

„A mozgás a legjobb inzulin”

*Zirci diákok, pedagógusok, sportolók futottak a cukorbetegékért Schirilla Györggyel*

**Közel száz iskolás vette célba az ifjúsági és közösségi házat november 11-én, pénteken a cukorbetegek világnapja alkalmából rendezett ötnapos futáson. Schirilla György a kora délutáni órákban érkezett Eplény felől a zirci településtáblához, ahol az önkormányzat mellett az oktatási intézmények képviselői és zirci sportolók köszöntötték. A sportreferens elhelyezte a város „A cukorbetegékért” szalagját a mozgalmat jelképező kopjafán, majd a helyi rendőrség biztosításával kezdetét vette a közös futás.**

Mintha már a délelőtti órákban a „Városüzemeltetés” is az ismert sportember érkezését készítette volna elő, a levélszippantó autó a Széchenyi utcát takarította.

Nagy csapat gyerek várta a 82-es főút és az Alkotmány utca mentén a város végéből érkező konvojt: elől a rendőrautó, őt követte a neves vendég és Tamási Ivett tanárnő, triatlonista, egy 15 főből álló gimis csapat, s néhány, a hosszútávot jól bíró általános iskolás. Majd Galaczi Miklós kerékpárversenyző, két másik bringás, még egy rendőrautó, hátul pedig a futókat a táblához szállító iskolabusz. A kockaházak előtti szakaszon sorfalt álltak a futva érkezőknek, volt, aki integetett, volt, aki csatlakozott.

Pillanatra szünetet tartott az élelmiszerek bevásárlókosárból reklámszatyorba termelése az áruházban, s talán a visszajárót is kétszer kellett megolvasni a kassza mögött, akkora zsvaj volt azon a környéken. Igazából csak az Ifjúsági Házban látszódtott, hogy mennyi gyerek tartott együtt a jeges Dunát minden évben átúszó sportolóval. Encz Ica meleg teával várta a hideg levegőről érkezőket, majd következhetett a kötetlen beszélgetés, ami a tervezettnél is kötetlenebbre sikerült.

Abból ugyanis nem készültünk, hogy Schirilla Gyuri ennyire ért a gyerekek nyelvén. Arra sem gondoltunk, hogy a zirci gyerekek milyen remek partnerei lesznek a futónak. Mintha ezer éve haverok lettek volna... Körbeülik, körbeállják, s mielőtt megkezdődne a délutáni matiné, a hosszú útról érkező sportoló köszönetét fejezi ki a városnak azért, hogy ekkora szeretettel fogadták.

– Te mit sportolsz? – Dzsúdózom. – Te leszel a testőröm... – kezdődik meg a párbeszéd a vendég és az iskolások között, akik természetesen azzal is tisztában voltak, hogy mi a nagyszabású futásnak a célja. Azt tudtuk, hogy fut, úszik, kerékpározik, s természetgyógyászattal is foglalkozik, de végre megtudtuk az igazi foglalkozását: jogakutató. A közönség átlagéletkorából kiindulva megkérjük, mondja el, mi is az a jóga. – A jóga négyezer éves mozgáskultúra, test-lélek-szellem kapcsolatából áll. Vannak benne úgynevezett ászanák, ami gyakorlatot jelent, ha ezt elvégzi az ember, nem fog fájni a dereka, keze, lába, hasa, jó közérzete lesz, későn fog megöregedni. Az elmélet után következett a gyakorlat, kollektív jogázás Schirilla Gyuri bácsival. A tornaóra után egy kis kerékpározás, megkértük a

jógakutatót, idézze fel európai körútját. – A hetvenes-nyolcvanas évek fordulóján történt. Akkor még nem volt olyan nagy forgalom, az országúton mentem a nagy városokba. Spanyolországba is eljutottam biciklivel. – Mi motivált erre? – kérdezem. – A nagy távok leküzdése. Hegyen-völgyön át mentünk a kerékpárral, volt nálunk egy sátor, abban aludtunk. Több mint ötezer kilométer volt oda-vissza.

A gyerekek csodálkozva nézték a spanyolhonba fiatalkorában bringával átruccanó bácsit, de még nagyobbra nyílt a szemük akkor, amikor Schirilla György megmutatta kezén a cápaharapást. Természetesen nem az ezt megelőző napon, a Tihany–Szántód közötti úszás közben szerezte, a történet régebbre nyúlik vissza. – Úsztam az óceánban, s homoki tigriscápákat ettem. Ezek három-négy métereseek, testükön pettyekkel. Acélsodronyos kesztyűt viseltem. Jött velem szembe az egyik cápa, hogy megeszi a kezemben lévő halat. Figyelmeztetett az oktató, hogy szemből adjam neki a táplálékot, ne oldalról, de a testét csodálva elméláztam, s átharapta a kesztyűt. Ömlött a kezemből a vér, négy öltéssel varrták össze – idézi fel a már-már horrorfilmbe illő jelenetet, majd hozzát teszi: érdekes, hogy a cápa nem a vérre, hanem a mozgásra hergeli fel magát. Egy kisfiú és egy kislány megosztotta a sportolóval természetfilmes élményeit, majd egyszerre lendült a magasba minden kéz arra a kérdésre: – Ki tud közületek úszni? Sokan vannak, akik úsztak a Balatonban, kevesebben, akik folyóban is, s szinte mindenki úszott már fürdőkádban. S mi a helyzet az uszodával? „Van, csak bezáárt!” – hangzik kórusban, aztán jön egy felnőt szájából a kiegészítés: ideiglenesen szünetel a működése. – Ha legközelebb jövök, megyünk úszni. – Tavasszal jöhetsz, mert akkor újranit – mondom, s érintem kicsit a kórházi erőpróbát, amit a Tanuszoda további üzemeltetésének érdekében tesz az intézmény.

Az iskolások Barcsai Bea tanítónő vezetésével dalra fakadtak, így búcsúztak el Gyuri bácsitól. Majd egészségpercek következtek, hiszen a zirci kórház és rendelőintézet is képviseltette magát az eseményen. Schirilla György és Szirbek Éva dietetikus között következett eszmecsere, miután a vendég kimondta a döbbenetes adatot: az ország lakosságának harminc százaléka cukorbetegségben szenved. Hozzátette: már a gyerekeknél is megjelent a diabétesz 2. Ez még elkerülhető, az 1 viszont elkerülhetetlen. Mindez az egészségtelen táplálkozás következménye.

– Nálunk ilyen, hogy dietetikus egy éve van, egy foglalkoztatási pályázat eredményeképpen. Tudtok-e arról mondani valamit, hogy mi váltotta ki ennek igényét? – kérdezem az egészségügyi dolgozóktól. – Új kórház épült, mozgásszervi rehabilitációval, s ennek alapfeltétele – tájékoztatja Schirilla Györgyöt Horváth Mária osztályvezető főnővér.

– A legjobb inzulin a mozgás – idézett egy öreg cukorbeteg a sportember, majd hozzátette: ha a gyerekek többet futnának, s nem ennének ennyi chipset, meg ilyen vacakokat, biztos nem lenne ennyi cukorbeteg. Sok butaságot esznek az emberek, megterhelik a szervezetüket. Megtudtuk azt is, hogy nem csak az egészségtelen táplálkozás és a kevés mozgás okozhatja a cukorbetegséget, lehet ez

születési adottság is. Kislánya a diabétesz 1-ben szenved, s ez is inspirálta Schirilla Györgyöt, hogy több száz kilométert fusson a cukorbetegéért.

– Úgy tudom, hogy foglalkozol természetgyógyászattal. Gyógyítható ez által a cukorbetegség? – teszem fel a kérdést.

– A cukorbetegség egyik legjobb étele a savanyú káposzta, amelyet az inzulin előfutárának is neveznek. Nagyon híres természetgyógyászati lehetőség a fehérbabhéjtea. Fontos a jóga, a reflexológia, és a sok-sok zöldség, ami lúgosítja, tisztítja a vért. Ha a vért lúgosítjuk, a baktériumok nehezebben maradnak meg a bélrendszerben – osztotta meg tudását a jelenlévőkkel Schirilla György, aki egyébként diplomát is szerzett természetgyógyászatból. Nem csak beszélt, így is cselekedett: 25 éven keresztül vegetáriánus volt, aztán egyszer a szlovén Alpokban – a Vatikán felé tartva – eléhezett, s grillcsirkét kért. – Kell húst enni, az ember szervezetének szüksége van a fehérjére – tette hozzá történetéhez. „Isten áldjon benneteket, maradjon közöttünk a szeretet” – búcsúzott el a zirciektől a híres sportoló, aki nagy örömeinkre elmondta: több helyen is szeretettel fogadták, de itt kapott valami pluszt. És ekkor még át sem adtuk neki a Zirc feliratú baseballsapkát, amelyben egyébként továbbfutott, és a Segítő Kezek Háza készítette párnát, amit az ötnapos futás kipihenéséhez nyújtott át önkormányzatunk Schirilla Györgynek.



Ki tud közületek úszni?

