

Az egészségről

Baj otthon is érheti az embert. Ilyenkor kéznél az orvos, akinek segítségével vagy tanácsával megszüntetjük a fájdalmat előidéző okot. A hegy útjait járva magunkra vagyunk utalva. Miután a természetjárás célja az egészséges, tiszta levegőben végzett sportos mozgás, a testi és lelki felgyógyulás, ismerjük meg azokat az egészségvédő szempontokat, amelyek hozzájárulnak vasárnapjaink zavartalan örömeéhez.

Nem vagyok orvos és ezért a természetjáró orvosok, elsősorban néhai dr. Dalmady Zoltán egyetemi tanár és turista összegyűjtött tapasztalatait használok fel — és bár azóta a sportorvosok szerepe nagyon nőtt —, a mi sportunkban kevés újat fűzhetek megállapításaihoz.

„A mi városi élet sok tekintetben természetellenes és így az egészségre, a testi és lelki épségre káros hatású.” A városi éghajlat, a szobák, a műhelyek, az idegen levegője, zaja más, mint a természeté. A munka által megkívánt testtartás, egyoldali mozgás sem felel meg mind a szervezetünk adottságainak. A városi élet mozgalmassága, „a létért való küzdelem”, a szellemi munka arányának növekedése hozzájárul a városban élő túlterheléséhez.

A szabad természetet járva legalább egy napra felszabadul a városi élet káros hatásai alól a szervezet, felüldül, a gondolkodás egyensúlya helyreáll — és mindkettő erősíti a további feladatokhoz.

A városi ember számára — éppen azért, mert elszakított tőle — veszedelmeket is rejt a természet. Ami az egyiknek módjával orvosság, a másiknál a betegségek felidézője lehet. Gondoljunk csak az időjárás szeszélyére, a szél, a napfény, a levegő erejére. Ahhoz, hogy ne csak ösztönösen forduljunk a természetjárás gyógyverszeréhez, hanem — anélkül, hogy szórakozásunkat csökkentenénk — tudatosan bánjunk vele, meg kell ismernünk az emberi szervezetre gyakorolt hatásait.

A testi munka — a sport is — két mó-

don válhat veszélyessé: ha kifulladás, vagy kimerül az ember. Kifulladás, ha a légzés és vérkeringés nem tudja kielégíteni a szervezet fokozott igényeit. A rövid idő alatt végzett gyors mozgásokor fulladást, légszomjat érzünk, amelyhez szédülés, rosszullet csatlakozhat; ha nem hagyjuk abba, összeesést, eszméletlenséget okoz. Különösen megerőltető versenyeken fordul elő. A megerőltetés másik fajtája az elfáradás, a kimerülés, amit hosszantartó, de nagyobbfokú, fulladást nem okozó testi munka idéz elő. Tünetei: fáradtságérzés, álmoság, tagfájdalmak. Ez is fokozódhat az összeesésig.

A kifulladás annál nagyobb, mennél nagyobb munka esik méterkilogrammban kifejezve valamely időegységre; például, ha meredek úton nagy teherrel gyorsan járunk. Szabály, hogy a tempó alkalmazzuk az út nehézségeivel. Ez a túrávezető egyik legfontosabb feladata, ezért mindig tartsa együtt a csoportot és úgy nyújtja vagy gyorsítja a lépést, válassza meg a pihenőhelyet és a pihenés tartamát, hogy mindenki végig bírja a túrát.

Figyelembe kell venni, hogy a lélegzés elégtelensége gyakran a kilégzésnél mutatkozik meg. Aki liheg, annak nincs ideje kilégezni, mert az idegrendszeri légzőközpont újabb légzést parancsol és így nincs hely a tüdőben friss levegő részére. Fordítsunk tehát gondot a mély, lapos kilégzésre, a levegő teljes kicserélésére. A megfelelő gyakorlat itt is nagy mértékben javítja az állóképességet és olyan teljesítményt eredményez, amely a gyakorlatiannál kifulladás okozott volna. A kifulladás gyógyszer a teljesítés csökkentése, vagy a teljes pihenés. Fokozza és veszélyessé teszi a kifulladás a már meglevő szív- és légzőrendszeri gyöngeség, gyomorrontás, nátha, álmoság, alkohol és nikotin túlzott fogyasztása, hőség, helytelen öltözködés és még sok egyéb, amit mielőtt elindulunk, mérlegeljünk.

Az igazi elfáradás a mi hegyeink között ritka jelenség, veszélyes a magas hegyekben, vagy a téli sí- és hosszú gyalogtúrákon. Az elfáradásban szerepük van lélektani tényezőknek is: a jókedv, a versengés, vagy az út egyhangúsága, a kényszerűség döntően befolyásolja a teljesítőképességet. Itt is nagy jelentősége

van a gyakorlásnak. Akkor bírjuk sokáig fáradtság nélkül, ha szinte automatikusan mozgunk. Ha a járásra figyelni kell, ez már fáradtságot okoz, vagy fáradtságot jelez.

A gyakorlatlanoknál, vagy rendkívül megerőltetésnél jelentkezik az izomláz. Tünete: fájdaimek, amelyek a fáradt tagokon főként mozgáskor, az izom megfeszülésekor jelentkeznek. Rendszerint egy-két nap alatt elmúlik, a helyes masszázssal elhárítja bekövetkezését, a langyos fürdő, 1–2 gramm aszpirin enyhíti lefolyását.

Az elfáradás fellebbenthet a szervezetben lappangó betegségeket: tüdőcsúcshegyszor, ízületi bajok, idült nemibetegségek, a központi idegrendszer szervi bajai jelentkeznek, vagy rosszabbodnak ilyenkor.

Az egészséges, könnyen kipihenhető fáradtság bizonyos fokig célja a vándorlásnak: fokozott izomműködésre ingerli a szervezetet, edzi a szívet és előidézi az anyagcseréhez szükséges változásokat.

A túlerőltetés gyakori oka, hogy különböző képességű emberekből áll a csoport. Márpedig a teljesítőképességet nem a középérték, hanem a leggyengébb részvevő teljesítőképessége szabja meg. Komoly túránál nagyjából egyenlő teherbírásúakat válogassunk össze. Kerüljük az eltévedést, mert a főútságon kívül, lelki hatása is fokozza a fáradtságot.

Már a felszerelésnél is utaltam rá, de talán itt világosabban kiderül a felesleges teher káros volta. Hosszú gyakorlat kell ahhoz, hogy felesleges ne vigyünk és ugyancsak gyakorlat, hogy amit viszünk, az ne okozzon fáradtságot. Ha szükséges, fokozatosan szokjunk rá a nagyobb teher viseléséhez. Aki 4–5 kg-t megerőltetés nélkül bír el a buái hegyekben gyakorlat nélkül, nem bírja majd a nagy túrához, táborozáshoz szükséges 10–20 kg-os hátizsákot.

Egyedüli helyes mód a teher hátán hordása, ahol a súly nemcsak a vállakra nehezedik, hanem a hát és a derék is támaszul szolgál. Fontos a hátizsák nagysága, a szíjak szabályozhatósága, jó felkötése, ne vágja, ne törje a vállat, a légzést ne gátolja, a mellét — különösen nőknél — ne szorítsa el és soha ne legyen a hátizsákban annyi, hogy görnyedt járásra kényszerítsen.

E. J.

Életmentés közben...

érte a halál Lawrence Zulawskyt, a Lengyel Alpin Klub elnökét. Két jugoszláv és egy lengyel alpinista eltűnt a Mont-Blanc masszívumában. A kutatásukra induló mentőexpedíciók napokig tartó fáradtságos munka után eredménytelenül tértek vissza. Minthogy a mentési kísérletek 11 napig nem vezettek eredményre, valamennyien feladták a reményt és beszüntették a további kilátástalan kísérletezést.

Ennek ellenére 4 lengyel alpinista Zulawsky vezetésével a lehetetlent is meg akarta próbálni, hogy elveszett honfitársaikat és jugoszláv társaikat élve vagy holtan felkutassa. A francia hadsereg hegymászó iskolájának négy tagja is csatlakozott hozzájuk. Közben a hegyoldalon lezúduló lavina két lengyel hegymásztól magával ragadott. Egyikük, Jaroslaw Biel, néhány sérülés árán megszabadult, ellenben Zulawskyt a hótömeg 15 m mély szakadékba taszította, ahol a ráomló jég- és hótömeg maga alá temette, majd az egész mély szakadékot teljesen betöltötte.

A Lengyel Alpin Klub elnöke, aki másokon akart segíteni, maga is nemes emberbaráti lelkületének áldozatává vált. Neve, mint az áldozatkészség szimbóluma, maradandó lesz az alpinizmus történetében.

Az ismeretlen Alsóhegy

Hazánk egyik legkevesebb látogatott, de annál több szépséget és titkot rejtgető tája az északbaranyi Alsóhegy. Az őskori hulló alakjára emlékeztető, húsz kilométer hosszúságban elnyúló karsztfennsíkot Ny–K irányban kettészeli az országhatár és ez az egyik fő oka, hogy turista csak igen elvétve merészkedik be erdős rengetegekbe. A turistautak is elkerülik, csupán egy szerény piros jelzés kíséri meg a behatolást déli nyúlványára, bekukkant Szádvárába s mintha megrettenne a karszt szokatlan vadontól, sietve Jósavó felé veszi útját.

A hegység központi részén terül el a híres Vecsembüki fennsík. Feneketlennek vélt ördögükről sok mendedoma járt szájról-szája a környező falvakban. Harminc évvel ezelőtt azonban lelkes kis expedíció, Kessler Hubert és társai, a legmélyebb zombolyokba is lemerészkedtek. Fellebbent tehát a mende-mondák fátyla, de csak részben, mert a vadregényes karsztfennsík bozótja még ma is sok titkot rejtget.

Ez év augusztusában a Kinizsi Természetbarát Liga és az Élelmézesügyi Minisztérium Kinizsi Sportkör barlangkutatói vertek táborát a hegység központjában, egy elpusztult ősi falu helyén. A 22 főnyi lelkes csoport főcélja volt: gondosan átvizsgálni, bejárni a hegység minden zegér-zugát, feltérképezni és nyilvántartásba venni a már ismert barlangokat, megfigyeléseket végezni a hegység alatt húzódozó nagyobb patakos barlangrendszerekre vonatkozólag és kikutatni azok legkönyvebb feltárási lehetőségeit.

A szervezett kutatás értékes eredményekkel járt. A begyűjtött anyag rendszerezése most van folyamatban. Különösen speleológiai (barlangtani) szempontból hasznosak az eredmények. Bár a kutatócsoport erőt nem egy meghatározott barlangrendszer feltárása összpontosította, mégis a kutató feltárások során 8 olyan barlangba sikerült behatolni, amelyekben eddig ember még nem járt. Ezek feltárt hossza meghaladja a fél kilométert. Adatokat gyűjtöttek 20 forrásra, 10 víznyelőre és mintegy 30 kisebb-nagyobb barlangra vonatkozólag.

Igen hasznos lenne, ha egy-egy erősebb természetbarát egyesület, szakosztály, liga a jövő nyári időszakra „birtokba venné” hazánk egyik-másik kevésbé ismert hegységét. Itt nem kifejezetten barlangkutatásra gondolok, bár elengedhetetlennek tartom, hogy minden egyes csoportban legyen egy-két „barlangkedvelő” sporttárs is. Úgy érzem, hogy egy-egy ilyen táborozás, tájfelmérés hasznos adatokat szolgáltatna turistakalauzaink kiegészítéséhez, esetleg újak szerkesztéséhez, hazánk néhány eldugott vidékének „felfedezéséhez”.

Balázs Dénes