

UCIECZKA Z KRAINY GAFY

Puszka w skalnej szczelinie

Bywamy szkodnikami czasami wbrew naszej woli, a niekiedy dla hety. Ilu ludzi, tyle sposobów podejścia do otaczającej nas przyrody. Każdy z nas korzysta z zasobów naszej ziemi. Czy chcemy się jej odwdziżyć i czy to ma coś wspólnego z kulturą osobistą?

Na turystycznych szlakach w Tatrach widziałam niedawno zawiązaną w kłębki puszkę po red bullach w skalnej szczelinie grubo ponad 1000 metrów n.p.m. Chciało się komuś wędrować z energetyzującym napojem kilka godzin w górę, ale znoszenie na dół opróżnionego pojemnika było zadaniem ponad jego siły. Gdy zwróciłam jednemu z takich słabeuszy uwagę na niestosowność jego zachowania, usłyszałam: Skoro trzeba płacić za wejście na szlaki turystyczne, to niech sobie sprzątaj. Zasada – klient płaci i wymaga – do tej sytuacji pasuje jak pięść do nosa. Jakież to służby porządkowe mają hasać po górach, żeby zbierać pozostawione przez turystów śmieci?

Sprzątaniem porzuconych puszek, butelek, worków foliowych, podartej odzieży zajmują się wolontariusze, których nie brakuje w parkach narodowych. Na obszarach pozbawionych takiego statusu przyroda zdana jest na siebie. I nie bardzo sobie radzi z tym śmieciowym dowodem obecności człowieka. Zostawiając bajzel w miejscu plenerowego wypoczynku, warto pomyśleć, czy chcemy, żeby nasze prawnuki raczyły się widokiem naszych śmieci.

Ja z przyrodą też bywam na bakier. Zdarzyło się, że przewodnik zbesztal mnie za palenie papierosa na szlaku turystycznym zamiast w wyznaczonym do tego miejscu. Nie rozsiewałam niedopałków. Wiem, że rozkładają się po pięciu latach, więc zawiązałam je w chusteczkę do nosa i zabierałam ze sobą. Połajanka przewodnika wbiła mnie w wydeptaną ścieżkę, bo prowadził on grupę dzieci, które podchwyciły temat. I zaczęły pokrzykiwać, że za palenie papierosów trzeba zapłacić mandat.

Niektórym dorosłym obecność dzieci przywraca władze umysłowe, a niektórym wręcz przeciwnie. Czas kwitnienia roślin wzbudza niekiedy antropologiczną czkawkę i przeniesienie do epoki, gdy kobiety trudniły się zbieractwem. W Tatrzańskim Parku Narodowym spotkałam panie otumanione bukietami polnych kwiatów, które wciągały w ten zbieraczy proceder swoich podopiecznych. Około roczny brzdąc, niesiony przez dziadka na barana, z radością rozrywał i wyrzucał kwiatki z bukietu podsuwanego mu przez babcię. Zapytałam rezolutnie mamę: czego pani uczy to dziecko? Usłyszałam, że przecież on jest taki malutki, a od kilku zerwanych kwiatków park nie zmarnieje. Wtedy przypomniałam sobie moją gafę z paleniem papierosa na szlaku i twórczo ją zastosowałam. Poinformowałam, że każdy kwiatek strażnik leśny wyceni jej na 500 złotych. Błefowałam, bo nie znam taksy mandatowej. Ale zadziało. Gdy wracałam tą samą drogą za kilka godzin, zauważyłam kilka porzuconych bukietów.

Pierwsza zasada wywierania wpływu mówi o wzajemności. Jest uniwersalna. Odnosi się nie tylko do relacji międzyludzkich, ale także do obcowania z przyrodą.

JOLANTA TALARCZYK

Kropła wina skapnęła na żółtą, jedwabną bluzkę Alicji. Zakłęta pod nosem. Była już lekko wstawiona, mimo że dochodziła dopiero 14 i był środek tygodnia. Znowu postanowiła zrobić sobie wolne. Tak zresztą jak wczoraj i jutro, miała w końcu swoją firmę, która w sumie od zawsze była fikcją. Mąż pomógł jej ją założyć, żeby sprawiała pozory tego, że coś w życiu robi poza chodzeniem na zakupy. Jej małżeństwo zresztą głównie oparte było na pozorach. Może i mieli dobre samochody i ładnie razem wyglądali, ale oboje wiedzieli, że prawdziwym powodem ich wymuszonego ślubu były naciski obu rodzin. Ona do męża była przyzwyczajona, on zaciskał zęby i raczej „wytrzymywał”.

Pewnego dnia po prostu wrócił do domu i zobaczył Alicję, która już zjadła swoją codzienną garść tabletek, bo tak sama leczyła wszystkie swoje prawdziwe i wymaginowane choroby i lęki, zapijając je białym winem albo wermutem, w zależności od nastroju. Wlokąc się po ciężkim dniu do swojej czytelnicy, w której zamykał się, gdy nie chciał widzieć żony, czyli praktycznie codziennie, minął lustro i zobaczył swoją smutną, szarozieloną twarz. Tego samego dnia spakował walizkę. Alicja została w wielkim domu, z dużym samochodem, którego i tak nie umiała prowadzić i na początku nawet jej to odpowiadało.

Niebawem jednak okazało się, że nawet spora suma, która została na jej

Do czasu

PERYFERIA

koncie po małżeństwie, topnieje w szybkim tempie. Po kilku miesiącach niewiele zostało, a jej potrzeby wcale się nie zmniejszały. Mało tego – nigdy nie płaciła rachunków i nie było tygodnia, żeby nie odkrywała nowych zobowiązań, których nie uregulowała. Nigdy nie miała wielu znajomych, a ci, których wydawało jej się, że miała, stanęli murem po stronie jej byłego męża i przestali od niej odbierać telefony. Tym bardziej że dzwoniła tylko skarżyć się na swój paskudny los i narzekać na niewdzięcznego męża.

Niedługo później okazało się, że musiała sprzedać dom. Nawet ją to ucieszyło, bo realnie mieszkała w trzech pokojach. Okazało się jednak, że przez kilka ostatnich miesięcy wygenerowała takie długi, że pieniądze, które zostały, wystarczyłyby jej na wynajęcie obskurnej kawalerki i poważne obniżenie jej statusu. Alicja z obrzydzeniem trąciła tylko czubkiem buta stare łóżko, z którego od razu uniosła się chmura kurzu. Uciekła w popłochu – może i była coraz bardziej zdesperowana, ale nie aż tak!

Kolejne dni spędziła na rozpaczliwym poszukiwaniu mieszkania, aż w końcu przypomniała sobie o niewielkim domku, pośrodku niczego, który dostała w spadku po babci wiele lat temu. Najpierw przemogła się, żeby wsiąść do publicznego autobusu, żeby po godzinie jazdy i kolejnej przedzierania się przez ścieżki trafić na kompletne pustkowiu. Dom był zapuszczony, ale wyglądał tak, jak go zapamiętała, gdy spędzała tu dzieciństwo.

Nie było jej łatwo. Pierwszy raz w życiu wzięła się do prawdziwej pracy – przez kilka wiosennych tygodni myła, szorowała, pucowała, prała, przycinała i grabiła. Zawsze zadbane paznokcie się połamały, włosy oprószyły dotychczas zawsze zakrywaną farbą siwizną, a ona coraz bardziej to ignorowała. Posadziła kwiatki, trochę warzyw i mimo że zupełnie nie miała pojęcia o tym, na co się porywa – całość zaczynała wyglądać dość imponująco. Pewnego popołudnia jednak siadła i zmęczona stwierdziła, że zupełnie zdziwała. Wsiadła na kupiony tydzień temu rower i podjechała do najbliższych sąsiadów, mieszkających 15 minut od niej. Tak zaczęła organizować u siebie kolacje – nie było już szampana, pereł i kawioru, ale właściwie nigdy też nie była tak szczęśliwa.

Pewnego letniego poranka przemogła się i zadzwoniła do byłego męża. Ten bardzo zaskoczony przyjął jej zaproszenie – domyślał się co prawda, że pewnie chodzi o wyłudzenie kolejnych pieniędzy, przez co tym bardziej wydał się zaskoczony zmianą swojej żony. Tuż po nim przyjechali dawni znajomi Alicji – co prawda bardziej z ciekawości niż z sympatii, bo w towarzystwie plotkowano, że wyłudowała w końcu w psychiatryku, ale oni także wydali się być zszokowani jej przemianą.

A po wszystkim sama usiadła na schodkach swojego domku, który dalej był starą chatką na pustkowiu, ale jednak wyremontowaną jej własnymi rękami. ☺

ZDROWIE

Podagra – powrót choroby królów

Dna moczanowa, kiedyś zwana podagrą, to przewlekła choroba metaboliczna, której objawami są dotkliwe bóle i zniekształcenia stawów. Jej przyczyną jest nadmiar kwasu moczowego we krwi, a objawia się głównie bólem dużego palucha u nogi. Ze względu na to, że dopada głównie mężczyzn w kwiecie wieku, wieki temu określana była chorobą królów. Do słynnych postaci, które cierpiały na podagrę, należeli Henryk VIII, Leonardo da Vinci i sir Izaak Newton. Dzisiaj słusznego wieku dożywają nie tylko majętni ludzie, więc choroba ta się zdemokratyzowała i dotyka przedstawicieli wszystkich warstw społecznych. Szacuje się, że obecnie zmaga się z nią 2 proc. populacji.

JAK ZACHOWAĆ SIĘ W PRZYPADKU NAGŁEGO ATAKU PODAGRY?

Należy wtedy jak najszybciej unieruchomić dotknięty staw, położyć się albo usiąść i unieść nogę. Nie należy dotykać bolącego stawu, ulgę przyniesie za to trzymanie go w chłodzie, można np. przyłożyć do niego na 20 minut okład z lodu. Nie należy go jednak przykładać bezpośrednio na ciało. Pomoże też



ARCHIWUM

zżycie leków przeciwzapalnych oraz zmniejszających stężenie kwasu moczowego we krwi. W przypadku nagłego ataku bólu można zastosować leki zawierające kolhicynę. Jeśli chory źle toleruje podany lek, wskazane jest zastosowanie leków sterydowych.

CZY MOŻNA OGRANICZYĆ LECZENIE DO UŚMIERZANIA BÓLU?

Zdecydowanie nie. Nieleczona podagra może doprowadzić do ostrego lub przewlekłego zapalenia stawów, co w konsekwencji doprowadzi do zniekształcenia i zeszywnienia stawów. W zaawansowanej postaci choroby dochodzi do nieodwracalnego uszkodzenia narządu ruchu i niesprawności. Nieleczona podagra grozi też powikłaniami innych narządów, np. niewydolnością nerek, kamicą moczową, tworzeniem guzków dna w tkankach miękkich czy nadciśnieniem tętniczym.

CZY KOBIETY TEŻ CHORUJĄ NA DNĘ MOCZANOWĄ?

Tak, jednak ok. 20 razy rzadziej niż mężczyźni, podagra u nich ma też łagodniejszy przebieg. U pań choroba pojawia się później, ok. 65. roku życia, ponieważ aż do przekwitania są one chronione przez żeńskie hormony płciowe przed podwyższeniem stężenia kwasu moczowego we krwi. Mężczyźni nie tylko nie mają tej naturalnej ochrony hormonalnej, ale także częściej prowadzą niezdrowy tryb życia, który jest jednym z czynników wywołujących chorobę.

JAK ODRÓŻNIĆ PODAGRĘ OD INNYCH BÓLÓW STAWÓW?

Ból atakuje głównie nocą albo ranem, ponieważ o tej porze człowiek ma obniżoną ciepłotę ciała. Ból jest nagły, intensywny, narasta falami, a po pewnym czasie staje się trudny do zniesienia. Chore miejsce jest zaczerwienione i obrzęknięte, a skóra nad nim napięta, błyszcząca, czerwona lub sinopurpurowa. Najczęściej bóle pojawiają się w okolicach stopy – w stawie śródstopno-paliczkowym palucha, jednak obejmują również staw skokowy, palców, kolanowy czy nadgarstka. Atakowi bólu często towarzyszą objawy grypopodobne, jak podwyższona temperatura czy dreszcze. Każdy następny rzut choroby trwa coraz dłużej, a okresy między napadami są coraz krótsze.

JAK MOŻNA ZAPOBIEC ROZWIŃCIU SIĘ PODAGRY?

W profilaktyce kluczowa jest dieta, ponieważ do nagromadzenia się kwasu moczowego w organizmie najczęściej dochodzi wskutek stosowania niewłaściwej diety, bogatej w puryny, których źródłem jest przede wszystkim alkohol i czerwone mięso. Trzeba więc spożywać więcej produktów roślinnych: warzyw i świeżych owoców. Do posiłków zawierających dużo puryn (np. mięso wieprzowe) nie należy pić alkoholu. By pomóc nerkom wypłukiwać kwas moczowy, powinniśmy codziennie wypijać przynajmniej 2 litry płynów (wody mineralnej, niesłodzonych soków, słabej herbaty). ☺