

Ki-rándulunk(?)

Magam elé helyezem bülszentkereszti kis vityillónk fényképét és már tódulhat is a kirándulás-fíling. „Mert egy kicsi mozgás mindenkinek kell...” (bocs a plágiumért). Induljunk el a tölgy- vagy fenyőerdő hűsítő mélyére. Miért jó a kirándulás? Közben kitisztul az agy, elfeledkezhetünk a munkáról, kedvenc főnökünkről vagy épp a napi gondokról. Elefántcsontparti kutatók tudományos alapon kimutatták, hogy már két molekula oxigén jót tesz az idegrendszernek és az izmoknak. Ne felejtsük otthon Kis növényhatározóunkat, mert újabb és újabb csodákra lelhetünk. Bülszki mellett van például a Kőlyuk-galya, tudásom szerint, igaz tavasszal, csak itt virágzik a védett leánykőkőrcsin, meg még vagy százféle színes virág. Nem utolsósorban azért is szükség van a határozóra, mert nyár végén könnyen gombába (és fűbe) haraphatunk... Aztán itt van a madárcsicsergés. Tegyük fel nyolc dioptriás szemüvegünket (egy távcsővel többet érünk) és próbáljuk kielemezni, most éppen kik játsszák a faágakon a madár-szimfóniát.

Lehet persze más tájakra is menni. A hegyekben vagy a vízparton töltött kellemes órák is pihentetőek rásadásul szintén szemet gyönyörködtetősek. De itt az alkalom, hogy „shopping” és az esti sörözés/borozás előtt) felkereshetjük a környék szépségeit. Bizonyára nagyon kellemes London, a török Riviéra, vagy akár a Seychelles, de mielőtt elmegyünk „olaszba”, ismerkedjünk meg az országgal, nem kevésbé csodálatos vidékeivel. Furcsa ellentmondás, hogy miközben a magyar Mauritiusra kíváncskodik (de még nem látta az Ecce homót), addig a sajtó és a statisztikák szerint az elmúlt 2-3 évben ismét nőtt a külföldi turizmus hazánkban. Nézzük meg, őket mi vonzza Magyarországra?!

Bár a kirándulás valójában nem veszélyes üzem, azért pár dologra nem árt odafigyelni. Erdőben, vízparton túrázás közben kényelmes lábbelit, jó kis sportcipőt vagy túrabakancsot viselünk, mert ez nem a divatolás helye, és pár kilométeres séta magas sarkú vagy szűk cipőben felér egy középkorikínzással és rásadásul a címben említett „ki-ránduláshoz” vezethet. Ma

már gyakorlatilag nincs olyan megye az országban, ahol ne lenne kullancsveszély, így a felsőruházat, baseball sapka vagy kalap, megfelelő nadrág és persze a kirándulás után a bőrfelszín alapos feltérképezése nem hiányozhat. Állítólag a túra előtt nagy mennyiségben elfogyasztott szilvapálinka is elűzi a rovarokat, de a szünyögek, kullancsok távoltartásának egyéb „tudományosabb” módszerei is vannak. A hátizsákba minden szükséges dolog (így a magunkkal vitt gyermek teljes játszókészlete és egy könyvtárnyi, kiránduláson mindig érintetlenül hagyott, könyv) befér, rásadásul nem terheli ügya gerincet, mint az oldaltáska vagy a kézben vitt szatyor. Arra is ügyeljünk, hogy a magunkkal vitt, és a túra során egy morzsáig „bekormányozott” elemózsia kalóriatartalma ne nagyon haladja meg a séta során elégetett kalóriák mennyiségét, mert ez az egyébként egészséges kirándulás kedvező hatásait erőteljesen leeronítja. Jó barangolást!

*Dr. Szekanecz Zoltán
III. sz. Belklinika
Reumatológiai Tanszék*

