

ÉJSZAKAI GYALOGLÁS A SZEGEDI VÖRÖS METEOR SPORTKÖR TERMÉSZETJÁRÓ SZAKOSZTÁLYAL MINDSZENTTŐL SZEGEDIG

Természetjárással az egészségért

Az egészséges életmód nélkülözhetetlen eleme a mozgás. Mozogni nemcsak edzőteremben lehet, hanem túrázva is, ilyenkor, csöppet sem melléleg, a természet szépségeiben is gyönyörködhet az ember. A természetjárás azon ritka esetek egyike, melynek kapcsán cipőt nem a cipőboltból kell venni, hanem a túraboltból. A szegedi természetjáró szakosztály legfiatalabb tagja kilenc-, legidősebb hetvenhárom éves.

Itt a nyár, a vakáció, a szabadság ideje, egyre többen ismerik föl, hogy időt tölteni nemcsak egy helyben lehet, hanem mozogva is, és a mozgás nem csak azt jelentheti, hogy az ember reggel kimegy a strandra, este meg bejön.

Egészséges életmód

A Szegedi Vörös Meteor Sportkör Természetjáró Szakosztálya, mely tavaly ünnepelte fennállása harmincadik esztendejét, célja az egészséges

életmód megvalósítása, lehetővé tétele.

Felkészülten indulni

– Nemcsak a túrázás révén, hanem mindazzal, ami vele jár, mondja Nagy Zsuzsanna elnök, túravezető. Egy húsz kilométeres túrába, mely a kisebb távolságok közé tartozik, nem lehet fölkészületlenül belevágni. Jó, ha például az ember az előző hétvégén tesz egy rövidebb, néhány kilométeres távot, ilyen módon tisztába jöhet saját képességeivel, megtudja, mi az, amit bír, és még sok mindent. Például azt, ha utcai cipőben indul el, nem túracipőben – utóbbi cipőbolt helyett főleg túraboltban kapható –, akkor bicegve fog célba érni, és amennyiben fejfédőt nem vitt magával, meglepően gyorsan napszúrás is kap, s a kettő együttesen elég kellemetlen kombináció. Ha a túrázó megszomjazik, a folyadékot kis kortyokban fogyassza, úgy sokkal hatásosabb.

Különféle nehézségek

– Még tíz kilométerre voltunk Szegedtől, mentünk a töltésen, és egyszer csak ránk tört a vihar. Villámlás, dörgés, szakadó eső, a sárban többkilóssá nehezült lábbeli, és útközben sehol egy település, sehol egy fedett hely, menni kell tovább – hoz példát az elnök arra: milyen megpróbáltatásokkal kell szembenéznünk, ha fölkelünk a számítógép képernyője elől, és kimegyünk a szabadba. Aki kellően fölkészült, azaz ott a háztízszakban a vízhatlan esőkabát, annak ilyesmi nem jelent különösebb gondot, egyébként viszont könnyen támad olyan gondolata: soha többé! Erre azonban kár lenne gondolnia, mert felejthetetlen élményektől fosztja meg magát az ember. A szakosztály a legkülönbözőbb jellegű és nehézségű túrákat szervezi – a környékre is, és az ország minden tájára.

Van túra, melynek lényege a természetben való gyönyörködés, szalonnasütéssel, bográcsozással, s van



A Mindszentre túrázókat ilyen csodálatos panoráma várja

FOTÓ: TÉSIK ATTILA

olyan is, ahol a teljesítmény a legfontosabb: meghatározott idő alatt meghatározott távolságot kell megtenni.

Hétféle megtisztulás

Ilyen például az „Ember a gáton” nevű megmérettetés. A Mindszenttől Szegedig tartó, ötven kilométeres szakaszt 12 óra alatt kell megtenni, ennél könnyebb a Mártélytól Szegedig tartó, negyven kilométeres táv leküzdése 10 óra alatt, még könny-

ebb a Mindszent és Mártély közötti távolság legyaloglása, erre 3 óra áll rendelkezésre a résztvevőknek. Egyébként éjszakai túráról van szó – ez kifejezetten romantika- és hangulatfokozó tényező, tehát itt sem kizárólag a teljesítmény a lényeg. Vannak teljesítménytúrázókat a szakosztályban, akik száz kilométeres távokat is megtesznek, 24 óra alatt.

Milyen hatást gyakorol a túrázás az egészségre? A testi igénybevétel és a járulékosan jelentkező lelki felüdülés hat a mindennapi mun-

ka világára, a szellemi teljesítményt is fokozza. Hiába foglalkoztatja az ember egyoldalúan csak a szellemét, ha a lelket és a testet nem érik hatások, jelentkezik a háromlábú szék effektus: ha csak egyik lába van meg, a másik kettő csak félig-meddig, vagy semennyire, akkor billeg vagy fölborul. Mint Nagy Zsuzsanna mondja: valósággal megtisztul egy hétféle túra során az ember a hétköznapi gondoktól.

F. CS.



Nagy Zsuzsanna FOTÓ: SCHMIDT ANDREA

Madáritatót a kertbe!

MTI
A hőség nemcsak az embereket, hanem a madarakat is próbára teszi, ezért örömmel fogadják a segítséget, helyezünk el a kertben, parkban madáritatót – javasolja a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület.

Egy itató vagy kerti tó a környék egész madárvilágát a kertbe csalogatja. Az itatónak főleg a meleg, száraz nyári

hónapokban van nagy jelentősége, de a madarak egész évben szívesen használják. Különösen szeretnek benne fürödni a rigók, a vörösbegyek, a kékcinegék. A vizet ne tegyék a tűző napra, mert akkor hamar felmelegszik, hanem inkább félárnyékos helyet válasszunk az itató elhelyezésére – szól a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület tájékoztatója.

Mit igyunk?

Aki sokat izzad a melegben, annak szervezete sok vizet és ásványi anyagokat veszít, s ha ezt nem pótolja időben, elkezdhet szédülni, rosszabb esetben leesik a vérnyomása és keringési zavarai támadhatnak. Ezt a kiszáradást nyaralás közben nem alkoholtartalmú, és nem szénsavas üdítőkkel kell megelőzni – azok még inkább serkentik a kiválasztást, vízajtó hatásúak. A legjobb palackozott, szénsavmentes ásványvizet, gyümölcs- és zöldséglevet inni. Csapvizet – különösen a déli országokban – még fogmosásra is veszélyes használni. A legjobb, ha a nyaraló dobozos, originál üdítőt vásárol (a kimertek poharait moshatják baktériumos csapvízben is), vagy maga készíti originál palackú ásványvízből és citromléből limonádét, illetve facsar levelet friss gyümölcsből (előbb gondosan megmosva azt), vagy teát főz. Az egész nap hőségben, a napon izzadóknak a normálisnál több folyadékra van szükségük – akár napi 3-4 literre is –, folyamatosan tanácsos inniük. Nagyon meleg napokon a kisbabák itatására különösen oda kell figyelni, akárcsak arra, hogy az idősek elegendő folyadékot fogyasszanak.

SAS GYÓGYNÖVÉNY-ÉS REFORMHÁZ

300 m²-en

Még tart a nyár!

- ♣ Napozóvitamin, Betabronz, Bio Karotin + E, Karotin caps. (napi 1 szem a tartós, leégés nélküli barnasággért) **699 Ft-tól**
- ♣ Napolajok, naptejek 2–45 faktorszám (a Nemzetközi Bőrrák Egyesület ajánlásával) **519 Ft-tól**

Ha nem jut a tenger sós vizéhez!

- ♣ Holt-tengeri fürdőszó 500 g (kád-, illetve napfürdőzéshez, ami segíti a szebb barnulást a testre permetezve, és ásványi anyagokkal táplálja a bőrt) **199-399 Ft**

Napozás utáni testápoló:

- ♣ Aloé vera tartalommal 300 és 400 ml **369 Ft-tól**
- ♣ Holt-tengeri krém 100 ml **199 Ft**
- ♣ St. Ives vaníliás és citrus-ginseng kéz- és testápoló 500 ml **1679 Ft helyett 739 Ft-tól**

Újdonság!

- ♣ Fat Killer – a zsíroló készítmény! **2199 Ft-3879 Ft**
- ♣ Lady Shaver női elemes borotva **999 Ft**
- ♣ Összecsukható esernyő (cica-kutya mintás) **759 Ft**
- ♣ Porcelán gyógyszer tartó szelence **49 Ft**
- ♣ Tányéralátét (4 db) **129 Ft**
- ♣ Porcelánbögge (mintás) **149 Ft**

GYÓGYNÖVÉNY ÉS REFORMHÁZ
üzleteink Szegeden, a SAS Patika mellett, a CORA Áruházban és **HÓDMEZŐVÁSÁRHELYEN**, az Andrassy út 1. alatt találhatók!
034348965

PRAXIS

VÉGBÉLBETEGSÉGEK VÉGBÉLPANASZOK RENDELŐJE

Dr. Baradnay Gellért sebész szakorvos

Rendelési idő: szerda 16-18 Bejelentkezés: 62/326-739

Galenus Szakorvosi Rendelő Szeged, Gera S. u. 4. 034449509

T.: 62/557-040

AKCIÓ AUGUSZTUS 31-IG! DIÁKIGAZOLVÁNNYAL szemüvegrendelés esetén a szemvizsgálat INGYENES

Szemüvegeretekre és napszemüvegekre **20-40% kedvezmény**

Jöjjön a **Hermann Optikába** Szeged, Rókusi krt. 42-64., Tesco



OPTOLINE XICS

GYÓGY-PALOTA
Szeged, Szent Ferenc u. 8. Tel.: 62/550-797

- MENTÁLHIGIÉNÉ: **Nagyné Simon Györgyi**
Egyéni elbeszélgetés, tanácsadás lelki problémákkal küzdőknek
- NEUROLÓGIA, PSZICHIÁTRIA: **Dr. Szabó Ildikó**
- SEBÉSZET: **Dr. Péczek Mária**
- REUMATOLÓGIA: **Dr. Szabó Endre**
- ORTOPÉDIA: **Dr. Mécs László**
- BŐRGYÓGYÁSZAT, lézeres tartós szőrtelenítés: **Dr. Kuhnyár Ágnes**
- GYÓGYMASSZÓR: **Teknős Zsuzsa** Gerinclairáló, tartásjavító gyógytorna nőknek!
- UROLÓGIA: **Dr. Kiss Attila** rendelését megkezdte!
- DR. SZÜCS MÁRTA foglalkozás-egészségügyi szakorvos, háziorvos (Praxisba bejelentkezés lehetséges)
- FÜL-ORR-GÉGÉSZET: **Dr. Hartai Tamás**