w tym pomieszczeniu. Rozejrzyjmy się w sklepach, katalogach i Internecie za tymi sprzętami i przedmiotami, bez których nie wyobrażamy sobie naszej kuchni. Wiele zależy od ich rozmiarów, dlatego, gdy już zdecydujemy się na konkretne zakupy, łatwiej będzie nam zaplanować przestrzeń kuchenną. Pamiętajmy również o ustaleniu, w których miejscach znajdują się gniazdka elektryczne, przyłącze gazu i wody oraz wentylacja.

Apetyt na kolory

Zanim jeszcze wyposażymy całe pomieszczenie zatrzymajmy się na chwilę przy kolorach ścian. Naukowcy udowodnili, że określone kolory w kuchni mogą wpływać na nasz apetyt. Obecnie modne są kuchnie utrzymane w nowoczesnym stylu, dlatego też paleta barw, którą można wykorzystać, znacznie się zawęża. Sprawdź się kolor, który dobrze kontrastuje z klasycznymi białymi meblami kuchennymi, taki jak ciemnoszary, czerwony, brązowy czy limonkowy. Możemy postawić również na białe ściany, ale wtedy kuchnię trudniej jest utrzymać w czystości. Farba do kuchni powinna być odporna na zabrudzenia, temperaturę i wilgoć oraz łatwa w czyszczeniu. Wymarzonego koloru szukajmy więc pod etykietą farby do kuchni lub łazienek.

Wyspa dla kucharzy

Następnie powinniśmy się skupić na układzie zabudowy kuchni. Jest on zależny od wielkości tego pomieszczenia. W niewielkich, stosunkowo wąskich kuchniach najlepszym wyborem będzie zabudowa jednorzędowa. Można ją spotkać także w kuchniach z otwartym salonem. To rozwiązanie bardzo popularne i proste do zrealizowania. W kuchni odrobinę większej można zastosować zabudowę w kształcie litery L. Wtedy optymalnie wykorzystamy dostępną przestrzeń oraz swobodniej rozlokujemy sprzęty kuchenne. W największych kuchniach najodpowiedniejsze będzie takie rozlokowanie mebli i urządzeń, by lodówka, zlew oraz kuchenka połączone w punkty tworzyły kształt trójkąta. Jest to tzw. trójkąt roboczy, czyli: przechowywanie, gotowanie, zmywanie. To pozwoli nam zaoszczędzić czas podczas przyrządzania posiłków, kiedy nie będziemy musieli za każdym razem pokonywać niepotrzebnych metrów.

Bardzo popularne i funkcjonalne są także kuchnie posiadające na środku wyspę. Takie rozwiązanie świetnie skraca dystans pomiędzy sprzętami kuchennymi, jest dodatkowym miejscem podczas przyrządzania posiłków, które w tej samej chwili może wykorzystywać nawet kilka osób oraz daje bardzo ciekawy, przyjemny dla oka efekt wizualny. Wyspa w kuchni sprawdzi się jednak jedynie w większych pomieszczeniach, takich jak kuchnie otwarte na salon. Wtedy też bardzo dobrze optycznie oddzieli miejsce do gotowania od jadalni.

Kawa na kuchenny blat

Problemów może przysporzyć wybór odpowiedniego blatu do kuchni. To jaki kolor i styl blatu wybierzemy, jest zależne zarówno od koloru ścian jak i pozostałych sprzętów. Istotniejszą sprawą jest



materiał z jakiego blat kuchenny wykonano oraz na jakiej wysokości zostanie on zamontowany. Rodzajów materiałów jest kilka i każdy ma swoje zalety.

Blat ceramiczny zrobiony z płytek jest odporny na zalania i zarysowania, ale podatny na pęknięcia, co wiąże się z wymianą co jakiś czas uszkodzonych płytek. Blat drewniany odpowiednio pielęgnowany przetrwa w dobrej formie przez długie lata. Zabezpieczony lakierem wykazuje się dobrą odpornością na zarysowania, zalania oraz wysokie temperatury. Trzeba jednak poświęcać mu odrobinę więcej uwagi niż pozostałym. Blat kamienny wygląda bardzo elegancko, ale cena jaką za niego należy zapłacić nie jest najniższa. Blaty z tego materiału są bardzo trwałe i odporne na niemal wszystkie szkodliwe czynniki, charakteryzują się również specyficznym zimnem. Podobnie sprawy mają się w przypadku blatów zrobiony ze specjalnie hartowanego szkła. Dodatkowym plusem jest bardzo łatwe utrzymywanie ich w czystości, a minusem wysoka cena. Blat metalowy nadaje kuchni surowego, nowoczesnego wyglądu. Można go niestety bardzo łatwo wgnieść lub zarysować. Wykonany z płyty wiórowej blat laminowany charakteryzuje się przede wszystkim niską ceną, która wiąże się z gorszą trwałością. Taki blat łatwo uszkodzić, ale także z racji dużego wyboru stylów i kolorów, można dopasować go do każdego rodzaju wnętrza. Odlewane blaty z kamienia syntetycznego są wyjątkowo trwałe, łatwe w utrzymaniu oraz dość dobrze opierają się uszkodzeniom. Można je łatwo zregenerować. Wyglądają bardzo elegancko i są tańsze niż ich odpowiedniki z prawdziwego kamienia.

Bardzo ważnym szczegółem jest poziom, na jakim blat zostanie zamontowany. Wysokość blatu w kuchni powinna być dopasowana do wzrostu osoby, która z tej kuchni najczęściej będzie korzystała. Istnieje jeden prosty trik, by idealnie dopasować wysokość blatu. Wystarczy zmierzyć odległość od zgiętego łokcia tej osoby do podłogi. Następnie odejmujemy od otrzymanego wyniku 15 cm i otrzymujemy wysokość dla naszego blatu w kuchni. Zadbajmy również o odpowiednią szerokość blatu w okolicy lodówki i zlewozmywaka, tak by nigdy nie zabrakło nam na nim miejsca.

Wyposażenie w blasku reflektorów

Oczywiście dobór wyposażenia do kuchni oraz mebli do kuchni zależy od ilości miejsca, którym dysponujemy, jednak pod uwagę wziąć również musimy potrzeby rodziny. W zbyt małej lodówce szybko zacznie brakować miejsca. Liczbę palników powinno się dostosować do liczby wykorzystywanych garnków. Dobrze jest zawiesić nad nimi okap kuchenny. Zwykle okapy mają do wyboru dwa tryby pracy – otwarty oraz zamknięty. Lepszym wyborem będzie praca w trybie zamkniętym (okap będzie wtedy funkcjonował jako wyciąg). W wielu kuchniach niezbędny jest piekarnik, dobrze jest zadbać o to, by nie znajdował się tuż nad podłogą, lecz zdecydowanie wyżej. Łatwiej będzie nam wtedy z niego korzystać. Zmywarka oszczędzi zarówno wodę, jak i czas. Obecnie na rynku można znaleźć także doskonale spełniające swoją funkcję zmywarki do małych kuchni. Dopasujemy je do każdej przestrzeni.

W ofertach sklepów znajdziemy setki rodzajów i stylów szafek. Najczęściej ich fronty są produkowane z płyt laminowanych, fornirowanych lub z litego drewna. Najtańsze i najmniej trwałe są fronty laminowane. Na drugim biegunie znajdują się fronty z drewna. Pamiętajmy także o takich szczegółach jak półki w szafkach kuchennych. W szafkach umieszczonych blisko podłogi warto zrezygnować z półek. Wygodniej będzie nam wtedy sięgać po różnego rodzaju rzeczy. Szuflady do szafek kuchennych powinny posiadać amortyzację zamykania. Dobrze byłoby również móc je maksymalnie wysuwać.

Dobre oświetlenie kuchni jest kluczem do tego, by praca z produktami spożywczymi przebiegała bezproblemowo i w komfortowych warunkach. Najlepszym rozwiązaniem jest umieszczenie w kuchni kilku źródeł światła, tak by każdy jej zakamarek był dobrze widoczny. Oświetlenie nie może być skierowane na oczy osoby przygotowującej posiłki. Idealnym wyborem będzie zawieszenie oświetlenia (np. w postaci żarówek ledowych czy halogenowych) bezpośrednio nad kuchennym blatem oraz



zadbanie o światło ogólne, które rozjaśni całe pomieszczenie. Do tego celu można wybrać klasyczną podwieszaną lampę, która nie będzie męczyć oczu. Osoby dbające o estetykę mogą zdecydować się również na oświetlenie półek lub okapu. Da to miły dla oka efekt. Pamiętajmy, by stosować światło o ciepłych barwach. To właśnie w nich potrawy wglądają najsmaczniej.

Kuchnia, która smakuje najlepiej

Ci, którzy chcą pójść na łatwiznę, mogą poszukać odpowiedniej firmy i zamówić gotową kuchnię na wymiar. Tego typu przedsiębiorstwa często oferują również porady projektantów. Istnieje jednak ryzyko, że efekt końcowy nie będzie nas w stu procentach zadowalał i wiele detali będzie nam utrudniać przygotowywanie doskonałych posiłków. Warto więc wziąć sprawy w swoje ręce i samemu zaprojektować i wyposażyć kuchnię. To wcale nie takie trudne, jak mogłoby się wydawać. Będziemy mieć wtedy pewność, że każdy dzień spędzony w naszej kuchni będzie komfortowy i smaczny.

Jak psychicznie radzić sobie z długami?

Każdemu z nas przytrafia się czasem jakieś nieszczęście. Choroba, wypadek, utrata pracy... Każdy z tych czynników może spowodować, że staniemy się dłużnikami i nie będziemy potrafili poradzić sobie z naszymi zobowiązaniami. Ważne, aby się nie poddać i ciągle walczyć!

Wielu ludzi mających długi nie potrafi normalnie funkcjonować, zamyka się na otoczenie, drży na dźwięk telefonu lub dzwonka do drzwi, ma poczucie niższości, problemy ze snem, rozpadającą się rodzinę... Pytamy wtedy samych siebie: co mam robić? Dlaczego tak się stało? Musimy sobie uświadomić, że na pewno nie wyjdziemy z długów obwiniając wszystko i wszystkich, że je mamy. Popełniłeś błędy? Trudno, podnieś głowę i je napraw!

Pierwszą rzeczą, którą musimy zrobić, by wyjść z długów jest postanowienie, że nie będziemy więcej pożyczać! Bardzo łatwo jest wpaść w pętlę kredytową, o wiele trudniej z niej wyjść. Policzymy, ile jesteśmy winni, a ile posiadamy, jakie mamy dobra materialne, które można spieniężyć? Szukajmy każdego zastrzyku gotówki, zastanówmy się czy na pewno jest nam potrzebny samochód? Nowy telewizor? Telefon? Jeśli nie mamy pracy – poszukajmy jej tak intensywnie, jak tylko możemy. Jeśli już pracujemy, a dysponujemy jeszcze wolnym czasem i energią – poszukajmy dodatkowych płatnych zajęć.

Zróbmy wywiad środowiskowy od strony prawnej, dowiedzmy się co nam wolno, a czego nie możemy. Nasze długi eliminujemy po kolei, stopniowo – najpierw najpilniejsze zobowiązanie, a gdy już je spłacimy bierzemy się za kolejne. Szukajmy oparcia w rodzinie. Pomoc bliskich (przede wszystkim ta niematerialna) może być dla nas bezcenna. Nie unikajmy telefonów i listów od wierzycieli, rozmawiajmy z windykatorami. Uciekanie nic nam nie da, a tylko pogorszy sprawę.

Jeśli nie wiemy jak działać, nie chcemy słuchać kolejnych ponagleń dotyczących spłaty zadłużenia, możemy zwrócić się do profesjonalnej firmy oddłużeniowej. Ona pomoże nam prowadzić negocjacje, weźmie na siebie rozmowy z wierzycielami i będzie służyć cennymi radami. Możemy także zgłosić się do psychologa, ale zwykle wizyty u specjalisty są odpłatne, a przecież nie chcemy w trakcie oddłużania generować dodatkowych wydatków. By wyjść z zadłużenia, bardzo ważne jest jak najszybciej się ocknąć i uświadomić sobie, że nasza sytuacja finansowa jest coraz gorsza. Później trzeba zacząć działać, z uporem odrabiać straty, by w końcu odciąć pętlę zaciskającą się na naszej szyi.



TEKST SEO NA BLOGA (PRZYKŁAD 4)

Honor po albańsku

Albania może nas zachwycać pięknymi krajobrazami i bujną przyrodą. Powinna jednak szokować tradycjami, które od wielu lat były krwawo w tym państwie kultywowane. Gjakmarrja, czyli zemsta krwi, pozwala zabijać w imię odkupienia krzywd swojej rodziny.

Gjakmarrja („wzięcie krwi”) może być wywołana przez coś tak trywialnego jak spór między sąsiadami lub kłótnia między rodzinami. Incydenty te w innych krajach zostałyby zapomniane wraz z upływem czasu lub rozwiązane przy pomocy władz. Jednak w północnej i środkowej Albanii, gdzie antyczny kodeks nadal reguluje życie sporej części populacji, może dojść do krwawej zemsty obejmującej całe pokolenie i zmuszającej członków rodzin do samouwięzienia.

Zbrodnie według zasad

Zemsta krwi polega na pomszczeniu krzywdy członka swojego rodu. Za krzywdę można uznać morderstwo, kradzież, zranienie osoby lub jej obrazę. Gdy osoba z rodu X zabije kogoś z rodu Y, ród Y ma obowiązek pomszczenia członka swojej rodziny. Wyrównać rachunki można mszcząc się na jakimkolwiek męskim członku rodu – nie musi być to sam winny zabójstwa. Kara nie ulega przedawnieniu. Dochodzi również do mordowania córek lub żon zwaśnionych klanów.

Gjakmarrja wywodzi się ze składającego się z 12 ksiąg i 1 262 artykułów XV-wiecznego kodeksu Kanun. Kodeks ten był przez stulecia przekazywany ustnie. Spisano i wydrukowano go dopiero na początku XX wieku. Często miał pierwszeństwo przed normami religijnymi czy prawnymi. Jako pierwszy w życie wprowadzili go Osmanowie. Był przestrzegany aż do czasów komunizmu, kiedy to gjakmarrja zaczęła być surowo karana. Niestety, po upadku dyktatury znów dochodziło do krwawych wendett.

Życie z wyrokiem śmierci

By chronić się przed tragicznymi represjami, członkowie rodzin zaczęli ukrywać się w domach, ponieważ tylko w nich nie wolno było dokonać zemsty. Mężczyźni więc z własnej woli skazywali się na uwięzienie w często specjalnie do tego celu przygotowanych wysokich budynkach z wąskimi oknami. Domy były oddalone od siebie i otoczone drzewami, by trudniej było np. zastrzelić ofiarę.

W Kanunie przewidziano możliwość przerwania łańcucha zemsty przez pewne formy zadośćuczynienia, takie jak: zapłata grzywny, zrzeknięcie się nieruchomości, broni itp. Spory mieli pomagać rozstrzygnąć samozwańczy i neutralni sędziowie. Rzadko jednak udawało się pogodzić zwaśnione rody.

Dziś, wśród Albańczyków chcących uniknąć zemsty, powszechne jest wyjeżdżanie za granicę. Emigrują całe rody, na których ciąży ryzyko „wzięcia krwi”. Gjakmarrja jest wciąż żywa. Szacuje się, że od początku XXI wieku zagrożonych śmiercią jest ponad 3 tys. Albańczyków. Wielu z nich przebywa w stworzonych przez siebie więzieniach czekając na śmierć lub cud.



TEKST NA STRONĘ INTERNETOWĄ

ABCD – tekst na stronę główną

Wszyscy cenimy sobie bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich. Rodzinne przedsiębiorstwo Abcd, które od wielu lat produkuje szafy i sejfy na broń, swoją ofertą chce pomóc Wam spać spokojnie. W Polsce coraz popularniejsze staje się posiadanie broni w celu samoobrony. Sklepy z uzbrojeniem ciągle ubogacają ofertę. Na popularności zyskuje również myślistwo i strzelectwo sportowe. Każdy posiadacz broni jest zobowiązany do przechowywania jej według określonych w prawie standardów. Naruszenie tych przepisów doprowadzić może do odebrania pozwolenia na posiadanie broni, którego zdobycie w Polsce do najłatwiejszych nie należy.

Polskie prawo nakazuje przechowywania broni w magazynie na broń lub specjalnie przygotowanej do tego szafie na broń posiadającej klasę odporności minimum S1. Abcd to lider na rynku producentów zajmujących się zabezpieczeniami pasywnymi. Gwarantujemy, że produkowane przez przedsiębiorstwo szafy na broń spełniają wszystkie wymagane normy i posiadają certyfikat Instytutu Mechaniki Precyzyjnej. Oprócz tego, wszystkie produkty wykonano z dbałością o nowoczesne wzornictwo i precyzję wykonania. Do wyboru jest wiele rozmiarów i pojemności szaf oraz sejfów. Zabezpieczenia Abcd powstają z surowców pochodzących od renomowanych firm z całego świata. Na wszystkie produkty przedsiębiorstwo udziela gwarancji. Wyroby firmy trafiają do licznych klientów w kraju i Europie, m.in. do Austrii, Holandii czy Francji. Abcd zaopiekuje się Waszą bronią w najlepszy z możliwych sposobów.

Szafy na broń (box)

Szafa na broń to idealny wybór dla myśliwych i strzelców sportowych, którzy na swój arsenał potrzebują zwykle odrobinę więcej miejsca. W ofercie firmy Abcd każdy znajdzie szafę w odpowiednim dla niego rozmiarze, dopasowaną do ilości i rodzaju przechowywanej broni palnej. To zakup na długie lata i niezbędne wyposażenie każdego magazynu z bronią, dlatego przy jego wyborze warto zaufać specjalistom.

Sejfy na broń (box)

Sejf na broń doskonale sprawdzi się w przypadku przechowywania pojedynczych sztuk broni krótkiej. W ofercie firmy znajdują się sejfy posiadające klasy bezpieczeństwa od najniższej do najwyższej. Sejfy Abcd wyróżnia duża pojemność przy równocześnie niewielkich rozmiarach zewnętrznych, przystosowanych do umieszczenia ich w biurze lub domu.

Sejf na broń (podstrona)

Jeśli chcecie mieć stuprocentową pewność, że Wasza broń jest dokładnie zabezpieczona, a cenne przedmioty i dokumenty spoczywają w bezpiecznym miejscu warto zaopatrzyć się w sejf na broń. Na rynku dostępna jest bardzo szeroka oferta produktów zabezpieczających nasze dobra. Jak więc wybrać właściwy? Na początku trzeba określić, do jakich konkretnych celów sejf ma być wykorzystywany. Następnie, ile możemy przeznaczyć na niego miejsca, gdzie zamontować oraz jakie standardy bezpieczeństwa musi spełniać. Na końcu pozostaje znalezienie doświadczonej firmy produkującej zabezpieczenia najwyższej jakości.



Każdy sejf na broń, który firma Abcd ma w swojej ofercie, jest certyfikowany przez Instytut Mechaniki Precyzyjnej w Warszawie oraz posiada klasę odporności S1. Sejfy zostały skonstruowane w taki sposób, by jednopłaszczowa konstrukcja korpusu oraz dwupłaszczowa konstrukcja drzwi umożliwiły jak najbezpieczniejsze przechowywanie broni palnej i amunicji.

Mimo swych niewielkich, dopasowanych do biura i domu rozmiarów, sejfy cechuje duża pojemność. Ich drzwi są zabezpieczone przed wyrwaniem, wepchnięciem oraz przewierceniem. Zadbano o to, by były jak najtrudniejsze do sforsowania. Są ognioodporne. Chroni je starannie wykonany zamek kluczowy. Posiadają możliwość zainstalowania różnorodnych zamków szyfrowych. Sejfy na broń firmy Abcd przystosowane są do mocowania w ścianach, meblach lub na podłożu. Oprócz broni można w nich przechowywać również dokumenty i przedmioty wartościowe.

Szafy na broń (podstrona)

Amatorzy strzelectwa oprócz oszałamiających wyników w zawodach pragną również posiadać jak najbardziej okazałą kolekcję broni. Myśliwym zależy na tym, by być przygotowanym na każdą okazję, która spotka ich podczas dbania o porządek w leśnej głuszy. Problem pojawia się, gdy na zgromadzoną broń palną zaczyna brakować miejsca. Z pomocą może przyjść odpowiednio dobrana do potrzeb klienta szafa na broń firmy Abcd.

Zakup szafy na broń należy dobrze przemyśleć. Na wybór określonego modelu wpływa wiele czynników – m.in. ilość potrzebnego miejsca, rodzaj broni czy standard bezpieczeństwa. Warto upewnić się czy konkretny produkt spełnia wymogi prawne dotyczące przechowywania broni. Szafy na broń firmy Abcd są certyfikowane przez Instytut Mechaniki Precyzyjnej w Warszawie. Każdy produkt posiada tabliczkę z hologramem sprawdzaną podczas kontroli.

Każda szafa na broń Abcd została wyposażona w jednopłaszczowy korpus wykonany ze stali konstrukcyjnej bardzo wysokiej jakości. Dodatkowo szafę uzupełniają drzwi o dwupłaszczowej konstrukcji. Całość jest zabezpieczona niezawodnym systemem ryglującym i zamkiem kluczowym wysokiego bezpieczeństwa. Istnieje możliwość opcjonalnego założenia zamka szyfrowego. Szafę można zamocować do ściany lub podłoża. Całość jest lakierowana proszkowo, w ofercie są dostępne różne kolory w zależności od osobistych preferencji. Z szafą na broń firmy Abcd Twój arsenał będzie zawsze w odpowiednim miejscu.



OPISY KATEGORII

Bidony rowerowe

Bidony i koszyki to akcesoria rowerowe, które świetnie sprawdzą się podczas dłuższych wycieczek za miasto, ale kto powiedział, że muszą być nudne? W naszej ofercie znajdziesz różnej wielkości bidony, kubki termiczne i koszyki, dzięki którym dowieziesz swój ulubiony napój w całości, a Twój rower nie straci na nowoczesnym, przyciągającym oko wyglądzie. Coś dla siebie znajdzie tutaj zarówno zawodowiec, jak i amator jazdy na rowerze, dla którego wycieczki jednośladem to sposób na relaks. Brak wody na dłuższej trasie może skutkować brakiem sił, a więc warto czasem pomyśleć nad pojemnością butelki. Standardowe pojemności to 500, 750, 1000 ml. W ofercie posiadamy bidony rowerowe takich uznanych firm jak: Accent, Elite, Camelbak, Tacx czy Zefal.

Bluzy na rower

Wykonane z najwyższej jakości materiałów bluzy na rower to nieodzowny element ubioru każdego fana jednośladów. Zapewniają odpowiednią ochronę przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, takimi jak porywisty wiatr, zimno czy deszcz. Są elastyczne i posiadają dobrą wentylację. Łatwo utrzymać je w znakomitym stanie. Dzięki odblaskowym elementom zapewniają również dobrą widoczność na drodze. Bluza na rower przydaje się w dziesiątkach sytuacji podczas długich wycieczek. Każdy rowerzysta powinien posiadać w swojej garderobie przynajmniej jedną sztukę tego produktu. Idealnie sprawdzają się jako odzienie wierzchnie lub dopełnienie kurtki rowerowej. Gwarantujemy, że z naszymi bluzami na rower każdy kolejny kilometr będzie pokonywany w komfortowych warunkach.

Części XLC

Niezawodne części XLC zapewniają bezproblemowe działanie w każdym terenie. Sprawdzą się zarówno na błotnistych leśnych ścieżkach, jak i w miejskim chaosie. Idealnie dopasują się do naszych wymagań i uczynią jazdę rowerem jeszcze przyjemniejszą. W naszej ofercie części XLC znajdziecie m.in. hamulce rowerowe, dętki, kierownice, koła, korby, wsporniki kierownicy, opony, pedały rowerowe, siodełka, widełki i wiele innych niezbędnych komponentów. Markę XLC wyróżnia niezawodność, najwyższa jakość, precyzja wykonania oraz nowoczesność produktów. W konstrukcji firma wykorzystuje najnowsze rozwiązania i doceniane na całym świecie materiały. Wyróżnia ich także konkurencyjna cena. Sprawdźcie, a przekonacie się, że komfort jazdy rowerem z częściami XLC po prostu wzrośnie.



OPISY PRODUKTÓW

Łyżeczka do kawy XXX

Łyżeczka do kawy z kolekcji XXX marki XX została zaprojektowana przez cenionego projektanta Jaspera Morrisona. Łyżeczka XXX to połączenie szlachetnej matowej stali w kolorze srebrnym z kształtem opartym na zaokrąglonym prostokącie. Uzupełnia ją prosta i dobrze leżąca w dłoni rączka. Wyjątkowo trwały materiał, z którego została wykonana łyżeczka sprawi, że posłuży nam ona przez lata. Łyżeczkę XXX można wykorzystać zarówno do kawy, jak i jako uniwersalne akcesorium do cukierniczki. Znakomicie spisze się w towarzystwie minimalistycznej zastawy stołowej, którą często spotykamy na domowych stołach.

Dyfuzor zapachowy XXX

Porcelanowy dyfuzor zapachowy z kolekcji XXX marki XXX zamiast tradycyjnych trzciny, które są nośnikami zapachu, posiada stylizowane liście wykonane z drewna mahoniowego. Lekka, wiosenna kompozycja XXX łączy w sobie naturalne nuty zapachowe kardamonu, hiacyntu i wietewii. Cechuje ją świeżość i delikatność. Kolekcja zaprojektowana przez balansującego na granicy sztuki i designu XXX nawiązuje do pięciu pór roku, z której każda ma swoje indywidualne cechy.

Korzystanie z dyfuzora marki XXX jest bardzo proste. Wystarczy otworzyć biały, porcelanowy flakon, by zapach został z niego uwolniony. Następnie wkładamy mahoniowe gałązki i czekamy kilka chwil, by nasiąknęły olejkiem. Po chwili zaczną rozprowadzać po pomieszczeniu delikatny zapach, który odmieni wnętrze domu. Porcelanowy pojemnik dyfuzora o pojemności 150 ml sprawi, że naszym ulubionym zapachem będziemy mogli cieszyć się przez wiele dni.

Młynek do soli i pieprzu XXX czarny

Czarny młynek do soli i pieprzu XXX to oferta marki XXX dla tych osób, które nie wyobrażają sobie kuchni bez dobrze doprawionych potraw. Projektanci XXX udowadniają, że z młynka do soli i pieprzu można stworzyć elegancki i funkcjonalny dodatek, który świetnie będzie wyglądał w otoczeniu zastawy stołowej. Młynek XXX został wykonany z odlewanej ciśnieniowo aluminium w kolorze czarnym i wyposażony w niezawodny ceramiczny mechanizm, który bardzo dobrze sprawdza się w mieleniu przypraw. W przypadku młynka XXX uwagę przykuwa nie tylko wygląd, ale również pomysłowe umieszczenie mechanizmu mielącego. Został on wkomponowany w górną część produktu, dzięki czemu po odłożeniu młynka marki XXX na płaską powierzchnię, nie pobudzimy jej resztkami zmielonego pieprzu lub soli. Łatwość użycia i regulacja grubości mielenia sprawiają, że młynek XXX doskonale radzi sobie z solą, pieprzem i wszelkiego rodzaju przyprawami, które na co dzień dodajemy do swoich potraw.

Piersiówka XXX 150 ml, różowe złoto

Piersiówka XXX to idealny prezent dla osób ceniących sobie połączenie funkcjonalności z fascynującym kształtem. Piersiówka o pojemności 150 ml wykonana została z wysokiej jakości stali nierdzewnej w kolorze różowego złota. Jej unikatowa, płynnie przechodząca w kolejne załamania kształtu forma, przypomina spłaszczoną kulę o lekko wygniecionej powierzchni. Różowozłota powłoka w intrygujący sposób załamuje światło. Całość została uzupełniona lejkiem, który ułatwia napełnianie. Piersiówka XXX sprawdzi się w podróży, podczas wypoczynku na świeżym powietrzu oraz w sytuacjach, kiedy po prostu chcemy pozwolić sobie na krótką, dyskretną przerwę od codziennych obowiązków.





NEWS

Koncertowy napój bogów

„Wino-Granie” to akcja, która ma za zadanie propagować kulturę picia wina. Co miesiąc muzycy zaproszeni do projektu grają koncert podczas spotkania fanów szlachetnego trunku. 21 lutego 2013 r. (czwartek) wystąpi zespół IncarNations.

Formacja została założona w 2005 r. przez Maję Kleszcz i Wojciecha Krzaka. Muzycy wcześniej, przez dziesięć lat byli związani z Kapelą ze Wsi Warszawa.

IncarNations w 2010 r. wydał debiutancki album „Radio Retro”, który została płytą roku według tygodnika „Polityka”. W maju 2012 r. premierę miał drugi krążek grupy – „Odeon”.

Początek koncertu: 20:30. Ceny biletów: 25 zł, dla osób okazujących karnet „Wino-Granie” – 15 zł.

Polish Horror Story

Zastanawialiście się kiedyś, jak brzmiałaby muzyka nagrana do najlepszego polskiego horroru? Kto podjąłby się tego wyzwania i skomponował materiał, po którym ciarki przebiegają po plecach z prędkością geparda i intensywnością stada słońi? Niespodziewanie szybko możecie dostać odpowiedź na powyższe pytania. Wystarczy, że odpalicie krążek zespołu Trupa Trupa.

Za płytę o tajemniczym tytule „++” odpowiedzialna jest trójmiejska grupa, w skład której wchodzi: Grzegorz Kwiatkowski, Tomek Pawluczuk, Wojtek Juchniewicz i Rafał Wojczal. Materiał na trzeci w swoim dorobku longplay zespół zarejestrował na przełomie 2012 i 2013 r. Krążek zawiera jedenaście utworów po których trudno będzie zmrużyć oczy.

Już pierwszy kawałek „I Hate” powala na kolana i każe zastanowić się, czy członkowie grupy Trupa Trupa nie mają przypadkiem na koncie jakiegoś morderstwa. A nawet kilku. Groteskowe klawisze wygrywają melodię rodem z diabelskiej pozytywki, psychodeliczny głos krzyczy, że nienawidzi wszystkich, bez wyjątku a gitara ładnie trzyma wszystko w ryzach. Gdy zniknie wokół i na pierwszy plan wychylą się monumentalne dęciaki rozwiana zostaje nadzieja na wyjście do toalety bez oglądania się a siebie. Utwór „I Felicy” to krótki oddech przed kolejnym krokiem w psychodeliczną czerń. Zaczyna się spokojnym wielogłosem, który prowadzi dialog ze stonowaną gitarą. Zespół doskonale buduje napięcie poprzez moment ciszy. „Miracle” to garażowy rock z ubogą liryką. Rozbudowanej warstwy tekstowej nie znajdziemy również w kawałku „Over”. Numer poczęstuje nas jednak jazzową trąbką, która korzystając z delikatnego zaproszenia gitary, będzie osuwać się w otchłań.

Kawałek „Here And Then” to zwolnienie tempa i muzyczna beztroska, która jest tylko tłem dla opowieści o żonie i synu spoczywających w grobie oraz martwym Bogu. Zderzenie spokojnego brzmienia z brutalną historią daje znakomity efekt, znów mamy wrażenie, że za materiał na „++” odpowiedzialny jest bezwzględny psychopata. „Sunny Day” tylko z tytułu może kojarzyć się z czymś ciepłym i przyjemnym. W utworze gitara odlicza sekundy do tragicznego końca, a klawisze brzmią, jak pogrzebowy psalm znany z amerykańskich filmów. „See You Again” to punk-rockowe szaleństwo, „Home” gra na uczuciach związanych z pozornie przytulnym domowym ogniskiem, gdzie prym wiedzie przemoc i alkohol, z kolei „Dei” to powrót do psychodelicznych klimatów uzupełnionych saksofonem Mikołaja Trzaski. Album kończą kawałki: „Influecne” ze zmęczonym wokalem opartym na pojedynczych uderzeniach w struny oraz „Exist” kołyszący niepewnością, która po chwili zmienia się w gitarową sielankę z infantylnym chórkim.

Nie wiem, czy członkowie zespołu Trupa Trupa uciekli z więzienia o zaostrzonym rygorze czy z zakładu dla obłąkanych. Nie wiem także, czy w dzieciństwie oglądali filmy Kubricka, Hitchcocka lub Hollanda. Wiem natomiast, że od materiału zawartego na krążku „++” skóra może zrobić się blada jak poślądki zakonnicy a włos stanąć dęba na głowie. Oprócz psychodelicznego brzmienia i mrocznej liryki to także kawał doskonałej producenckiej roboty. Gdy zmieszamy te wszystkie składniki, powstanie album, od którego nie sposób się oderwać. I tylko brakuje na opakowaniu etykiety: „uwaga, produkt przeznaczony dla ludzi o mocnych nerwach!”.

Tajemnice cierpienia

Jest niezbędny do życia jak woda czy tlen. Towarzyszy każdemu z nas. Ludzkość walczy z nim od zarania dziejów różnymi sposobami... Ból - czy można go całkowicie pokonać? Dlaczego go czujemy? Kto zmagają się z bólami fantomowymi? Czy odczuwanie bólu jest uwarunkowane genetycznie? Jakie sposoby w walce z cierpieniem są najskuteczniejsze? Wszyscy czują ból tak samo? Jak go zmierzyć? Czy można się od niego uzależnić? Co sprawia największy ból? I wreszcie, kto bawi się na Festiwalu Bólu?

Ból określany jest w medycynie jako subiektywnie przykre, negatywne wrażenie zmysłowe i emocjonalne, które powstaje pod wpływem pewnych bodźców. Jednak nie zawsze tak było. Dawniej ból owiany aurą tajemniczości stawiano na równi z demonem. Próżno było szukać jego przyczyny, pojawiał się znikąd. Mówiono o nim: znak zesłany ludziom przez bogów. Nie potrafiono go rozszyfrować. Gdy się pojawiał, często na długie miesiące zmieniał życie w dramat, paraliżował ciało i umysł. Nie można było się go pozbyć, nie pomagały mikstury znachorów, modły kapłanów czy zaklęcia szamanów. Dziś, mimo tego, że ponad 90 proc. cierpiących potrafimy od bólu uwolnić, nadal wiele nie wiemy o odczuciu, które towarzyszy człowiekowi od początku istnienia. Zdarza się, że próby pokonania cierpienia są tak samo bezowocne, jak tysiące lat temu.

Struktura męki

Za odbieranie bólu odpowiedzialne są receptory na powierzchni całego ciała. Na każdym centymetrze kwadratowym naszej skóry znajduje się około dwudziestu punktów wrażliwych na dotyk, kilkanaście czułych na zimno i jeden odpowiedzialny za odbieranie ciepła, znajduje się także na niej mnóstwo zakończeń nerwowych, które odbierają ból. Jednak człowiek może cierpieć nie tylko poprzez skórę - każdy supermaksymalny bodziec specyficzny dla danego receptora powoduje ból, np. silne światło sprawia, że gałki oczne przeżywają gehennę a bardzo duży hałas to katusze dla naszych uszu. Zakończenia nerwowe różnią się od siebie - niektóre reagują na bardzo słabe bodźce, inne potrzebują mocniejszych. Można to łatwo sprawdzić na sobie, wystarczy ukłuć się igłą. Pierwszym wrażeniem będzie ostry ból w punkcie ułucia, następnie - słabszy, ale głębszy. Między dwoma doznaniem zwykle upływa kilka milisekund, im dalej od głowy do miejsca ułucia, tym więcej musi minąć czasu by nasz mózg zrozumiał, że coś jest nie tak. Dowodzi to, że uczucie bólu nie powstaje w miejscu skaleczenia, centralnym ośrodkiem bólu nie jest także wcale mały palec u nogi. Jest nim mózg. Najprawdopodobniej dlatego największym bólem jaki może znieść człowiek jest klasterowy ból głowy. Przyczyny tego samoistnego schorzenia do dzisiaj są medycynie nie znane.

Jak przebiega cały proces odczuwania bólu? Cierpienie zaczyna się tam, gdzie dochodzi do uszkodzenia tkanki. Uderzenie, oparzenie, otarcie, czy jakiegokolwiek inny nieprzyjemny bodziec wywołuje impuls nerwowy, który drażni komórki nerwowe. Dzięki substancjom chemicznym zwanymi neuroprzekaznikami, ból jest zamieniany w przekaz chemiczny. Związki te najpierw przemieszczają się do rdzenia kręgowego, następnie do ośrodków bólu w mózgu, które oceniają intensywność doznania. W korze ciemieniowej dochodzi do lokalizacji bólu, natomiast w korze czołowej wrażenie jest oceniane jako nieprzyjemne. Mózg natychmiast daje sygnał do innych części ciała - drżymy, pocimy się, mamy mdłości. Na samym końcu układ limbiczny odpowiedzialny za uczucia sprawia, że ból zaczyna być odbierany w sferze psychicznej. I pomyśleć, że cały ten proces trwa około jednej sekundy...

Bezbolesne żniwa



Po co w ogóle nam to całe cierpienie? Okazuje się, że bez bólu nie bylibyśmy w stanie żyć. Jest to system alarmowy, bez którego nie wiedzielibyśmy, że dzieje się nam coś złego, że właśnie zaczynamy na coś chorować. Ostrzegawczy ból wielokrotnie ratował życie. Dzięki temu odczuciu człowiek wie, kiedy cofnąc rękę, by się nie oparzyć, jest pierwszą oznaką zawału serca, pomaga zlokalizować złamanie, itd. Naturalny system alarmowy nie jest jednak pozbawiony wad. Rodzaj bólu zwany trzewnym dotyczy organów wewnętrznych. Sygnał o nim nie pochodzi z narządu, ale z tkanki go otaczającej, tzw. otrzewnej. Jest trudny do dokładnego zlokalizowania, często rozchodzi się na sąsiednie komórki nerwowe, przez co zdarza się, że bolący wyrostek czujemy pod łopatką, a wątrobę na piersi. Ból ostrzegawczy może także przerodzić się w nieustanne cierpienie, które niszczy człowieka zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

O bólu przewlekłym mówi się, gdy trwa on przynajmniej trzy miesiące. Według anestezjologów, nie jest on człowiekowi do niczego potrzebny – nie uszlachetnia i nie jest oznaką walki organizmu z chorobą. Cierpienie zaburza krążenie, uszkodza układ oddechowy, hormonalny i odpornościowy. Przewlekłe nieprzyjemne doznania prowadzą do stanów patologicznych, są błędnym kołem – człowiek czuje ból, kurczą się naczynia krwionośne, które nie dostarczają tlenu, brak tlenu powoduje zakwasicę i ból się powiększa. Badania dr. Vania Apkariana z Northwestern University dowiodły, że przewlekły ból może prowadzić do kurczenia się obszarów związanych z odczuwaniem emocji i myśleniem. Chorzy mają problemy z podejmowaniem decyzji i rozwiązywaniem codziennych problemów.

Bez odczuwania ostrego, ostrzegawczego bólu nie jest możliwa normalna egzystencja. Bardzo dobrze wiedzą o tym osoby, które cierpią na analgezję wrodzoną – nie mają receptorów bólowych. Współczesna medycyna zna około stu takich przypadków. Pierwsze doniesienia o istnieniu ludzi, którzy nie odczuwają bólu pochodzą z 1932 roku. Mówią o mężczyźnie, który zarabiał na życie pozwalając wbijać w siebie ostre przedmioty. Osoby dotknięte rzadkim schorzeniem wcale nie są szczęśliwe – całe życie ich ciało ulega oparzeniom, stłuczeniom i okaleczeniom, powstaje na skórze wiele ran, wielokrotnie gryzą się w policzki tak mocno, że wymagają później operacji plastycznej. Niektórzy odgryzają sobie część języka. Neurolog, profesor Teofan Domżał, który wiele lat badał zjawisko bólu, w jednej ze swoich prac opisał przypadek chłopca cierpiącego na analgezję. Kilkułatek imponował kolegom zjeżdżając po schodach na kolanach. Chłopak zmarł z powodu zakażenia organizmu spowodowanego nieleczonymi wylewami wewnętrznymi wokół stawów kolanowych. Nie czuł, że umiera. Kolejną ofiarą analgezji była młoda Kanadyjka, która doznawała poważnych urazów kolan, bioder i pleców. Podczas pewnej mroźniej zimy uknęła na rozpalonym do czerwoności grzejniku – rozległe ślady po oparzeniu towarzyszyły jej do końca życia. Dziewczyna zmarła wskutek zapalenia szpiku kostnego spowodowanego bakteriami, które żyjąc w ranach powstających na ciele, dotarły aż do kości.

Kobieta ze stali

Oczywiste jest, że nie wszyscy odczuwają skaleczenia w tym samym stopniu. Intensywność odczuwania bólu zależy od hormonów, neuroprzekaźników wytwarzanych przez organizm, a także od okoliczności powstania przykrego uczucia. Co dla jednych jest zaledwie dotknięciem – inni odbierają już jako ból. To dolna granica, tzw. próg czucia, czyli minimum potrzebne, by zabolą. Górną granicą jest próg tolerancji – maksymalne natężenie bólu, które człowiek jest w stanie znieść. Powyżej tej granicy cierpiąca osoba traci przytomność. Z badań wynika, że bardziej odporne na cierpienia są kobiety i osoby starsze. Profesor Domżał udowodnił, że około 15 procent ludzi jest nadwrażliwych na ból i tyle samo mało wrażliwych. Dr Sharron Dolan z Uniwersytetu w Glasgow odkryła, że osoby otyłe intensywniej doświadczają uczucia bólu, nadwaga przyczynia się do zwiększenia poziomu bólu przewlekłego. Szkotka, by potwierdzić teorię, poddała obserwacji zarówno szczury otyłe, jak też o prawidłowej masie ciała, u których wywołano proces zapalny. Wyniki wskazały, że zwierzęta z nadwagą po otrzymaniu



środka przeciwzapalnego, nadal były wrażliwe na mechaniczne i termiczne stymulacje chorej łąpy oraz miały większy obrzęk niż zwierzęta o prawidłowej masie ciała.

Naukowcy odkryli, że na poziom doświadczanego bólu mają wpływ również geny. Dr Jon-Kar Zubieta z Uniwersytetu Michigan podczas eksperymentu wstrzykiwał ochotnikom do mięśni szczękowych roztwór soli wywołując uczucie bólu. Wyniki pokazały, że osoby, które posiadały dwie kopie genu zawierającego aminokwas o nazwie metionina są bardziej wrażliwe, niż badani mający dwie kopie genu z aminokwasem zwanym waliną. Tłumaczy to różne działanie środków przeciwbólowych – u jednych ludzi doskonale łagodzą nawet bardzo silne bóle, u innych nie działają wcale. By analgetyki były zawsze skuteczne, ich skład musiałby być dopasowywany indywidualnie do każdego pacjenta.

Środki przeciwbólowe powinny być także produkowane osobno dla kobiet i mężczyzn. W zwalczaniu cierpienia płeć gra bardzo dużą rolę. Kobiety mają specyficzny szlak bólowy, za który odpowiedzialny jest gen *Mc1r*. Decyduje on o kolorze skóry i włosów, a u płci pięknej jest także regulatorem odczuwania cierpienia. Badania uczonych z kanadyjskiego Uniwersytetu McGill dowodzą, że u rudowłosych kobiet, które mają pewną odmianę genu *Mc1r*, niektóre analgetyki są niezwykle skuteczne, a na mężczyzn nie działają wcale. Ważny w zwalczaniu cierpienia jest także estrogen. Im więcej tego hormonu, tym odczuwanie bólu jest słabsze. Dzięki temu można stwierdzić, że kobiety będące w środku cyklu miesięcznego są o wiele bardziej odporne na przykre doznania, niż na początku, gdy stężenie estrogenu jest niewielkie.

Mrówki i kamienie

Jak mierzy się siłę bólu? Jednostką natężenia cierpienia jest dol, urządzenie służące do pomiaru siły bólu to dolorymetr. Istnieje kilka sposobów na interpretowanie i przedstawianie natężenia męki przeżywanego przez człowieka, zwykle opierają się one na subiektywnych odczuciach cierpiącego. McGill stworzył kwestionariusz składający się z szeregu opisowych słów, które są czytane osobie odczuwającej ból. Każdemu zestawowi od 3 do 6 słów przypisana jest punktacja od jednego (słaby) do dwudziestu (silny). Ostateczny wynik jest sumą punktów ze wszystkich zestawów. Na przykład słowo „pulsujący” ma najniższą wartość - 1, natomiast „rozdzierający” najwyższą - 20. Jeśli chcemy posługiwać się kwestionariuszem McGilla musimy obliczyć tak zwany indeks bólu, klasyfikujący cierpienie jako: niewielkie, przeszkadzające, wyczerpujące, straszne lub nie do wytrzymania.

Entomolog z południowo-zachodniego Instytutu Biologicznego Uniwersytetu Arizońskiego – Justin Schmidt stworzył czterostopniową skalę pomiaru bólu na podstawie ukąszeń owadów. Zaczyna się od liczby 0, która odpowiada ukąszeniom zupełnie obojętnym człowiekowi. Natężenie cierpienia opisane cyfrą 2 to już piekący ból, podobny do tego towarzyszącego gaszeniu papierosa na języku, wywołuje go np. użądlenie osy. Klecanki, żyjące również w Polsce, kłują najboleśniej ze wszystkich owadów występujących w Europie. Wartość 4, czyli najwyższą na skali Schmidta, ma ugryzienie mrówki zwanej Paraponerą. Inne określenia tego owada to „mrówka-pocisk” lub „mrówka 24-godzinna”, ponieważ ból po ugryzieniu trwa zazwyczaj ponad dwadzieścia cztery godziny i jest porównywalny do chodzenia po rozżarzonych węglach z wbitymi w pięty siedmiocentymetrowymi gwoździemi.

Oprócz wspomnianego wcześniej bólu klasterowego głowy, jako najsilniejsze naukowcy klasyfikują bóle porodowe (jedna czwarta kobiet uważa, że są nie do zniesienia) oraz cierpienie wywołane kamieniami nerkowymi, które tworzą się z odkładających się w nerkach soli. Gdy kamienie zaczynają wędrówkę w kierunku pęcherza, ostrymi krawędziami rozcinają po drodze tkanki. Chorzy mają wrażenie, że umierają, ból spowodowany tym schorzeniem można uśmierzyć tylko zastrzykiem z morfiny. Niezwykle dotkliwa jest również fibromialgia – choroba, która sprawia, że boli całe ciało mimo braku jakichkolwiek uszkodzeń. Lekarze mają problem z leczeniem tego rzadkiego schorzenia, wiadomo tylko, że fibromialgia ma podłoże genetyczne.

Ból jak narkotyk

Od cierpienia można się uzależnić. Zdarza się, że samookaleczania prowadzą do samobójstwa, ale mogą także być ucieczką od problemów i powodem odczuwania szczęścia. Substancje wytwarzane przez mózg w obliczu intensywnego bólu, wprowadzają organizm w stan euforii i mogą silnie uzależniać. Ośrodki w mózgu wytwarzają nie tylko hormony, produkują również substancje zwane endocannabinoidami, które mają silne działanie narkotyczne i przeciwbólowe. Naukowcy do dzisiaj nie są w stanie wyprodukować tak silnego środka przeciwbólowego, jaki produkuje ludzki mózg.

Najbardziej podatni na uzależnienia od bólu są młodzi ludzie. Co dwunasty dorastający człowiek stosuje czynną autoagresję. Odpowiedzialne za to są hormony. Mimo iż większość nastolatków wraz z zakończeniem okresu dojrzewania zrywa z bolesnymi praktykami, blizny pozostają na całe życie, a część młodych ludzi może poprzez autoagresję doprowadzić się nawet do śmierci. Z badań naukowców wynika, że problem samookaleczeń częściej występuje u młodych dziewczyn niż chłopców. Powodem tego jest słabsza odporność psychiczna dojrzewających kobiet. Autoagresja ma przynosić ulgę i zastępować cierpienie psychiczne fizycznym. Praktykowanie jej prowadzi do uzależnienia się od bólu. Nastolatki, które dokonują samookaleczeń, najczęściej sięgają także po narkotyki, alkohol, popadają w depresję i cierpią na zaburzenia lękowe.

Osoby uzależnione od bólu próbują doznawać cierpienia na wiele sposobów - tną lub kują swoje ciało, przypalają się zapałkami lub papierosami, podtruwają się, zdarza się, że potykają ostre przedmioty. Człowiek samookaleczający się nie odczuwa bólu od razu, zwykle przychodzi on po kilkunastu minutach. Osoby praktykujące autoagresję mówią, że zadawanie sobie cierpienia prowadzi do odrętwienia, idealnego spokoju, cały ich umysł skupia się tylko na bólu. Endorfina eliminuje nieprzyjemne doznania, poprawia samopoczucie i znosi napięcie psychiczne, jednak jej działanie jest tylko chwilowe.

Okrutna koza

Człowiek przejawia niewyobrażalną kreatywność w zadawaniu bólu drugiej osobie. Tortury były stosowane już w starożytności. Miały tylko jeden cel – zadawały komuś cierpienia fizyczne, psychiczne bądź moralne, przede wszystkim poprzez wywoływanie silnego bólu, który zwykle miał prowadzić do wyjawienia tajnych informacji lub przyznania się do winy torturowanej osoby. W rzeczywistości jednak zdarzało się, że znęcano się nad człowiekiem tylko dla rozrywki lub z powodu jego przekonań czy wiary.

Jedną z najbardziej bolesnych tortur opisuje Swetoniusz w dziele Żywoty dwunastu cesarów: „nieszczęśnikom kazano wypić ogromną ilość wina, po czym zawiązywano im na prąciu strunę od lutni, tak że ból sprawiało im zarówno zaciskanie struny jak i parcie moczu”. Dość popularnym sposobem zadawania cierpienia było palenie żywcem. Precedens ten był niesamowicie brutalny, zdarzało się, że kawałki palonego ciała spływały na ziemię niczym topniejący wosk. Ból, którego doświadczała spalana ofiara jest ponoć jednym z najsilniejszych, jakie może czuć człowiek.

Innym przykładem bardzo bolesnych tortur może być „tortura koziego jęzora”. Nieszczęśnikom zakutym w dyby smarowano stopy solą, która była zlizywana przez kozę. Początkowo precedens ten tylko łaskotał skazanych, jednak po pewnym czasie szorstki język kozy przecierał skórę i zlizywał sól aż do kości. Żelazna dziewica nie miała nic wspólnego z niewinnością. Była to skrzynia o kształtach i rozmiarach dopasowanych do ludzkiego ciała i uzbrojona od wewnętrznej strony w kolce, które wbijały się w ciało torturowanej osoby podczas zamykania urządzenia. Mimo iż konstrukcja zadawała ogromny ból, nie prowadziła do śmierci, ponieważ kolce były rozmieszczone tak, by nie uszkadzać ważnych dla życia organów.

Bardzo brutalne są również niektóre obrzędy inicjacyjne typowe dla różnych kultur. Bolesne rytuały wiążą się z przekroczeniem granicy między dzieciństwem a dorosłością. Jedne z najokrutniejszych obyczajów inicjacyjnych praktykowali w przeszłości Indianie zamieszkujący tereny Ameryki Północnej. Członkowie plemiona podczas święta zwanego Tańcem Słońca wieszali młodych mężczyzn na hakach wbitych w skórę pod piersiami. Zwykle nowicjusze wisieli do momentu, aż skóra pękła. Opisany obrzęd naśladowany jest dzisiaj przez neoprymitywistów. Innym okrutnym obrzędem jest zwyczaj obrzezania kobiet, którego dokonuje się w Egipcie, Sudanie i kilku innych krajach środkowej Afryki. Podczas rytuału kilkuletnim dziewczynkom wycina się łechtaczkę i wargi sromowe mniejsze. Zwykle zabieg obrzezania przeprowadza się bez znieczulenia w fatalnych warunkach higienicznych (np. kamiennym nożem, kawałkiem szkła lub żyłki). Oprócz bardzo dużego bólu obrzęd może doprowadzić do powikłań, psychicznych urazów a nawet śmierci.

Widmowe boleści

Ból można również odczuwać w tych częściach ciała, które straciliśmy. Około 2/3 osób cierpi na bóle fantomowe po amputacji ręki lub nogi. Cierpienie związane z usuniętą kończyną nie ma nic wspólnego z bólem po zabiegu chirurgicznym, jest jednak ono bardzo dokuczliwe i może występować nawet wiele lat po operacji, zjawisko to jest bardzo realne. Czasem bóle fantomowe są tak uciążliwe, że osoby, które na nie cierpią, chodzą z zimnymi okładami gotowe przyłożyć je do amputowanych rąk lub nóg. Winny za te odczucia jest najprawdopodobniej mózg, który nie potrafi sobie poradzić z brakiem sygnałów z odciętej części ciała. W mózgu istnieje charakterystyczny wzorec impulsów docierających z całego ciała, mapa, której nie można zmienić. Teorię tę potwierdzają osoby urodzone bez kończyn – one także odczuwają bóle fantomowe. Wzór naszego organizmu musi więc być zapisany w genach, gdyż mózg tworzy doznania zmysłowe nawet wtedy, gdy nie otrzymuje żadnych sygnałów. Naukowcy snują również domysły, że bóle fantomowe powstają wtedy, gdy w miejscach amputacji tworzą się małe guzki, w które wrastają odcięte gałązki nerwów. W tych miejscach nadal są wytwarzane impulsy docierające do mózgu.

Morfina kontra goździki

Czy można całkowicie pokonać ból? Jak sobie z nim radzić? Współczesna medycyna potrafi złagodzić lub całkowicie pozbyć się bólu w większości przypadków. Najczęstszą metodą walki z cierpieniem jest podanie leku. Analgetyki dzieli się w zależności od miejsca działania na obwodowe (działaj w bolącym miejscu zakłócając przesyłanie sygnałów do mózgu, np. aspiryna) i centralne (blokują receptory w mózgu, np. morfina). Środki przeciwbólowe można także rozróżniać ze względu na siłę działania – słabe, które przeznaczone są do stosowania na codzienne dolegliwości, takie jak bóle głowy, umiarkowanie silne, które stosuje się przy niektórych odmianach nowotworów oraz silne, stosowane do uśmierzania bólu wywołanego poważnym urazem. Do grupy tych ostatnich analgetyków należy morfina, która jest jednym z najsilniejszych środków przeciwbólowych znanych człowiekowi. Jej zbyt duże dawki mogą prowadzić nawet do śpiączki, jest jednak nieoceniona w walce z często wieloletnim cierpieniem pacjentów. Być może już wkrótce popularny opioid zostanie zastąpiony jeszcze lepszym specyfikiem. Francuscy naukowcy odkryli, że peptydy z jadu afrykańskiego węża – czarnej mamby działają tak skutecznie, jak morfina, nie powodując przy tym żadnych efektów ubocznych.

Wiele osób uważa jednak, że lepsze od sztucznych metod walki z bólem są metody zwane naturalnymi lub domowymi. Naturalnych sposobów ujarzmania cierpienia można znaleźć mnóstwo. Ból zęba poleca leczyć się rozgniecionym goździkiem nałożonym w miejscu, które boli, a mięta, rumianek i melisa świetnie działają na problemy z żołądkiem. Do walki z cierpieniem stosuje się także kminek, ekstrakt z wierzby, jesion, preparaty z kory czy chociażby kolendrę. Wszystkie te naturalne sposoby



mają jednak wielką wadę, jaką jest bardzo wolny czas działania. Syntetyczne specyfiki mimo iż są często szkodliwe dla wątroby, działają o wiele szybciej.

Alternatywną metodą walki z bólem jest także stosowana w Azji od tysięcy lat akupunktura. Metoda ta polega na wkłuciu w poszczególne części ciała cienkich igieł, co sprawia, że sygnały o bólu nie docierają do mózgu. Podczas akupunktury wydzielane są hormony szczęścia – endorfiny. Chińscy lekarze wykorzystują zabieg akupunktury podczas niektórych operacji, by móc podać choremu mniejszą dawkę środków przeciwbólowych. Podobna do akupunktury jest akupresura. Zamiast igieł lekarz, używając rąk lub stóp, uciska punkty na ciele pacjenta blokując przekaźniki bólu. Dobre rezultaty w walce z cierpieniem za pomocą alternatywnych metod może dać także medytacja. Lekarze coraz częściej obserwują pozytywny wpływ medytacji na bóle związane z chorobą, a także zmianę reakcji na bodźce bólowe.

Nieboszczyk zamiast stomatologa

Walka z cierpieniem nie zawsze musi być prowadzona metodami konwencjonalnymi. Zdarza się, że człowiek, by zmniejszyć ból jest gotów wykorzystać każdy sposób. Istnieje kilka błyskawicznych sposobów na zmniejszenie nieprzyjemnych doznań. Badacze z uniwersytetu Keele z Wielkiej Brytanii przeprowadzili eksperyment, który sugeruje, że używanie przekleństw może działać jak środek przeciwbólowy. Używanie niewybrednych słów podnosi puls i zmniejsza odczuwalny ból. Dlatego następnym razem, gdy uderzycie się w palec lub oparzycie podczas gotowania nie hamujcie swojego języka.

Szybkim sposobem na zmniejszenie bólu ręki lub nogi jest jej skrzyżowanie z drugą. Dzięki temu krótkiemu zabiegowi cierpienie zmniejsza się, ponieważ powstaje konflikt informacji pomiędzy dwiema naturalnymi mapami stworzonymi przez nasz umysł – mapą pozycji naszego ciała, a mapą otaczającej nas przestrzeni. Przez skrzyżowanie rąk ludzki mózg popełnia błąd i odczuwa bodziec jako słabszy. Uczni z uniwersytetu w Utah wpadli na pomysł, by cierpienie niwelować muzyką. Aplikowali badanym bodźce bólowe o stopniowo wzrastającej sile. Jednocześnie pacjenci słuchali muzyki i byli proszeni o skupianie się na piosenkach i rozpoznawanie poszczególnych dźwięków. Kontrola rozszerzania źrenic i pracy mózgu pozwoliła na stwierdzenie, że osoby, które koncentrowały się na melodii, doświadczały większej ulgi w bólu.

W walce z przykrymi dolegliwościami należy jednak wystrzegać się absurdalnych porad, które jeszcze do niedawna były uważane za skuteczne. Nie dalej jak kilkadziesiąt lat temu sądzono na przykład, że ból zęba doskonale uśmierza dotyk kości nieboszczyka, najlepszy jednak skutek miało przynosić pocierania bolącego zęba ręką denata leżącego na katafalku. Do wypełniania ubytków w jamie ustnej używano tytoniu lub pieprzu zmieszanego z czosnkiem. Wierzono również, że ząb z pewnością przestanie boleć, jeśli odwrócimy się bolącym policzkiem do Księżyca w nowiu i głośno wymówimy odpowiednie zaklęcie, a następnie trzykrotnie spluniemy przez lewe ramię i odmówimy pacierz. Patrząc z perspektywy metod naszych przodków, wizyta u dentysty wydaje się całkiem przyjemnym i rozsądnym przeżyciem.

Z cierpieniem za pan brat

Ból pełni w życiu człowieka tak ważną rolę, że doczekał się nawet swojego święta. W tajlandzkim mieście Phuket od kilkadziesiąt lat organizowany jest Festiwal Bólu, który trwa dziewięć dni na przełomie września i października. Głównymi „atrakcjami” imprezy są spacery po rozżarzonych węglach, kąpiele w gorącym oleju, wspinaczka po drabinie ze szczeblami z ostrzy, samookaleczanie się, itp. Rytuały podczas festiwalu są prośbą o uzdrowienie kierowaną do dziewięciu Cesarskich Bóstw Taoizmu.



Neil Simon napisał kiedyś, że „jeśli potrafisz iść przez życie bez zaznawania bólu, to prawdopodobnie jeszcze się nie urodziłeś”. Cierpienie jest nieodłączną częścią ludzkiego życia i prawdopodobnie nigdy się to nie zmieni. Człowiek zawsze będzie walczył z bólem, próbował go łagodzić. Nie należy jednak zapominać, że przykrych doznań nie wolno całkowicie wyłączyć, bo pozbawimy się systemu ostrzegawczego, który może uratować życie. A cierpiącym otuchy dodać mogą słowa Alberta Camusa: „Niech pociechą dla nas będzie to, iż żaden ból na świecie nie trwa wiecznie. Kończy się cierpienie, pojawia się radość i tak równoważą się nawzajem”.