

„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell”...

avagy elég a politikából!

Ebben a politikától túlfűtött világban, így választások környékén talán nem ildomos gyermekkorunk esti tévétornájának főcím-dalát idézni, amiben ugyanis az akkor (is) fiatal és sármos Schmitt Pál, meg a családja tornázott. (Akkor még csak tornázott.) De a koncepció, politikamentesen, azóta sem változott. Valóban mindenkinek jót tesz (tenne?) egy kis üdítő mozgás. Lassan ugyanis talán már végérvényesen beköszönt a tavasz, és épp ideje, kortól függetlenül, átmozgatni a télen berozsdásodott tagjainkat. Ugyhogy, kicsik és nagyok, fiatalok és „tapasztaltak”, uzszyi ki a szabadba. A kocogásról már korábban írtunk. Persze a friss levegőn, az egyre melegebben simogató napsütésben egy óras séta

is felüdülést hozhat. Aki bírja, persze, futhat, vagy felpattanhat vadiúj töbttizezres bringájára, vagy gyalog követheti az országot behálózó hosszabb-rövidebb turistaútvonalakat. Ki-ki kora és fizikai állapota szerint.

Odabent úgyis unalmas az élet: a főnökünk/kollégánk/szomszédunk/házastársunk/gyerekeink (nem kívánt rész tölrendő) nap-hosszat izélgatnek, odakint mégiscsak békésebb a világ (főleg, ha 30 napon belül eltávolítják a Debrecent kítapétázó választási plakátokat, ejnye, már megint nem tudok szabadulni a fránya politikától...) A fűtést ki lehet kapcsolni, és esténként a kertben a grillsütő mellett melegedni. A strandok persze majd később nyitnak...

Élvezzük továbbá a dolog „wellness” oldalát is. A séta, kocogás, bicajozás során friss, építő gondolataink támadhatnak. Ráadásul ezek társasági, családi elfoglaltságok is lehetnek, végre megbeszélhetjük mindazt amit a munkahelyen, otthon nem lehet. Itt az idő „szocializálódni”: a téli meleg otthon egyben a magány színtere is volt, ezt váltjuk fel szabad-
téri ismerkedéssel, pletyzással (már ameddig házastársilag elmehetünk...)

Szóval, Schmitt ide, Makray oda: az alapelv 30 év alatt sem változott.

*Dr. Szekanez Zoltán
III sz. Belklinika,
Reumatológiai Tanszék*

