

„Gyalogolni jó!”

Móricz Zsigmond szállóigévé lett mondása még 1927-ben, debreceni diákokból álló hallgatóság előtt hangzott el.

„Jaj, de remek ez a gyaloglás” — kiáltott fel nagy írónk, és saját példájával igyekezett meggyőzni hallgatóságát. Elmondotta, hogy egész életében nagyon szeretett a mezőn, erdőben, hegyek közt gyalogolni, mert az ember szinte új életet lel, ha kimegy a városból a szabad természetbe, ahol „olyan őszinte lesz, mint a növény s az édes, szép mezei álat”.

E lapban a testedzés és turisztika szépségéről és hasznosságáról sokat és sokszor írnak, Móricz Zsigmond szavait mégis hasznos felidézni. Már csak azért is, mert a szóban forgó beszédnek van egy másik része is, amely különösen időszerűvé vált napjainkban. „...én meglehetősen könyvmoly voltam — mondta —. Talán ezért is futottam ki minden este a város végére, ki a szélmalomig, hogy a szél kifújhassa belőlem a fáradtságot, s a betűkön szédült kimerültséget”.

Az idézet egyfelől azt igazolja, hogy Móricz Zsigmond tudatosan ellensúlyozta az ülőmunka ártalmait, védte egészségét, munkabírását. Másfelől arra figyelmeztet, hogy nemcsak a természetben, hanem a városban is lehet sétálni, gyalogolni.

Azokon a napokon, amikor nem jutunk ki a szabadba, gyalogoljunk mindennapi környezetünkben, városunk utcáin, terein.

A városi gyaloglás nem új dolog, sőt régen nagy divat volt. Példakép-

pen éppúgy hivatkozhatunk az ókori Róma lakosaira, mint a századforduló pesti korzóján sétálgató polgárokra. Manapság azonban a közlekedés gyors fejlődése következtében szinte teljesen leszoktunk a gyalogjárásról. A mozgásszegénységben szenvedő városi lakosok száma még soha sem volt ilyen magas, és a technika fejlődésével együtt még tovább nő. Elegendő megemlíteni közülük az iskolai, egyetemi diákokat és az ülő foglalkozású dolgozókat. Számukra elengedhetetlenül fontos lenne a rendszeres mozgás, a gyaloglás. Tegyük hozzá, hogy a gyaloglástól a nehéz és egyoldalú fizikai munkát végző dolgozók is felfrissülhetnek. Móricz Zsigmond példája tehát mindenki számára követésre méltó.

A továbbiakban néhány jó tanácsot adunk azoknak, akik a fővárosban és a vidéki városokban sétálással, gyaloglással akarják felfrissíteni, edzeni szervezetüket.

Mi a városi gyaloglás célja?

Ugyanaz, mint a természetben: a fizikai edzettség növelése, az idegi kikapcsolódás, a levegőzés és ezek segítségével a jó közérzet megteremtése.

Kik gyalogoljanak?

Mindenki, „mindennap”, ahogyan Móricz Zsigmond is tette. De a gyaloglás különösen jót tesz az előbb említett ülőfoglalkozásúaknak, továbbá a szív- és gyomorbetegségben, álmatlanságban szenvedőknek, a kövéreknek és a hízásra hajlamosaknak.

Hol gyalogoljunk?