

Szauna-esték a fürdőben

Négy napos munkaszünet lesz a jövő héten: március 15-18-ig. A fürdő végig nyitva lesz délelőtt 10 órától este 8 óráig. Azonban minden este újrainyit, és 8 óra 30 perctől 11-ig várja az éjszakai úszás (hangulat- és medencevilágítással), valamint a szauna kedvelőit.

Természetesen felköszönjük a névnapjukat ünneplő Sándor-József-Benedek keresztnevű kedves vendégeinket is.

Csütörtökön üzembe helyezzük a szaunába szerelt hangszórókat, amiből relaxálást segítő zenét szolgáltatunk. Vasárnap megválasztjuk a hölgyvendégeink közül a Szauna Szépe díjra legméltebb szaunázót. A négy nap alatt újabb híveket szeretnénk szerezni a testet-lelket frissítő és nyugtató kellemes időtöltésnek. Ennek érdekében minden vendégünk, aki elsaajátította a helyes (és szakszertű) szaunázást – diplomát kap róla. Népszerűsíteni fogjuk a viselkedési szabályokat is, pl. szaunázás előtt szükséges zuhanyozni és szárazra törülközni, továbbá csak mezít-láb lehet a szaunába bemeni, és törülközőre kell ülni. Il-lik a szaunában csendesen viselkedni, hiszen a hangos beszéd zavarhatja mások kikapcsolódását. A szauna ugyanis nemcsak egy meleg hely, hanem egy életfilozófia, egy értékrend: az egészséges életmód, a lelki befeléfordulás, a meditáció és az elcsendesedés

helyszíne is. Miközben a test izzad, távoznak a mérgek és a rossz gondolatok is.

Mindennap kívánatos lenne megizzadni, méghozzá aktív és passzív módszerek váltogatásával, a sejtekben és szövetekben felhalmozódott salakanyagok ugyanis izületi gyuladást okoznak.

Ezzel magyarázható, hogy a test ápolásában, a gyógyulás elősegítésében az izzasztófürdők minden társadalomban a kezdetektől fogva nagy szerepet játszottak. A latin „frigidarium” a hideg helyiség, a „tepidarium” a langyos helyiség, a „calcidarium”-ban már fel lehetett melegedni, majd forró vagy hideg vízbe mártózni.

Az izzasztás intézményei a török hamamok, az orosz ban-jaik, és a finn száraz és nedves szaunák voltak már több száz évvel ezelőtt. Legismertebbek mégis a finn szaunák, amelyek ott szent helynek számítanak. Ezt meg kell tapasztalni, művészté kell tenni, hogy teljesen megértsük. Az ezer tő országában végülis hatezer tő van. Lakosainak száma 4,8 millió fő, és 1.200.000 szauna működik - 4 főre jut egy. Házak, nyaralók, munkahelyek,

sportlétesítmények, szállodák elképzelhetetlenek szauna nélkül. Legtöbb helyen tartozik hozzá egy kis pihenő is, kandallóval. A lehülést legjobban a tő szolgálja, de a merülőmedence vagy a zuhany is alkalmas. Finnországban csak a családi szaunában jellemző a fürdőruha nélküli izzadás, míg Németországban kötelező a „meztelenkedés”. Üzleti tárgyalások fontos kelléke is a nehéz egyezkedés közben a szaunázás (sör és sültkolbász kíséretében), és a siker nem szokott elmaradni.

A finnek szülőszobának is használták a tisztasága (magas hő miatt a fertőző baktériumok elpusztulnak), meghittsége és intimitása miatt. Szaunázás közben nyírfág-csokorral ütögetik testüket, ami további vérbőséget okoz, és segíti a bőr frissességének megőrzését. A kályhán kövek vannak, melyeket időnként vízzel locsolnak le. A felmelegedéseket lehűtések követik, melyeket 4-6-szor ismételnék meg, közben 10-15 perces pihenéssel szakítanak meg. A csúcs akkor van, amikor már a bőr nem tud különbséget tenni hideg és meleg között, és beáll egy kellemes, általános zsibbadás. A vízvesztéséget pótolni kell, ásványvíz ill. gyümölcsle vagy alacsony alkoholtartalmú sör formájában. Alkoholos állapotban viszont a szaunázás mellőzendő, mivel a nagy hőmérsékletkülönbség a szívre sokkoló hatással lehet.

A szauna helyiséget lehet különböző szaunaolajokkal illatosítani, vagy gyógynövényeket fonnasztani a köveken.

Természetesen a szaunázásra is igaz, hogy mértékletességgel lehet azt alkalmazni. Mindenkinek egyénre szabott rítust lehet kialakítani életkora, egészségi állapota függvényében. Erdemes előtte a háziorvosnál egy szív- és vérnyomás ellenőrzést kérni – ill. meghallgatni, mit tanácsol.

Jó szaunázást és úszást kívánunk a fürdő dolgozóit!

Röviden

Meghívó

A Szarvasi Aranykor Nyugdíjas Egyesület március 9-én, 15 órától tartja Nőnap ünnepségét a Vas Fémpari Rt. Étkezdéjében. Jegyek átvehetők az ügyeleti irodában (Szabadság u. 64-66. sz.) és a bizalmiaknál. Tisztelettel várjuk tagjainkat.

Vezetőség

Film és kiállítás

Március 13-án (kedden) 18 órától kezdődik Bayer Zsolt előadása, melyen bemutatja Szibéria, az orosz távol-kelet c. DVD-jét. A bemutató előtt „Az erőszak pillanatai” c. kiállítást nyitja meg Domokos László országgyűlési képviselő. A fotókiállítás a 2006. október 23-ai eseményeket, illetve az eseményekkövetkezményét mutatja be.

A rendezvény ideje és helye: 2007. március 13. kedd, 18 óra, Szarvas, Művelődési Ház aula.

A kiállítás megnyitót követően Bayer Zsolt filmje egy részlete lesz látható, majd az író személyes élményeit osztja meg a jelenlévőkkel.)

A Kazinczy utcai fiúk

Március 13-án, kedd délután 3 órakor mutatja be a Tessedik Sámuel Múzeumban író-olvasó találkozón dr. Dányi László A Kazinczy utcai fiúk. Forradalom és megtorlás Békés megyében 1956 című könyvét. A békéscsabai szerzővel Szenes János újságíró beszélget.

Szombat munkanap

Március 10-én szombaton munkanap lesz, ezen a napon „dolgozzuk le” a március 15-ét követő pénteket, hogy a mostani rövid hétvégét akkor majd egy hosszú hétvége kövesse.

Jövő héten szerdán

A március 15-iki ünnepnap miatt a Szarvas és Vidéke Hétilap a jövő héten szerdán jelenik meg. Kérjük hirdető partnereinket és a nekünk anyagot küldeni szándékozókat, hogy ezt figyelembe véve legkésőbb március 13-án 12 óráig juttassák el szerkesztőségünkbe anyagaikat.

GYÓGYFÜRDŐ A KÖZPONTBAN

Szarvasi Gyógyfürdő,
5540 Szarvas, Kossuth u. 23. 66/311-684

Legyen vendégünk
a szauna-estéken!

Várjuk szeretettel a sportolni, pihenni,
kikapcsolódni vágyókat!

Nyitvatartás:

Hétfő: szünnap • Kedd - Péntek: 8-20
Szombat - Vasárnap: 10-20