

## **Hort - Egészség nap 2008.március 29.**

A Porszem Községi Műhely 2007-ban kezdte meg működését a természetjárás, a jóga és az egészséges életmód elkötelezett híveként, ezért minden lehetséges helyen hirdeti magát, ahol a természetjárás, egészség szóba kerülhet.

A Horton megrendezésre került egészségnapon is otthon éreztük magunkat, hiszen számunkra az egészség összefonódik testünk fizikai, lelki karbantartásával. Számos kiállító között tehát mi is hirdettük az egészséget.

Reggel 8-kor, rögtön a megérkezés után asztalt foglaltunk, kipakoltuk a plakátokat, programokat, könyvjelzőket. Próbáltuk az egész asztalt beteríteni, de még átláthatóvá tenni a kínálatot! Kilenc óra körül kezdtek szivárogni az emberek. Sajnos, a mi standunkon csoda készítmények nem voltak felsorakoztatva és mivel a mai ember jelentős része már nem szeret olvasni, ezért elfutott az asztalunk mellett, még egy álljunk meg egy szóra sem tudtam megállítani őket. Ahogy teltek a percek, órák, híre ment azonban, hogy van egy asztal, ahol gyerekeknek, felnőtteknek kínálunk kapcsolódási lehetőséget. Anyukák, tanár nénik kerestek meg és vitték a prospektusokat. Érdekesnek találták a nyári nomád táborozást, az egyik anyuka örömmel vitte a prospektust, hiszen a kislánya egy ilyen táborozáson szeretne részt venni. Van még gyerek, akit érdekel a közösség, a kézműves játékok, hagyományörzés és még sorolhatnám.

A rendezvény félidején, mikor fellelkesült a kíváncsi tömeg, vagyis mikor legtöbben voltak, a helyi tv-be készítettek rövid összefoglalót, ki miért jött és mit kínál az egészségre vágyó embereknek. Pár szóban elmondhattam, hogy a Porszem Községi Műhely kicsit más formában szól az emberekhez. Szeretnénk arra felhívni az emberek figyelmét, hogy az egészséges életmód nem csupán az étrend-kiegészítőkben, vitaminokban rejlik, hanem ehhez, az egészséges táplálkozáshoz társítani kell a test edzettségét. Sokan nem is sejtik, hogy egy tartós, intenzív sétával milyen hatékonyan alakíthatjuk anyagcserénket, csontozatunk erősségét, keringésünket, segíthetünk alvásproblémánkon. Az urbanizáció, infrastruktúra, a folytonos rohanás, a felgyorsult világ, mind eltávolít minket az egészséges életmódtól, egészségünk megőrzésétől. Vannak akik erre hamar ráismernek és sok esetben viszont már késő, ízületi, emésztési problémákkal is küszködnek. És még mindig vannak olyanok, akik ezen a helyzeten próbálnak változtatni és kezdenek sétálni egy jót, akár az erdőben, turistaúton és örömmel választják máskor is a szívet-tüdőt megedző gyaloglást, hiszen ez már egy intenzívebb formája a sétának.

A rendezvényen találkozhattam aktív természetjáróval és olyannal is, aki keresi a lehetőséget, az embereket, akivel kezdetben útnak indulhat. Számukra javasoltam az egynapos túráinkat a Mátrában és a Bükkben. Beszélgettem rendszeres Tátra-látogatókkal, akik találtak a kínált programok között olyat, ahol még nem járt. Remélem velük találkozunk a nyáron.

Az egészség nap végén meglepéssel fogalmazódott meg bennem, hogy az emberekben az érdeklődés a természet iránt, a harmóniára, kiegyensúlyozott életre törekvés ott lapul, csak nincs elég erejük esetleg változtatni életmódjukon. Bízom benne, hogy ők megtalálják bennünket és segíthetünk új utat találni hétköznapijainkban.

Rác-Szabó Györgyi  
Bj túravezető