

recreation

2016. TÉL
VI. évfolyam 4. szám

Példakép:

Dr. Szabó Gábor fizikus

Gasztró:

Miért fogyasszunk
tökféléket?

Szellemi rekreáció:

Téli hagyományok
animációja

Tanulmány:

Getting back to
exercise without
pain: The core

Könyvajánló:

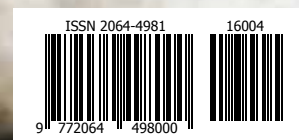
A bükki
füvesember
nyomában

Városi rekreáció:

Algyő

ÉLETMÓD

Dr. Csernus
Imre



Mert
a világon
mindennél
jobban
szereted
őket



OXIGÉN HOTEL ****SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Magyarország első négycsillagos superior gyerek all inclusive szállodája, bababarát felszereléssel, számtalan gyerekprogrammal, babaanimációval, családi wellness szolgáltatással, kristálytisztá levegővel, színes programlehetőségekkel, kényeztető masszázsokkal, csodás wellness birodalommal, különleges kényeztetéssel várja a vidám és pihentető felüdülésre vágyó vendégeit Noszvajon.

www.oxigenhotel.hu

Együtt az egész család csomagunk kicsik és nagyok kedvence

- Szállás erdőre néző családbarát select plus szobában
- Gyermekkedvezmény: 10 éves korig díjmentes
- Félpanziós ellátás: gazdag büféreggeli és svédasztalos vacsora
- Gyerek all inclusive szolgáltatás
- Gyerek- és bababarát eszközök ahhoz, hogy a család minden tagja zavartalanul pihenessen
- Újdonságunk a babaanimációs szolgáltatás
- Gyerekwelness
- Wellness birodalmunk szolgáltatásai
- Teakóstoló, eredeti japán teafüvekkel
- Szaunaprogramok



BEKÖSZÖNTŐ

„S az őszi égből, a halk éjszakában
táncolva, zengve és zenélve lágyan,
fehér rózsákként hull alá a hó.”

(Kosztolányi Dezső: Téli alkony)

A téli hónapok szépségét, rekreációhoz kötődő színességét több költő s író is megfogalmazta, s ebben az évszakban is számos kül- és beltéri szabadidős lehetőség kínálkozik számunkra.

Napjainkban is lehet még létjogosultsága például a téli néphagyományok felelevenítésének, nem csak gyermekeink számára; otthoni környezetünkben és a turizmus keretein belül is.

A nyugdíjas korosztály körében napjainkban ugyan a séta a legkedveltebb tevékenység, ám egyéb sajátosságok is kiderülnek egy újszerű kutatásból. Bármely generáció számára vonzó program lehet egy új település megismerése télen is. Most is egy kevésbé ismert hazai településre csábítjuk Önöket, ahol a kultúra és az egészség tárháza várja az odalátogatókat.

Egészségünk megőrzése érdekében újabb táplálkozási tanácsokat és a karácsonyi menü megreformálására is merész ötleteket kaphatunk.

S ha esetleg megfáradunk az ünnepi ételek fogyasztása vagy egy városnéző séta után, akkor egy kényelmes karosszékből a kandalló meleg fénye mellett betekintést nyerhetünk neves személyiségek mindennapjaiba is, vagy akár kedvet kaphatunk egy újabb könyv elolvasásához.

Az óév lezárásakor fogadalmakat is teszünk. Számunkra ez most az idei évben elkezdődött megújulási folyamat folytatását jelenti, nem csak magazinunk hasábjain, hanem az Életviteli Klubok programjaiban is. Bátran maradjanak velünk a jövő esztendőben is!

Minden kedves Olvasónknak, partnerünknek és munkatársunknak örömeinkben gazdag téli ünnepeket, illetve rekreáció-dús új évet kívánunk!

Tisztelettel:
Magyar Márton
Szellemi rekreáció rovatvezető

Tartalom

- 4** Kovács László:
VÁROSI REKREÁCIÓ
Algyő – a Tisza virága
- 8** Cleansanity:
TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA
Miért fogyasszunk tökféléket?
- 11** Kleinné Graur Andrea:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ
Gyerek-gyurma 2 – avagy a formázás folytatódik
- 15** Dr. Princz Adrienn – Dr. Tessényi Judit:
TANULMÁNY Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata
- 20** Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:
EGÉSZSÉG
Gyógyító vizeink
- 22** Czákó Márton (TEAM Rekreáció):
HR-SAROK
Makacs tények, érvek a fitt munkahelyek mellett
- 24** Borbás Edina:
PÉLDAKÉP
Dr. Szabó Gábor fizikus
- 26** **SZELLEMI REKREÁCIÓ**
Magyar Márton: Téli ünnepkör népszokásaiban rejlő animációs lehetőségek
- 28** Dobos Sándor:
ÉLETMÓD
Dr. Csernus Imre-interjú
- 31** Ressinka Judit:
TANULMÁNY
Getting back to exercise without pain: The core
- 35** Mosonyi Helga:
KÖNYVAJÁNLÓ
A bükki füvesember nyomában
- 36** Dr. Fritz Péter, Dr. Szatmári Zoltán, Dr. Darabos Ferenc
FOGALOMTÁR
REKREÁCIÓ – SPORT – TURIZMUS
- 38** Keresztúri-Nagy Klára: **TANULMÁNY**
A páros megküzdés összefüggései a jóllét mutatóival kisgyermekes anyák körében
- 40** Erdős Tímea:
KERT-hírek
Budapest – Eger – Miskolc – Szeged – Szombathely

Székhely/Seat: Szeged, Csaba u. 48/A.

Felelős kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:

Nagy Ágota, marketing@recreationcentral.eu

Alapítva: 2011

Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. habil. Fritz Péter

Felelős szerkesztő/Executive Editor: Dr. habil. Fritz Péter

Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. Jaromír Šimonek,
prof. Radák Zsolt MTA doktor, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,
Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc,
Erdős Tímea, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet,
Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

Angol nyelvi lektor: Csanálosi Roland

Korrektor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Tisza Press Nyomda

Terjesztő: Lapker Zrt.

Címlapon: Dr. Csernus Imre

Smink és fotó: Paján Anita

A hirdetések tartalmáért, esetleges helyesírási hibáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.



Algyő ...a Tisza virága



Kovács László
Algyő Nagyközség
sajtóreferense
sajtoreferens@algyo.hu

„Gyevit ne tessék keresni a térképen, mert a térképen csak Algyő található, egy macskaugrásnyira Szegedhez. De hát a makfa mondhat, amit akar, a gyevi magyar mégiscsak jobban tudja a faluja nevét, mint a mappa.”

(Móra Ferenc: A Gyevi törvény)

Algyő Szeged és Hódmezővásárhely között a Tisza jobb partján található. Közúton az M5-ös autópályáról lehajtva a 47-es főútvonalon néhány kilométert autózva lehet megközelíteni. Algyő a honfoglalás óta lakott hely. Lakosai évszázadokon át megőrizték a település földrajzi helyzetéből

adódó ősi foglalkozásait: halásztak, művelték a földet, állatokat tenyésztettek és kosárfonással foglalkoztak. A gyevi életterejét az évszázadok során sem a török uralom, sem az 1879-es pusztító „Nagy Árvíz” nem törte meg.

Az idelátogatók körében nagyon kedvelt a kellemes hangulatú, csendes, családias **Borbála gyógyfürdő*****. A wellness funkciókkal is ellátott élménymedencében több masszázselem nyújt örömet a vendégeknek. Kültéri – élményelemeket is tartalmazó – gyógyvizes medencénkben a pihenés mellett a gyógyulni vágyók is örömet lelnek. A legkisebbek örömére bababarát vízzel és csúszdával üzemeltetett gyerekpansoló és a nagy sikerű babaúszás is elérhető a gyógyfürdő kínálatában. A wellness részlegben finn-, infra-, fény- és aromaterápiás szauna, gőzkabin, merülő medence, trópusi és dézsazuhany szolgálja a vendégek feltöltődését. A gyógyfürdő állandó programjai között található aquafitness, hangfürdő, éjszakai fürdőzés, gyógyúszás, szaunaszeánszok, gyógy- és frissítő masszázsok.

Képzelden el egy mesevilágot... Ahol harapni lehet a friss levegőt, ahol valódi pihenés és feltöltődés várja. Ez a hely az algyői **Levendula Hotel***superior**. Itt kiszakadhat a mindennapok rohanásából. A hotel a tradíciók és a modernitás házasságából született. A letisztult épület modern szobákat rejt, melyekben a népies díszítő elemek és az apró finom kiegészítők a régi korokat idézik. Egyedi, semmihez sem fogható hangulata azonnal magával ragadja a betérő vendéget. 16 db kétágyas szobával – ebből 1 db mozgáskorlátozott – és 2 db családi lakosztállyal várjuk kedves vendégeinket. 120 főt befogadó elegáns éttermünk alkalmas családi vagy céges rendezvények lebonyolítására, illetve kedvelt helyszíne esküvőknek.

A településen számos programlehetőség közül választhatunk. Ezek közül az egyik az algyői **Tájház**, mely 2015-ben elnyerte az Év Tájháza kitüntető címet. Az épület az 1879-es árvíz után épült, 2001-ben alakították Tájházzá. A 2014-es újragondolás eredményeképpen állandó kiállítással gyarapodott, mely a múltba kalauzolja a látogatót. Kialakításra került egy múzeumpedagógiai foglalkoztató is a gyermekek legnagyobb örömére. A „Világok Határán” című interaktív kiállítás megtekintője ismerkedhet az algyőiek múltjával, az itt élő emberekkel és az őket körülölelő világgal is. Az udvaron kézműves-foglalkozásokon vehet részt, betekintést nyerhet a régi korok mesterségeinek eszközeibe, megkóstolhatja a kemencében sült ételeket.



Tájház, mely 2015-ben elnyerte az Év Tájháza kitüntetést.

Borbála fürdő, Algyő

Cím: 6750 Algyő, Sport utca 9.

Telefon: +36 62 517520

Web: borbalaforudo.hu



A Tájház közvetlen szomszédságában található az **EzerJóHáz**, mely a helyi **gyógynövénytermesztés** központja. A bemutató- és gyakorlókertben **gyógynövénytúrán** vehetnek részt az idelátogatók, ahol megismerkedhetnek a gyógynövénytermesztés és -feldolgozás folyamatával. Kellemes kikapcsolódást biztosít a kert a család minden tagjának, rendszeres előadásokkal, életmód-tanácsadással és a helyben termesztett gyógynövényekből készült termékek kóstolóival. A kertben található szőlőültetvény megalapozza a bor és a kultúra összekapcsolódását, melynek eredményeképpen tavasztól őszig irodalmi esteknek, színházi produkcióknak, komoly-, illetve népzenei programoknak biztosít különleges helyszínt az EzerJóHáz.

A pihentető kikapcsolódásra vágyó vendég számos érdekes és értékes programlehetőséget talál a csendes, de mégis mindig aktív településen. Érdemes felkeresni a római katolikus **Szent Anna-templom**ot, mely középkori eredetű. Akik a kerámia, az üvegtechnikák, a tűzzománc és egyéb népi kismesterségek iránt érdeklődnek, azoknak kitűnő programokat kínál az **Alkotóház**. A falu szülötte **Gálné Nagy Ildikó** népi iparművész,

aki hagyományos parasztszövőszéken, kézi szövési technikával, rongy, pamut és gyapjú alapanyagokból készíti szőnyeget, díszpárnákat. Műhelye nyitott a látogatók előtt, ahol az érdeklődők ki is próbálhatják a kéz ügyességüket. A művészeti foglalkozások után mindenkinek ajánljuk a vérpezsdítő helyi táncsoport: a **Zsibongó néptáncgyűttes** megtekintését. Az együttesben egyedülálló módon három korosztály egyszerre rojja a színpadon.

További érdekes programnak ígérkezik a településen található egzotikusmadár-gyűjtemény, vagy a pálinkafőzde megtekintése is. Akik további kulturális programra vágnak, a település Faluházában színházi esteken, koncerteken, kiállításokon, előadásokon vehetnek részt.

A település szerencsés fekvésének köszönhetően az idelátogató megtapasztalhatja a **természet** közelségét, a benne rejlő lehetőségeket. Minden évszakban kedvelt program a folyóparton végighúzódo **tanösvény** bejárása, mely számos érdekességet tartogat minden korosztály számára. Akik a séta helyett a kerékpározás szerelmesei, azoknak jelent megoldást a kerékpárbérlés, mely a Levendula Hotel szolgáltatásaiban megtalálható.



A nyár beköszöntével – és egy kis szerencsével – a „**tiszavirágzás**” semmihez sem fogható élményével lehetünk gazdagabbak. Algyő ideális helyszín a horgászat kedvelőinek, akik élővízen, mesterséges tavakon, holtágakon hódolhatnak szenvedélyüknek. A vízi sportok hívei és a vállalkozó kedvűek bérelt kajakokkal ismerkedhetnek meg a falut körülölelő Tisza csodálatos világával.

Jöjjön el hozzánk és fedezze fel a településben rejlő számtalan lehetőséget; érezze meg azt a csendet és nyugalmat, amit a falu kínál az ideérkezőknek! Ismerje meg az itt élő, vendégszerető emberek mindennapjait, az összetartásukból, közös munkájukból megvalósult látnivalóinkat! Szívesen látjuk, ha csendre, kikapcsolódásra vágyik, ha gyógyfürdőnkben gyógyulni kíván, ha végigsétálna a Tisza-parti tanösvényen, vagy csak egyszerűen pár napra kiszabadulna a hétköznapi fogságából.

Jöjjön el Algyőre és engedje, hogy magával ragadja ez a semmihez sem fogható vidéki hangulat!



Levendula Hotel és Étterem

Cím: 6750 Algyő, Téglás utca 151.

Email cím: levendulahotel@algyo.hu

Szobafoglalás/recepció: +36202840494

Recepció/információ: +36 20 284 0258,

+36 62 765 975

Megközelítés: Algyő Szegedtől csupán 10 km-re található, a 47-es főút mellett fekszik. Az algyői vonatállomás 30 perc könnyed sétára, a legközelebbi buszmegálló pedig 5 perc sétára található a hoteltől.

Szerzők:
Meretei Boglárka
 sporttáplálkozási és
 gyermektáplálkozási
 tanácsadó,
 óvodapedagógus



cleansanityhu@gmail.com

Meretei Katalin
 rovatvezető
 sporttáplálkozási
 tanácsadó,
 online marketing
 menedzser

Társszerző:
TÓTH MÁRTON
 Európa-bajnoki
 és Világliga-ezüstérmes
 vízilabdázó,
 hobbiszakács,
 az RTL Klub 2014-es
 Konyhafőnök című
 műsorának döntőse
 Kapcsolat:
 tothmarci85@gmail.com

A tök az egyik legsokoldalúbb és ízletes zöldség, amely szinte az egész világon elérhető.

Ezenkívül jó adag lőkést ad szervezetünknek vitaminok és jótékony gyógyászati hatások terén. A különböző fajtájú tökök képesek javítani a látás minőségét, fokozni a bőr egészségét, erősíteni az immunrendszert, megakadályozni a rákot, kezelni a cukorbetegség tüneteit, erősíteni a csontokat,

védni a szív egészségét, csökkenteni az álmatlanság tüneteit, megakadályozni a gyulladásokat, kezelni az ízületi gyulladást, növelni a prosztata egészségét, védelmet nyújt a születési rendellenességek ellen, valamint csökkenteni a vérnyomást.

Amikor a kulináris alkalmazásra kerül sor, a tökfélék rendkívül változatosan felhasználhatók: frissen a saláták alapanyagául szolgál, melegen pedig hús

mellé is tálalhatjuk köretként, például lepény formájában, de akár levesalap is lehet, ahogy azt a Rekreáció legutóbbi számában is bemutattuk (cukkinis leves). A töknek a magja is ehető, vagy akár az olaját is fogyaszthatjuk. A téli és már ünnepi időszakra a Cleansanity két sütőtökös recepttel áll elő: sütőtökkel töltött pulykamell rolád, mézes diós mázzal és egy csodálatos karácsonyi kuglóffal.

Miért fogyasszunk

tökféléket?

A különféle tökfajták magja:

- antiparazita
- antimikrobiális
- gombaölő



Sütőkkel töltött pulyka mézes dióbundában



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Hozzávalók 4 főre:

- 60 dkg pulykamell filé
- 2 db mandulatejbe áztatott teljes kiőrlésű zsemle kicsavarva
- 1 csészényi (kb. 2 dl-es) apró kockára vágott nyers sütőtök
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 kis csokor petrezselyem
- só, bors
- 1 tojás
- fél piros piritaminpaprika apróra vágva

mázhoz:

- 2 ek méz
- 3 ek olívaolaj

bundához:

- 3-4 marék apróra vágott piritott dió

Elkészítés:

1. A húst egy nagy szeletté, vékonyra klopfoljuk, sózzuk, borsozzuk.
2. A hagymát apró kockákra vágjuk, kevés olívaolajon üvegesre dinszteljük, hozzáadjuk a felaprított tököt és piritaminpaprikát (csak kis időre, hogy még roppanós maradjon).
3. A tűzről levéve hozzákeverjük a felaprított petrezselymet, a kinyomkodott zsemlet és a tojást. A masszát összekeverjük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. (Fontos, hogy a töltelék ne legyen túl laza, mert később nem lehet szeletelni.)

4. A masszát ráhelyezzük a hússzelet egyik szélére, majd feltekerjük. Hústúvel megtűzzük, kicsit átkenjük olívaolajjal. Alufóliába tekerjük, a két végét jól lezárjuk. Másik megoldás a spárgával való megkötözés.
5. Tepsibe helyezük, amibe egy deciliter vizet öntünk.
6. 180 fokon kb. 45 percig sütjük, majd hagyjuk kicsit hűlni, és eltávolítjuk a fóliát.

Máz/bunda elkészítése:

1. Az olívaolajat a mézzel összeforraljuk, hogy sűrű, de kenhető szirupot kapjunk.
2. Az apróra vágott diót száraz serpenyőben megpirítjuk.
3. A kész sziruppal megkenjük a sültet, majd beleforgatjuk a piritott dióba.
4. Miután kihűlt, ujjnyi vastag szeletekre vágva tálaljuk. Feta sajtos rizzsel javasoljuk tálalni.

TÓTH MARCI:

A recept abszolút visszaadja a karácsonyi pulyka hangulatát. Lehet, hogy kicsit kevesebb töltelék is elég lett volna ennyi húshoz. Érdekes figyelnünk arra, hogy ne töltsük túl a roládot, mert a hús nem lesz tőle szaftosabb, és felszeletelni is nehezebb. Ha mégis ránk maradna a töltelék, akkor ezt betekerhetjük fóliába, a végeit lekötöztethetjük és kigőzöljük úgy, hogy betesszük a hús mellé sülni kb. 25-30 percre. Utána pedig ujjnyi karikákra szeleteljük, és mindkét oldalát lepirítjuk kókuszszíron. Tálalásnál pedig ezeket a rolád alá tehetjük.



Fotó: RTL Klub

Reggeli sütőtökös kuglóf vaníliás kókuszkrémmel

cleansanity

Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Hozzávalók 12 kis szelethez:

- 350 g sütőtök
- 3 tojás
- 100 g mandula- vagy kókuszliszt
- 100 g zabliszt
- 2 tk szóda bikarbóna
- 1 csipet só
- ½ tk szerecsendió
- 1 tk kardamom
- ½ tk őrölt gyömbér
- 100 ml agaveszirup/ datolyaszirup
- 1 tk citromlé
- kókuszolaj a forma kikenéséhez
- 200 ml kókuszkrém a tálaláshoz
- 1 tasak vaníliás xilit

+ egy 24 cm-s kuglófforma

Elkészítés:

1. A sütőtököt megsütjük, majd az aprítóba kanalazzuk, és pürésítjük. Kanalazzuk egy tálba, és hagyjuk kihűlni! A sütőt melegítsük elő 180 fokra!
2. A tojásokat habosra verjük.
3. Egy külön tálba összekeverjük a liszteket, a szóda bikarbónát, a sót és a fűszereket.
4. Adjuk hozzá az agave/datolya szirupot, a tökpürét, a citromlevet és a tojást! Jól keverjük össze!
5. A masszát a kiolajozott formába öntjük. Előmelegített sütőben 30-40 perc alatt tűpróbáig sütjük.
6. Megvárjuk, hogy kihűljön. Amíg hűl, a kókuszkrémet a vaníliás xilittel elkeverjük, és a hűtőbe tesszük.
7. Ha kihűlt, kifordítjuk a formából, és a kókuszkrémmel tálaljuk.



Fotó: RTL Klub

TÓTH MARCI:

A kardamom, a gyömbér és a sütőtök együttese egy igen ízgazdag desszertet hoz létre. Alapvetően nem szeretem a kuglófokat, mert elég szárazak. Itt viszont ezt az érzetet a kókuszkrémes topping teljesen elveszi. A fűszerezéssel pedig kiváló kombinációt alkottak.

Gyerek-gyurma 2

avagy a formázás folytatódik



Kleinné Graur Andrea
graurandrea@gmail.com

A 3 FIAM KÖZÜL ELŐZŐ ALKALOMMAL A LEGIDŐSEBBET MUTATTAM BE. ARRÓL ESETT SZÓ, HOGY HOGYAN PRÓBÁLTAM MEGTALÁLNI AZOKAT A TEVÉKENYSÉGEKET, AMELYEK SEGÍTSÉGÉVEL A GYEREK „KEZELNI” TUDJA MAGÁT.

Számos harc és kudarc után saját tapasztalatból jöttem rá arra, hogy a fiúknál, legalábbis kis családunk fiútársadalmát illetően, egyetlen kiút van a káoszról, és az a SPORT. Igen ám, de melyik? Mi az a mozgásforma, akár szellemi, akár fizikai, ami illeszkedik a gyerek habitusához, tetszik is, és van is rá lehetőség.





A fényképek a szerző saját felvételei

Elsősülöttemnél nehezen indult az útkeresés. Nem találta vonzónak az uszoda nyüzsgő világát, a naplementét a ló hátáról, a libbenő szoknyákat a néptáncon. Talán a sportos lányok, a szőke Tisza, a kecses hajók kellően vonzóvá teszik számára a kajakosok világát, amibe nemrégiben csöppentünk. Számos siker és kudarc után, végre ez az a sport, aminek űzése nem vált ki rögtön ellenkezést, hanem életemben először nem kell noszogatni, könnyörögni, erőszakoskodni, hogy induljon edzésre, csak a hiányzó hátizsákból látom, hogy már úton van.

Most, családi színdarabunk soron következő gyerekszereplője a 7 éves Marci.

Viszonylag nagy, 7 év korkülönbség választja el őt a bátyjától. Ez idő pont arra volt elég, hogy „elfelejtsem” a kezdeteket. Mondjuk kár is lett volna feleleveníteni a tudásomat, mert kis középsőm mindent másként csinált a bátyjánál. Csupa mosoly, napfény és töretlen jókedv. Egész lénye életigenlést sugároz. Mindez persze ténykedéseiben is megmutatkozik. Vele kapcsolatban soha nem kellett azon gondolkodnom, hogy mivel is kössem le a kifogyhatatlannak tűnő energiáit.

Rendszerint megelőzött valami rendkívül egyedi, megismételhetetlen és meghökkentő elfoglaltsággal. Piciként nagyon érdekelte, hogy vajon mi lehet a dolgok mozgatórugója. Mindent meg is tett annak érdekében, hogy ezt kiderítse. A keze ügyébe akadó dolgokat egy kis tudós alaposágával kibontotta, atomokra szedte, megvizsgálta. Nagyon becsülendő a kíváncsiság, ámde egy idő után rájöttünk, hogy

célszerű megszabnunk az irányt, különben kreatív gyermekünk átforgalmazza környezetünket, és közel sem biztos, hogy ez párhuzamosan halad az elképzeléseinkkel.

Mindeközben nehezített pályán mozogtam, mert újra fejest ugorva a pici gyerekek világába, szeretettel vártuk a harmadik kisfiunkat.

Sportos életmódból nem volt hiány, erről bőven gondoskodott a második emeleti lakásunk, ahová napi többszöri alkalommal felsportoltuk magunkat várandósan, csomagokkal, kutyával és persze az akkor 2 éves Marcival, hiszen a mozgás jegyében neki is meg kellett tennie ezt a kimerítő túrát, természetesen a saját lábán.

Minden alkalommal alaposan el is fáradt, és minden bizonnyal az állóképessége is megerősödött, mert a későbbi lábbal hajtható kismotoros magánszámunkat úgy elő tudtuk adni, hogy csodájára járt a Kárász utca. Többek között annak, ahogyan én fel tudtam gyorsulni 100-ra egy percen belül, babakocsistul!

Ezek után természetesen úszós ovit választottunk. A korábbi kudarcélmények óvatosságra készítettek. Számítottam sírásra-rívásra, ellenkezésre, dacról, de semmi ilyenben nem volt részem. Marci gyorsan megtanult úszni, sőt az elsők egyike volt, aki kis ovisként bemelegkedett a nagy medencébe.

Most már iskolások vagyunk, és továbbra is járunk úszni. Ez már önmagában is egy sikersztori, hiszen különösebb erőfeszítés nélkül célba értünk.

Kisfiam mindenben partner volt, függetlenül attól, hogy fáradt volt-e, vagy sem, hideg volt-e a víz, avagy meleg, egyedül kellett részt vennie az edzésen, vagy hozzátartozó kísérte-e el, semmilyen körülmény nem tántorította el a feladattól. Néha elege van a robot üzemmódból, és akkor erőteljesen hangot ad nemtetszésének. Szép szóval, magyarázattal meggyőzhető, és folyik minden a maga medrében.

Egyre többször merült fel bennem a kérdés, hogy vajon ennyire rosszul csináltam volna az első gyereknél, és a másodiknál ennyire jól, vagy valamilyen zseniális gyereknevelési stratégiára bukkantam tudattalanul, amivel szülők ezreit mentettem meg a gyereknevelés fáradtságos terheitől, de minimum megkönnyítettem a dolgát.

Sokáig nem dédelgettem ezt az igen nyugtalanító gondolatsort, mert az időközben megszületett kistesó is bontogatni kezdte szárnyait, és a szemmel látható hasonlóság ellenére annyira különböző személyiségek kezdtek egyre markánsabban kibontakozni, hogy Fraud számára is remek tanulmányt nyújtottak volna.

Egy dolog biztossá vált számomra: ami az egyik gyereknél működik, az a másíknál biztosan nem, a harmadiknál meg még úgyse.

A kulcs, megfigyelésem szerint, a gyerekre fordított figyelem. Minden gyerek, különböző stratégiákat alkalmazva, a figyelemért küzd, hogy a családi színpadon megkaparinthassa a főszerepet.

Az elsőszülött szereti a reflektorfényt, magának követeli a vastapsot. A középső dolga talán a legnehezebb, hiszen a főszerepet már leosztották, de ő is szeretne részesülni a reflektorfényből, és mindehhez a legszimpatikusabb, legcukibb leg-leg szerepet a kicsi tartja fenn magának, és szerez ehhez népes rajongótábort.

Ami marad, az a legpozitívabb vagy legnegatívabb szerep közötti választás. Valami szélsőség vagy extremitás, amivel a „szendvicsgyerek” ki tud törni a félhomályból, hogy ő is láttassa magát.

A szülők, a két fő rendezőpáros felelőssége, hogy a szerepválasztás a legjobb legyen, hogy a művészi eszközöket (*sírás, hiszti, kedveskedés, hízelkedés*) a megfelelő helyen alkalmazzák, és hogy a „szerep” ne legyen SZEREP, hanem a gyerek merjen és tudjon ÖNMAGA lenni.

Amennyiben ezt sikerül megvalósítani, úgy minden bizonnyal a szülők elnyerik a gyereknevelés képzeletbeli Oscar-díját.



SZENTESI ÜDÜLŐKÖZPONT

6600 Szentés, Csallány Gábor part 4.
Tel.: +36 63/400-100
www.udulokozpont-szentes.hu



TIENS IVÓVÍZ HIDROGÉNDÚSÍTÓ POHÁR

IGYUK MAGUNKAT EGÉSZSÉGESRE!

A víz fontossága szervezetünk, életünk számára senki előtt sem ismeretlen tény. A víz testünk nélkülözhetetlen összetevője, az emberi szervezet 70 százalékát víz alkotja. Elmondhatjuk, hogy minden porcikánk függ a víztől, az emésztéstől kezdve a mérgeanyagok kiválasztásán át, a bőrünk egészségének fenntartásáig fontos szerepet játszik.

A folyadék mennyiségének megfelelő pótlása, a hidratáltság fenntartása elengedhetetlen tehát mindannyiunk számára. A kérdés mindig csak az, hogy mivel pótoljuk. Nos, az egyéni ízlés mellett, érdemes észben tartani, hogy a szakértők javaslata alapján a víz a legjobb választás a folyadékpótlásra. Emellett a víz minősége is alapvető fontosságú, hiszen nem megfelelő vízzel akár káros anyagokat is bejuttathatunk szervezetünkbe, amelyek így gyorsan eljuthatnak sejteinkbe és károsíthatják egészségünket. És mi történik akkor, ha olyan vizet fogyasztunk, amely nemcsak a hidratáltságunk szempontjából hasznos, hanem akár az egészségünkre is pozitívan hat?

Mi okozza elsősorban egészségünk romlását? Az oxigén-szabadgyökök oxidálják az emberi test normál sejtstruktúráját, és szüntelenül pusztítják a sejtek anyagcseréjét, amitől a test öregszik és lassan kimerül. A szervezet így nehezebben képes felszívni a tápanyagokat a külső forrásokból, aminek végső soron súlyos egészségügyi hatása van, és különböző betegségekhez vezet.

Mi az a szabad gyök? A szabad gyök valójában atomok vagy gyökök csoportja, amelyek párosítatlan elektronnal rendelkeznek. Ezek a kovalens kötés homolízisével jönnek létre, amely során a kémiai vegyület molekuláit fototermikus vagy egyéb külső hatás éri. A nap sugárzása, a légszennyezés, a dohányzás, a vegyszerek és egyéb környezeti tényezők rendkívül sok szabad gyököt hoznak létre az emberi testben, ennek hatására pedig megindul egy ördögi kör, amelyben az elektronok folyamatos elvonásával egyre több szabad gyök alakul ki, amely az emberi szervezet öregedéséhez vezet. Ha abból indulunk ki, hogy az egészség természetes ellensége az oxigén-szabadgyök, akkor a hidrogén maga a csodafegyver ez ellen.

Mi a hidrogén? Mik a jellemzői?

A H_2 kémiai képlet hidrogéngázt vagy kétatomos molekuláris hidrogént jelent, amely az univerzum legkönnyebb eleme. A molekuláris hidrogén erős diffúziós képességgel rendelkezik, ezért könnyedén áthatol a biológiai membránokon gyorsan képes szétszóródni mélyen az emberi sejtekben és mitokondriumokban, ráadásul könnyedén átjut a vér-agy-határfelületen. Testünkben antioxidánsként funkcionál, tehát segít megakadályozni a sejtek

károsodását és a gyulladások kialakulását, megvédi a DNS-t és felveszi a harcot a túlzott sejtszaporodással. A hidrogén továbbá óvja a sejteket az oxidatív stressztől és támogatja a test természetes védekező mechanizmusait. A hidrogén antioxidáns hatása 863-szor erősebb a Q10 koenziménél, 290-szer erősebb a katekinénél, 221-szer erősebb a polifenoloknál és 176-szor erősebb a C-vitaminnál.

A hidrogén hordozója a víz, így ez az elem az elfogyasztása után a vérben keringve a test minden pontját képes elérni. Az oxigén-szabadgyökökkel reakcióba lépve vizet hoz létre, és így biztonságos módon, a vizeleten keresztül távolítja el a legtöbb toxint.

2007-ben, Shigeo Ohta, a Nippon Orvosi Egyetem professzora megerősítette, hogy az emberi testben lévő káros reaktív oxigénfajták és a szabad gyökök ellen hatékonyan lehet védekezni a hidrogén használatával. A kutatók arra jutottak, hogy a hidrogénmolekula lebomlik, így hidrogénatom, vagyis aktív hidrogén jön létre. A hidrogénatom gyorsan bekerül a sejtekbe, ahol reakciólassító hatást fejt ki a reaktív oxigéneken és az oxigén-szabadgyökökön. Mivel a hidrogén biológiailag kimondottan biztonságos, a színtelen, szagtalan, hidrogénben gazdag víz fogyasztása az egészség megőrzésének egyik leghatékonyabb módja lehet.

A fokozatosságon, pótláson és megelőzésen alapuló egészségügyi filozófiát követve a Tiens Csoport megalkotta legújabb termékét, a TIENS Ivóvíz Hidrogéndúsító poharat. Ez a pohár tökéletesen ötvözi a keleti orvoslás 5000 éves szakértelmét a legmodernebb biotechnológiával, így a vízivás célja már nem csupán szomjunk oltása!

A mikroszámítógépes vezérlőchipek rendkívül fejlett nemzetközi technológiájának és a vizes közeg elektrolízisének köszönhetően a TIENS Ivóvíz Hidrogéndúsító pohár hidrogénben gazdag vizet termel, amelynek az apró molekulacsoport-szerkezete az emberi testben könnyen felszívódik, és segít egyensúlyba hozni a szervezet pH-értékét. A hidrogénben gazdag víz legfőbb célja az emberi sejtek számára könnyen hasznosítható hidrogént juttatni a szervezetbe. A hidrogén elektromos állapota semleges, így könnyedén átjut a biológiai membránokon és hatékonyan képes eljutni a sejtekhez, ahol antioxidáns hatást fejt ki. Ha hidrogénben gazdag vizet iszik a TIENS Ivóvíz Hidrogéndúsító pohárból, a hidrogén szabad elektronnal, ionos formában kerül a szervezetébe, ezért képes reakcióba lépni az oxigén-szabadgyökökkel, és semlegesíti azokat. A hidrogénben gazdag víz által a szervezet hatékonyabban képes működni.

Ez a hordozható, trendi készülék mindössze 10 perc alatt elkészíti a csodásan hatékony vizet és máris fogyasztható.

Egészségünkre!

Amennyiben bővebb információkat szeretne a készülék sokoldalúságáról:

Honlap: www.tiens.hu

Facebook: www.facebook.com/tienshungary

Videó a készülékről: www.youtube.com/watch?v=Kha90y2xeSc

TIENS Hungary Kft. • 1082 Budapest, Futó u. 31–33.

Tel: +36 1 202 9010 • Honlap: www.tiens.hu

E-mail: tiens@tiens.hu



Nyugdíjas korúak szabadidejének strukturális vizsgálata

Structural Analysis of senior citizens' leisure time

Dr. Princz Adrienn – Dr. Tessényi Judit

Összefoglalás:



Számos magyarországi társadalmi kérdés közül a nyugdíjas korúak szabadidő-összetételére végeztünk primer kutatást. Mint korábban erre vonatkozó vizsgálatok és tanulmányok már jelezték, a várható élethosszat és életminőséget nagymértékben meghatározza a szabadidő szellemi és fizikai eltöltésének mikéjntje. Mivel a nyugdíjas kor elérével nagymértékben megváltozik a szabadidő mértéke és az ében eltöltött órák hasznosítása, arra a kérdésre kerestük a választ, hogy ebben az életrszakaszban a szellemi és fizikai rekreáció mennyire tudatos, milyen összetételű és bizonyos szociális körülmények mennyiben mutatnak összefüggést egymással. Vajon van-e egy családi traumának szerepe az időskori életmódváltásban? Kérdőíves kutatásunkat egy szakértői mélyinterjúval bővítettük, és küldtük ki a vizsgált korszoportnak. Előzetes eredményeket összegeztük, melyek igazolták, sőt egyes esetekben meg is haladták várakozásainkat a válaszadóink aktivitására vonatkozóan, amelyek következményeként mind szellemi, mind pedig fizikai rekreációs tevékenységeikben nagyon változatos képet mutattak.

Abstract:



From among the many societal questions of Hungary, we have conducted primary research on the composition of the free time of retired persons. As indicated previously by relevant studies and analyses, life expectancy and expected quality of life are greatly influenced by the manner in which free time is passed both physically and mentally. Due to the fact that with reaching the retired age, the extent of free time and making use of the hours spent awake significantly changes, we are looking for answers to the question how conscious physical and mental recreation is in this phase of life, how is it composed, and how do different social circumstances – such as circumstances of the life of the retired – relate to each other. Does a family trauma have an effect on changing the way of life in old age? We have chiselled our questionnaire-based research with an in-depth expert interview and have distributed it within the age group examined. We then summarised the preliminary results, which evidenced and in some cases even surpassed our preliminary findings in terms of the activity of our respondents. As a result of this, our respondents have painted a very colourful picture about their recreational activities, both in mental and in physical terms.

Kulcsszavak: rekreáció, szabadidő, nyugdíjas

Előzmények

A XX. század olyan demográfiai, társadalmi, technikai, valamint gazdasági folyamatokat indított el, amelyek eredményeként a harmadik évezred elejére 3 nagyon komoly robbanás határozza meg alapjaiban a ma élő emberek életét: jelenlegi ismereteink szerint soha nem éltek annyian és ilyen hosszú ideig ezen a bolygón, és soha ennyi információ sem állt a felhasználók rendelkezésére, mint napjainkban (Iván, 2005). Ezeknek a változásoknak a következményeként a

XXI. század egyik legfontosabb társadalmi és gazdasági kihívása úgy világ-, mint uniós, illetve tagállami szinten az idősödés, hiszen a jelenlegi tendencia szerint 2025-re az európai polgárok több mint 20%-a 65 éves vagy annál idősebb lesz, ráadásul a 80 éves kort megélt emberek száma is jelentősen fog emelkedni (Európai Bizottság, 2016).

A nyugdíjas korú népesség számának ilyen mértékű növekedése nemcsak az államok egyes ellátórendszerének mindennapos működésére gyakorol jelentős hatást (Bodrogi, 2009), hanem a gazdasági és társadalmi életre éppúgy, mint az egyéni és közösségi szintre. Éppen ezért már nemcsak jelenleg, hanem távlatokban, globális szinten is komoly paradigma-váltásra van szükség (Iván, 2005) ahhoz, hogy életünk ún. harmadik életrszakaszát² aktívan, tartalmasan tudjuk eltölteni.

A nyugdíjas korú népesség számának emelkedése hazánkban is az európai tendenciához hasonló mértékben alakult. Mindenképpen pozitív, hogy – ahogyan az 1. számú táblázatból megállapítható – az elmúlt évszázad során a születéskor várható átlagos élettartam mind a férfiak, mind pedig a nők körében a duplájára nőtt³.

Születéskor várható átlagos élettartam alakulása		
Év	Férfiak	Nők
1900-1901 ¹	36,6	38,2
1930-31	48,7	51,8
1960	66,4	70,6
1990	65,1	73,7
2010	70,7	78,6
2015	72,1	78,6

1. táblázat:
Születéskor várható átlagos élettartam (Forrás: KSH)

Ezen folyamatok következményeként nemcsak az fgyelhető meg, hogy 2014-re a magyarországi népesség 60 év feletti lakosainak aránya a teljes népesség 24,4%-át érte el (Demográfiai évkönyv, 2014), hanem ahogyan az a 2. számú táblázat adataiból egyértelműen megállapítható, ezzel a folyamattal párhuzamosan, maga a népesség összetétele is jelentősen megváltozott.

1) Magyarország 1920 előtti területén, Horváth-Szlavonország nélkül.

2) Eddigi kutatásaink során megállapíthatjuk, hogy nincs általánosan elfogadott, egzaktt módon meghatározott definíció a harmadik életrszakaszra. E tanulmány harmadik életrszakasz alatt a jellemzően nyugdíjba vonulást követő teljes időszakot érti. Amennyiben összehasonlítjuk az időskor fogalmát például az Egészségügyi Világszervezet által meghatározott életkor szerinti felosztásával, akkor arra a megállapításra juthatunk, hogy maga a korszak további szempontok alapján tovább csoportosítható, ahol a „harmadik kor” egy önálló időszakot fed le.

3) Ugyanakkor elkeserítő, hogy ez az érték a férfiak esetében közel 10, a nők esetében pedig közel 7 évvel marad el az élvonalba tartozó országok értékeitől.



Dr. Tessényi Judit
író, kutató,
gazdaságszociológus
tessenyijudit@gmail.com



Dr. Princz Adrienn
jogász,
PhD-hallgató

A népesség főbb korcsoportok szerint				
Mérési időpont	0-14	15-39	40-59	60 -
	éves (százalékos megoszlás)			
1900 - 1901 ¹	34,9	38,7	18,9	7,5
1930 - 1931	27,5	42,6	20,1	9,8
1960.01.01	25,4	36,8	24,1	13,8
1990.01.01	20,5	35,5	25	18,9
2010.01.01	14,7	35,5	27,2	22,5
2014.01.01	14,4	33,6	27,6	24,4

2. táblázat:

A népesség főbb korcsoport szerinti megoszlása százalékos mértékben (Forrás: KSH)

Míg egyik oldalról a 0–14 éves korosztály részaránya egy évszázad alatt igen komoly mértékben, több mint 20 százalékponttal csökkent, addig másik oldalról a 60 éves vagy idősebb korosztálybeliek száma közel megötszöröződött.⁴

„Ennek a folyamatnak az egyik lényeges következménye az, hogy a ma időskorba kerülőknek egyre kevesebb gyermeke, egyre kevesebb unokája van, miközben ők maguk is különböző gyermekszámú családból származnak, kevesebb hozzájuk hasonló korú testvérük és unokatestvérük van, a kiterjedt családi támogató rendszer egyre kevesebb személyre korlátozódik, a megnövekedett földrajzi mobilitás pedig még ezt a kisebb létszámú családot is megosztja földrajzilag és végül, de nem utolsósorban a kapcsolatok szűkülésével a szubjektív, informális és érzelmi alapon nyújtott támasz fogyatkozik, és ez csupán anyagi eszközökkel nem helyettesíthető” (Iván, 2002, 413. o.).

Az egyéni és a közösségi szint megléte, az erre történő megfelelő odafigyelés véleményünk szerint kardinális kérdés. „Szemben ugyanis a biológiai történések fokozatos menetével, az öregségbe való pszichikus átlépés mindig fordulatszerű. Az öregség fordulópontja nem köthető tipikus életkorhoz vagy jellemző eseményhez, ez az ember szubjektív történelmének egyéni krízise, mely az érintetteket szinte »rajtaütésként« keríti hatalmába” (Fritz, 2011, 182. o.).

A harmadik életszakasz eltöltésének minőségét alapvetően az a körülmény fogja jelentősen meghatározni, hogy ennek a generációnak a tagjai tudatosan mennyire képesek alkalmazkodni az új életkörülményeihez, mennyiben tudják megőrizni mind fizikai, mind pedig lelki egészségüket, és ezzel összefüggésben szellemi frissességüket úgy, hogy közben jelentős mértékben megváltozik a rendelkezésükre álló szabadidő mértéke, a társas kapcsolatok szerepe és jellege és ezek következményeként az ében eltöltött órák kihasználtsága (Nagyváradai és tsi., 2012).

A Központi Statisztikai Hivatal 1963 óta 10 évente vizsgálja a magánháztartásokban élő 10–84 éves népesség időfelhasználását és ennek összetételét. Az utolsó adatfelvételre 2009. október 1. és 2010. szeptember 30. között került sor, amelynek keretében hagyományosan az alábbi 3 tevékenységcsoportot vizsgálunk: (i.) társadalmilag kötött tevékenységek, (ii.) fiziológiailag kötött tevékenységek, (iii.) szabadon végzett tevékenységek (Bárdosi – Tabajdi, 2013).

A résztvevők időfelhasználásának jellemzésére három mutató szolgál, amelyek közül e tanulmány szempontjából releváns „A” mutató⁵ értékeit tekintettük kiindulási alpnak. Továbbá mivel „a szabadidős tevékenységeknek nemcsak a hosszát, de a struktúráját is jelentősen befolyásolja az életkor” (Bárdosi – Tabajdi, 2013, 8. o.), ezért a továbbiakban kizárólag a vizsgált népesség magát nyugdíjas korúnak valló résztvevőinek értékeit tanulmányoztuk.

A KSH felmérésében a nyugdíjas korú megkérdezettek szabadon végezhető tevékenységére napi szinten átlagosan az idejük 23,2%-a

jut. Ebből kicsivel több mint 60%-át töltik átlagosan tévé nézéssel, videózással, valamint internetezéssel, amely napi szinten átlagosan több mint 3 órás passzív tevékenységet jelent. Ehhez képest naponként csupán átlagosan 14%-ban van jelen a szabadidő társas előltése, 10%-ban az olvasás, 5,7%-ban valamiféle hobbi jellegű tevékenység, és csupán 4,5%-ban van jelen bármilyen aktív tevékenység (sport, kirándulás, testedzés).

Hipotézisek

A KSH időmérleg tanulmányának értékeit alapul véve feltételeztük, hogy a vizsgált korcsoport mindennapjaiban a rendszeres testmozgás alig, vagy csak minimális mértékben lesz jelen.

A fentieket alapul véve feltételeztük, hogy hazánk jelenleg nyugdíjas korú lakosainak életkörülményét, életminőségét, és ezzel szoros összefüggésben a szabadidejét jelentősen befolyásolja a környezete, családja, baráti köre; a mindennapokat már jelentősen meghatározó telekommunikációs eszközök ismerete és használata, ezáltal pozitív hatást gyakorolva a mindennapi életükre.

Figyelembe véve a 2009/2010-es időmérleg-tanulmány adatai alapján elkészült Kulturális szokásaink című kiadvány megállapításait, abból a feltevésekből indultunk ki, hogy a szellemi-kulturális programok körében a nyugdíjas korúak szabadidejében az olvasás lesz a legmeghatározóbb időtöltési mód.⁶

Módszertan

Ahhoz, hogy hipotéziseink minél jobban igazodjanak a napjaink magyar nyugdíjasainak valós tapasztalataihoz, mélyinterjúkat készítettünk Hegyesiné Orsós Évával, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az Éveknek” Országos Szövetségének elnökével, akinek értékes észrevételei segítettek jelen tanulmány alapjául szolgáló kérdőív összeállítását. Ezen beszélgetés alapján szerzett ismeretek eredményeként 6 fő témakör került meghatározásra, amelyek álláspontunk szerint alkalmasak arra, hogy e kutatás során meghatározott célkitűzéseinket igazolják, vagy esetlegesen éppen cáfolják:

- 1.) aktív tevékenységek köre;
- 2.) életkörülmények;
- 3.) egészség;
- 4.) motiváció;
- 5.) napi teendők;
- 6.) egyéb.

Kérdőívünk részben kötött, mivel olyan kérdéseknél, ahol az adott válasz függvényében több alternatív irány indítása lehetséges, kötelező válaszadást kértünk. Bizonyos esetekben több lehetséges válasz is megjelölhető volt, illetve több kérdéskörnél meghatározásra került az „egyéb” kategória, amely segítségével a válaszadó röviden megoszthatta saját, a kérdéstől esetlegesen eltérő válaszát.

Kutatásunk célja a nyugdíjas korú népesség szabadidő-eltöltésének vizsgálata egy nagyobb volumenű kérdőíves felméréssel. Ennek az adatfelvételnek az előkészítésére előzetes vizsgálatot végeztünk, amelynek célja további kutatás kijelölése, a szerzett tapasztalatok alapján a hipotézisek, valamint a kérdőív esetleges pontosítása, és annak meghatározása, hogy a továbbiakban mit lenne érdemes még vizsgálni.

Próbafelvételünk 2016. október 1. és 2016. október 15-e között zajlott, anonim módon, interneten keresztül. Az összeállított kérdőív a Google, Google Drive funkciójának, Google űrlapok elérhetőségeként jelen lévő, kérdőíves adatfelvételre is használható funkciója segítségével készült el és lett közzétéve.

Ezen előzetes adatfelvétel során közzétett kérdőívhez tartozó link részben olyan internetes fórumokon lett közzétéve, amely nagyobb nyugdíjas taglétszámmal rendelkezik, részben pedig a hálóba módszerű mintavételt alkalmaztuk.

4) 1900-ban a 7,5% 514 080 főt, míg 2014-ben a 24,4% 2 411 429 főt jelentett.

5) „A” mutató: egy főre jutó átlagos napi időráfordítás (percben) a teljes vonatkozási körre számolva, függetlenül attól, hogy az adott sokaságból ténylegesen hányan végezték a vizsgált napon az adott tevékenységet. Az „A” mutató esetében az összes végzett tevékenység együttes ideje 1440 perc, azaz 24 óra. (Időmérleg, 2012. 5. o.).

6) Előzetesen kutatás nem tér ki a tévé nézésre, mint a szabadidő eltöltésének egyik lehetséges módjára.

Kérdőívünk anonim jellege miatt a hólabda módszeres mintavétel alkalmazása az adatfelvétel során részben igazolást nyert, mivel korábbi tapasztalataink szerint a face kitöltések és a kérdőbiztosok bevonása – a felmerülő többlet kutatási költség mellett – esetenként a válaszadók torzított, befolyásolt vagy egyszerűen megfelelési vágyból módosított válaszait eredményezte. Ezen előzetes vizsgálat azonban több ponton rávilágított arra, hogy esetenként nagyobb arányban kaptunk meglepően őszinte, önkritikus választ, amelyet mindenképp pozitívként értékelünk.

Mivel jelen próbavizsgálat alapját képező kérdőívet összesen 157, az internetet valamilyen formában rendszeresen használó nyugdíjas töltötte ki, ezért a tanulmány csak az internethasználó nyugdíjasok szabadidőszokásaira tud iránymutatásként szolgálni, így következtetéseinket kizárólag erre a csoportra lehet vonatkoztatni.

A beérkezett kérdőívek adatainak feldolgozását SPSS 23.0-ás verziójú statisztikai csomagjával végeztük. A kapott adatokon alapuló megállapításainkat pedig folyamatleíró-elemző értékelési rendszer szerint mutatjuk be, azzal, hogy ahol lehetőség van, ott a kapott tény-megállapításoknál kitekintünk más, nagyobb volumenű, reprezentatív kutatás eredményére.

Kutatási eredmények

Arra a kérdésünkre, hogy napi rendszerességgel végez-e testmozgást, a válaszadóink 75,2%-a felelt igennel.

„A műveltségnek (iskolázottságnak) az életmódra és a szabadidőre gyakorolt hatását vizsgálva szociológusok megállapították, hogy a tudományos kutatókra jellemző a legsokoldalúbb szabadidő-gazdálkodás, ezen belül a rendszeres sportolás, kirándulás igénye és gyakorlata” (Fritz, 2011. 16. o.). Kutatásunk a megkérdezettek végzettségét ilyen mélységben ugyan nem vizsgálta, de figyelembe véve a KSH 2011-es népszámlálásának adatait, valamint e kutatás alapját képező kérdőív kitöltőinek végzettségi adatait (a válaszadók többsége rendelkezik főiskolai vagy egyetemi diplomával), ez a megállapítás adaptálható tanulmányunk előzetes adataira is. Álláspontunk szerint a másik meghatározó körülmény ennek a viszonylag magas értéknek az elérésében az volt, hogy a válaszadók – 150 fő – 61–65 év közötti, azaz éppen most kezdte meg nyugdíjas éveit, és ugyanekkor arányban válaszoltak a 66–75 éves korcsoportba soroltak is (1. számú ábra), akik ugyan már nem friss nyugdíjasok, de aktívan tudják élni a mindennapjaikat.



1. ábra

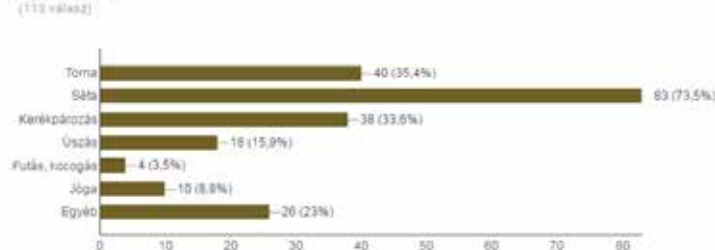
Internetes adatfelvétel miatt számítottunk arra, hogy kérdőívet kitöltők között magas lesz azoknak az aránya, akik valamilyen gyakorisággal használnak számítógépet, valamint, hogy nagyon magas a modern technikát használók aránya. Válaszóink 98%-a rendelkezik mobiltelefonnal, és 92%-a számítógéppel. A kérdőívet kitöltők ráadásul nemcsak rendelkeznek számítógéppel, hanem, ahogyan az a 2. számú ábrából egyértelműen megállapítható, ugyanilyen arányban használják is az internetet (94%), valamint valamilyen elektronikus levelezést (87,2%) is működtetnek. Meghatározó továbbá az a körülmény is, hogy a válaszadók 76,5%-a részese valamilyen internetes közösségi fórumnak.



2. ábra

A fizikai aktivitás, valamint az internetes közösségi oldalak rendszeres használatának magas értéke véleményünk szerint elősegíti a társas érintkezést, csökkentve az erre a korosztályra veszélyes elmagányosodás lehetőségét.⁷ 3. ábra

Rendszeresen milyen jellegű tevékenységet folytat? - Több válasz is bejelölhető.



3. ábra

Ahogyan a 3-as számú ábra alapján megállapítható, válaszadóink legnépszerűbb mozgásformája a séta (73,5%), második helyen a torna (35,5%), míg harmadik helyen a kerékpározás áll (33,6%). Egyértelműen megállapítható, hogy a három legnépszerűbb mozgásforma közül kettő, a séta illetve a biciklizés, akár önálló tevékenységként, akár a mindennapos feladatok elvégzése érdekében végzett tevékenységek részeként beilleszthetők a mindennapokba. Az úszás, a futás, illetve a jóga ugyanakkor tipikusan azon aktív tevékenységek közé tartozik, amelyeket otthon nem, vagy csak ritkán végezhetnek, illetve, amelyek nagyobb esetben jelenthetnek rendszeres pluszkidőadást. Ugyanakkor az is tény, hogy ebben az életszakaszban már nagyobb eséllyel fordulhatnak elő olyan betegségek, amelyek egyszerűen gátolhatják ezeket az aktívabb mozgásformákat (jellemzően: futás-úszás) végzését. Tekintettel arra a tényre, hogy 115 válaszadónk 58,2%-a osztotta meg velünk, hogy egészségi problémája befolyásolta/befolyásolja az életvitelét, ráadásul ez a változás inkább negatív irányú volt, ezért azt nem tudtuk megállapítani, hogy az alacsonyabb, kisebb terheléssel járó mozgásformák inkább egészségi okok miatt, vagy inkább költséghatékonyság miatt preferáltak.

Az előzetes mélyinterjú megerősített bennünket abban, hogy a nyugdíjas korúak esetén is lényeges – az életminőség szempontjából befolyásoló tényező –, hogy van-e törődést igénylő a környezetben. Ebben a kérdéskörben 154 válaszadónk 51,3%-a válaszolta, hogy van rendszeres figyelmet, foglalkozást igénylő hozzátartozója (házastárs, szülő, testvér, gyermek), és 111 válaszadónk 32,4%-a tart valamilyen háziállatot.

Ahogyan azt korábban előzetesen jeleztük, a szellemi szabadidős tevékenységek közül az olvasás a legnépszerűbb, válaszadóink fele napi rendszerességgel olvas. Ugyanakkor 43% soha nem jár moziba, 23%-uk pedig évente egyszer látogat el színházba. Sajnos 47,3%-nak nincs semmilyen hobbi, és akinek van, azok közül is csak 23% üzi azt legalább heti rendszerességgel. Viszont társas összejövetelekre elmegy heti gyakorisággal 52,3%. A kiállítás látogatására vonatkozó kérdésünkre a 2-3 havi válasz fordult elő a leggyakrabban (29,2%).

7) v.ö. Iván, 2005, 14–15. o.



Az Erzsébet Fürdő Gyógyászati Központ

Miskolc belvárosának szívében, gyönyörű patinás épületben található egészségügyi intézmény.

Az itt zajló tevékenység a privát járóbeteg-szakellátástól a preventációs szűrővizsgálatokon keresztül az alternatív kiegészítő medicináig terjed.

Az Erzsébet Fürdő Gyógyászati Központ jelenlegi formájában 2010-ben nyitotta meg kapuit 1000 m²-en, 22 kezelővel és rendelővel. Közel 70 fő tapasztalt orvostól álló team foglalkozik az ide ellátogató páciensek problémájával. Az elérhető legmodernebb orvosi eszközökkel szereltük fel rendelőinket, szolgáltatásainkat pedig személyre szabtuk, hogy az a legmegfelelőbb legyen mindenki számára.

Az Erzsébet Fürdő Gyógyászati Központ számokban:

- 43-féle szakrendelés
- 13-féle gyermekszakrendelés
- 105-féle szűrőcsomag
- 6 különböző menedzserszűrés
- 21-féle ultrahangvizsgálat
- 23 különböző tumorszűrés
- 486-féle laborvizsgálat
- 63-féle esztétikai kezelés
- 54-féle lézeres esztétikai beavatkozás
- 26-féle lézeres orvosi beavatkozás
- 29 különböző terápia
- 11-féle masszázs

Az MSZ EN ISO 9001:2008, MEES 1.0/2007 minősítést 2014 őszén kapta meg intézményünk.

Vállalatok, cégek részére lehetőséget biztosítunk egyéni igények szerinti egészségügyi ellátásra, munkajogi kötelezettségük teljesítésére, legyen szó akár foglalkozás-egészségügyi ellátásról, akár menedzserszűrésről.

Nagyon fontos számunkra a betegségek kialakulásának megelőzése. Ezért a 2012-es évtől különböző, átfogó szűréseket vezettünk be.

2015-től Nemzetközi Oltóközpontként is működünk.

LÉZERES SZÉPÉSZETI KEZELÉSEK AZ ERZSÉBET FÜRDŐ ESZTÉTIKÁBAN

Bőrproblémája miatt nem teljes az élete? Körömgomba gyötri? Szeretné visszanyerni bőrének fiatalos rugalmasságát, feszségét?

A Fotona lézertériás kezelések tetőtől talpig nyújtanak biztonságos megújulást.

A Fotona lézertériás egy egyedülálló és exkluzív lehetőség az arc és a test bőrének megújítására, ránctalanítására, feszesítésére. Az eljárások nem járnak gyógyulási idővel, a kezelés után a páciens rögtön folytathatja megszokott életvitelét. A lézertérnyeknek köszönhetően a beavatkozások fájdalom-, vágás- és vérzésmentesek.

Kezeléseink:

- ◆ Bő, kitágult bőr feszesítése
- ◆ Bőrhibák eltüntetése
- ◆ Körömgomba-kezelés
- ◆ Érendszerei elváltozások megszüntetése (hajszálértágulatok)
- ◆ Értágulatok – felületi visszértágulatok eltávolítása arcon és testen
- ◆ Heg, keloid eltávolítása
- ◆ Hónalji tartós izzadásgátlás – hiperhidrosis
- ◆ Jóindulatú kinövések eltávolítása
- ◆ Komplet arcifiatalítás
- ◆ Light peeling – non ablatív bőrfiatalítás – ránctalanítás
- ◆ Medium peeling – non ablatív bőrfiatalítás – ránctalanítás
- ◆ Deep peeling – ablatív bőrfiatalítás – ránctalanítás
- ◆ Pigmentfolt – májfolt-tűzfolt eltávolítása
- ◆ 3D-4D rejuvenáció – bőrfiatalítás
- ◆ Twinlight rejuvenáció
- ◆ Stria, fogyási-terhességi csíkok eltüntetése
- ◆ Végleges szőreltávolítás
- ◆ Visszér, hajszálér eltávolítása
- ◆ Zsírbonthatás – zsírszívás – kontúrformálás



ERZSÉBET FÜRDŐ
ESZTÉTIKA

További információ:

www.erszebetfurdo.hu

www.gyonyoruvagyok.hu



Fotók: Kocsis Bence

GYÓGYÍTÓ VIZEINK

A természetes gyógymódok világszerte egyre nagyobb teret nyernek a gyógyítás és a megelőzés terén. Megfelelő orvosi felügyelet mellett a természetes gyógymódok kiváló kiegészítői, sőt számos esetben helyettesítői is lehetnek a gyógyszereknek. A természetes gyógymódok között kiemelkedő fontosságúak a gyógyvizekkel végzett kezelések, amelyeket ősidők óta alkalmaz az emberiség mozgásszervi panaszai enyhítésére. Mi, magyarok szerencsés helyzetben vagyunk gyógyvizek tekintetében, hiszen Magyarország és ezen belül Budapest rendkívül gazdag termál- és gyógyvizekben. Naponta mintegy 30 000 m³ termálvíz tör a felszínre a Budapest területén fakadó természetes forrásokból és fúrt kutakból.

HOGYAN HATNAK A GYÓGYVIZEK?

Alapjában véve összetett hatásról van szó: a víz fizikai tulajdonságain (hőmérséklet, áramlás, felhajtóerő) kívül érvényesül a vízben oldott anyagok kémiai hatása is. Ezek az anyagok a bőrön keresztül felszívódnak a szervezetbe, és fürdés közben belélegezzük a víz feletti gőzben található oldott anyagokat is.

Ivókúra esetén pedig a szájon át elfogyasztott gyógyvíz a gyógyszerekéhez hasonló, fontos kémiai hatást fejt ki.

AMIT A FÜRDŐKÚRÁRÓL TUDNI KELL

A gyógyfürdőkezeléseket célszerű kúraszerűen igénybe venni. Egy-egy alkalomszerű fürdőzés igen kellemes lehet, de gyógyító eredmény nem várható tőle.

Viszont ha kúraszerűen vesszük igénybe a kezeléseket, abban az esetben – orvosilag igazoltan – komoly javulásra számíthatunk. A fürdőkúrának az idegrendszeren keresztül ható ingerei áthangolják az ember szervezetét, ezzel is elősegítve a krónikus panaszok enyhülését.

A meleg fürdők és iszappakolások hatására vérbőség keletkezik, és a görcsös izmok, inak, szalagok ellazulnak, elősegítve ezzel a mozgásképesség javulását, illetve helyreállítását.

A Budapest Gyógyfürdői Zrt. által üzemeltetett gyógyfürdők közül az alábbi hétben lehet OEP által támogatott gyógyfürdőkezeléseket igénybe venni:

Széchenyi Gyógyfürdő és Uszoda	1146 Budapest, Állatkerti krt. 11.
Szt. Gellért Gyógyfürdő és Uszoda	1118 Budapest, Kelenhegyi út 4.
Szt. Lukács Gyógyfürdő és Uszoda	1023 Budapest, Frankel Leó utca 25–29.
Rudas Gyógyfürdő és Uszoda	1013 Budapest, Döbrentei tér 9.
Király Gyógyfürdő	1024 Budapest, Fő utca 84.
Dandár Gyógyfürdő	1095 Budapest, Dandár utca 5–7.
Paskál Gyógy- és Strandfürdő	1141 Budapest, Egressy út 178.





A volt **PASKÁL STRANDFÜRDŐ** területén 2016-ban – egy komoly beruházás eredményeként – közel 1400 m² alapterületű új fürdőépület került kialakításra. A fedett földszinti részen egy tanmedence, egy gyerekmédence, egy gyógymedence és egy kinti-benti élménymedence kaptak helyet. Az új fürdőrészben egy finn szauna, egy speciális, geotermikus szauna, valamint kezelőhelyiségek is találhatóak.

2016. szeptember 1-től már ötféle, OEP által támogatott kezelés is igénybe vehető a fürdőben. A fejlesztés eredményeként Budapest egy újabb, télen-nyáron nyitva tartó gyógyfürdővel gazdagodott.

MELY BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSÁRA JAVASOLTAK GYÓGYVIZEINK?

- az ízületek degeneratív betegségei
- idült és félheveny ízületi gyulladások
- ortopédiai, baleseti utókezelések
- porckorongbántalmak
- idegszábák
- érszűkület
- keringési zavarok
- a csontrendszer mérszhiányos állapotai stb.

HOGYAN JUTHATUNK HOZZÁ A FÜRDŐKÚRÁHOZ?

Ahhoz, hogy valaki társadalombiztosítási támogatással vehessen igénybe gyógyfürdőkezeléseket, szakorvosi beutaló szükséges. A kezeléseket – orvosi indokolt esetben – reumatológus és/vagy fizioterápiás szakorvos, ortopéd szakorvos, mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, egyes esetekben traumatológus szakorvos rendelheti, valamint a Budapest Gyógyfürdői Zrt. nappali kórházi osztályain dolgozó szakorvosok. A fenti szakrendelésekre történő bejutáshoz háziorvosi beutaló szükséges.

Az érvényben lévő jogi szabályozás alapján **évente két kúra vehető igénybe társadalombiztosítási támogatással, rehabilitációs céllal.**

A Budapest Gyógyfürdői Zrt. gyógyfürdőiben széles körű a gyógyszerkezelések köre, ugyanis összesen kilencféle támogatott gyógyfürdőkezelés áll a beutalt vendégek rendelkezésére.

Minden esetben a kúrát elrendelő szakorvos határozza meg, hogy páciensének mely kezeléseket írja fel kúraszerűen. Egy kúra legfeljebb 15 alkalomból áll, de baleseti vagy műtéti utókezelés esetén állhat a kúra 20 alkalomból is.



Egy, két, há', négy!



Makacs tények-érvek a fitt munkahelyek mellett

Amíg kiderül, hogy idén kik lesznek a győztesek, addig lássunk néhány érvet, amelyek alátámasztják, miért érdemes és főként miért éri meg munkavállalónak, de még inkább munkáltatónak, hogy alkalmazottai fittek legyenek.

Hazánkban a munkaadók számos területen relatív munkaerő-hiánnyal küzdenek, ami versenyre készíti a cégeket. Magyarország érezhetően egy jövedelemreform előtt áll, a bérek a piacképes szakmákban versenyeznek egymással. A munkavállalók számára a béren kívüli juttatások a mérleg nyelvét jelenthetik egy döntési helyzetben.

Noha az egészségmegőrzést célzó juttatásokra számos lehetőség kínálkozik, a tartósan jó egészségi állapot elősegítése és a munkavállaló teljesítménye közötti kapcsolat még csak egy szűk vállalati réteg számára egyértelmű. A dolgozók egészsége jellemzően kizárólag foglalkozás-egészségügyi szempontból kerül előtérbe, a tréningek pedig kifejezetten a munkavégzéshez szükséges speciális ismeretek elsajátításában játszanak szerepet.¹

A munkáltatók jelentős része nem veszi figyelembe, hogy a munkavállalók sportjellegű támogatása a fizikai és a mentális egészségmegőrzést egyaránt szavatolja, ez pedig növeli a produktivitást és a hatékonyságot. Tény, hogy minden egészségfejlesztés terén felhasznált euró közel 5 eurónyi megtérülést is hozhat, ami egy befektetés esetében jelentős hozamnak tekinthető.² Az Európai Munka- és Egészségbiztonsági Hivatal szerint évente 146 millió munkanap veszik el a betegségek és



munkabalesetek okozta hiányzás miatt, ez összesítve 15 000 egészséges ember pályakezdéstől nyugállományig terjedő teljes munkaidejét teszi ki, ami vállalkozásokra vetítve hatalmas méretű veszteséget és fölösleges kiadást indukál.

Ezzel szembeesülve és a megfelelő konzekvenciákat levonva az elmúlt években világszerte jelentős mértékben nőtt azon cégek száma, amelyek konkrét programokat indítottak a munkavállalók egészségének megőrzése érdekében, 2008 és 2014 között 34%-ról 56%-ra emelkedett az egészség tudatos vállalkozások száma. A lakosság sportolási szokásait vizsgálva elmondható, hogy noha hazánkban is történt előrelépés, még mindig az EU-s átlag alatt vagyunk. A 2009-es Eurobarometer felmérés adatai szerint a magyar lakosság csupán 5%-a végzett rendszeres, heti 5 alkalommal sporttevékenységet, de a valamilyen rendszerességgel testmozgást végzők aránya is alacsony volt, 18%. Ezzel szemben a 2014-es Eurobarometer³ kutatás adatai alapján 15%-ra növekedett a heti 5 alkalommal sportolók mértéke, és 23%-ra a valamilyen rendszerességgel mozgó aránya, ez azonban továbbra is jelentősen elmarad az EU-s átlag 33%-tól. A Legfittebb Munkahely Felmérés éppen a munkahelyi egészségmegőrzés fontosságára kívánja felhívni a figyelmet, és minél szélesebb körben való elterjesztésére törekszik. A 2016-os évben háromszor annyi vállalat jelentkezett a felmérésre, mint az ezt megelőző években, ezért a következő cikkünkben bemutatjuk az általunk megismert 2016-os helyzetképet a rekreáció támogatási formáiról.

A cikk a Legfittebb Munkahely Díjak átadása előtt íródott, a nyertesek megismerése a megjelenés időpontjában már elérhető a Felmérés honlapján: www.legfittebbmunkahely.hu

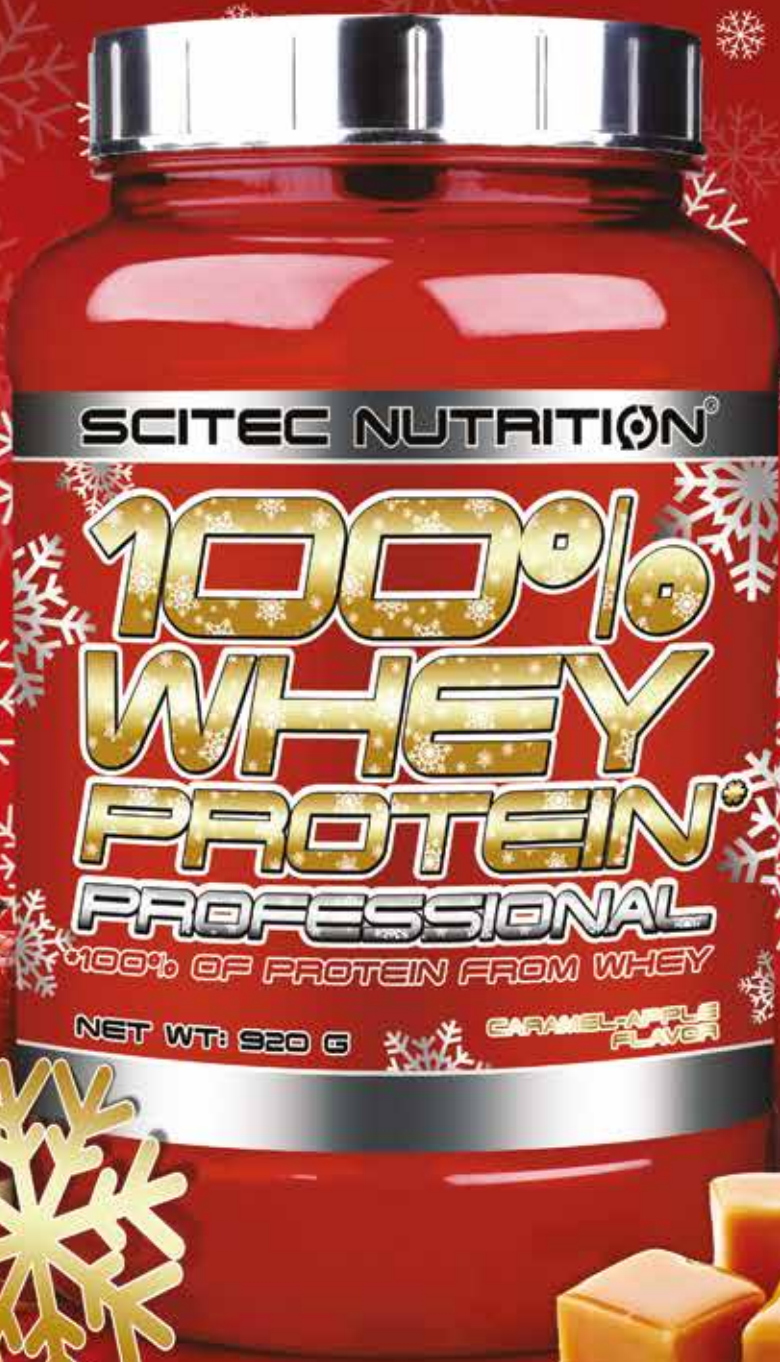


Szerző:

Czako Márton
TEAM Rekreáció Kft.
1024 Budapest, Margit krt. 11.
Tel.: +36 1 368-54-19
email: czako.marton@gmail.com
web: www.teamrekreacio.hu



- 1) NIB Research: Mélyinterjú kvalitatív kutatás közép- és nagyvállalatok HR-vezetőivel a vállalat és a dolgozók viszonyáról, a béren kívüli juttatásokról, a munkahelyi sport és rekreáció fontosságáról, 2016. május.
- 2) IGA-Report 3e – Health-related and economic benefits of workplace health promotion and prevention (http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/IGA-Report_3_English.pdf)
- 3) Standard Eurobarometer 79 – http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb/eb79/eb79_en.htm



KARAMELL-ALMA
ízű



Hangolódj az

Ünnepekre

KÜLÖNLEGES ÍZESÍTÉSŰ FEHÉRJÉNKKEL!

A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM



Fotó: dr. Fritz Péter

A Szegedi Tudományegyetem rektora a gasztronómiában és a barkácsolásban találta meg a rekreáció lehetőségét.

Dr. Szabó Gábor fizikus,

a Magyar Tudományos Akadémia tagja, valamint 2010-től a Szegedi Tudományegyetem rektora. 2007 óta a Magyar Innovációs Szövetség elnöke, az SZTE számos kutatási és ipari projektjében vett és vesz részt a mai napig. Kutatási területe a lézerfizikai vizsgálatok, fotoakusztikus spektroszkópia, illetve nagyfeloldású mikroszkópia és ezek gyakorlati alkalmazásai. Nevéhez 12 magyar, 5 egyesült államokbeli és 3 német szabadalom kötődik. A szegedi úgynevezett „szuperlézeres” kutatóközpont, az ELI létrehozásának első számú szorgalmazója és támogatója. Díjai a teljesség igénye nélkül: MTA Akadémiai Díj (2000), Gábor Dénes-díj (2004), a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztje, valamint a Pro Urbe díj, Szeged (2009).

Rektorként, kutatóként, az MTA tagjaként és még számos titulusában is helyt kell állnia, a családi életről nem is beszélve. Az interjú alatt is, a rektori iroda előszobájában kutatók várakoztak sorukra, hogy dr. Szabó Gáborral egyeztessenek. Eredményeinek felsorolása felébreszti az emberben a kérdést. A tudományos életben való ily mértékű szerepvállalás és munka milyen rekreációs lehetőségeket enged meg egy ennyire produktív ember számára?

Milyen Rektor Úr egy napja? Mint ahogy látom, nagyon szigorú időbeosztással él.

Dr. SZ. G.: Ezt jól látja. Olyan sokrétű a munkám, hogy nem csak a munkaidőt tölti ki a teendőim sora, hanem a hétvégéimet is sokszor lefoglalja. Előfordul olyan is, hogy egyszerre több dolgot is kell csinálnom. Pont a minap fordult elő, hogy itt a kanapén, ahol tetszik ülni, több emberrel különböző témákban zajlottak a megbeszélések, mert így tudtuk csak kivitelezni a találkozót. Rektorként a válságkezelések, a folyamatos tárgyalások töltik ki a mindennapjaimat. Ezenfelül sokat utazom. Hetente többször megyek Budapestre, megbeszélésekre, rendezvényekre, vagy a MTA osztályüléseire. Mindemellett nem tudtam elengedni sem az oktatást, sem a kutatást.

Nevezhetjük ezt az utóbbi kettőt – a kutatást és az oktatást – szenvedélynek, amiről nem tudott lemondani?

Dr. SZ. G.: Határozottan igen. Ezek azok a tevékenységek, melyekről ha lemondtam volna a rektori munkám miatt, magamról kellett volna lemondanom. Én ez vagyok! Kutató és

tanár. Nagyon fájt volna, ha nem tudtam volna ezeket folytatni, de ügyes időbeosztással mindez belefér az életembe. Sokszor előfordul, hogy az előadásom után már ott vár az autó az egyetem előtt, hogy Budapestre vigyen. Nagyon büszke vagyok azokra az eredményekre is, melyet a kutatócsoportunk produkált. Olyan műszert hoztunk létre, mely a levegőben lebegő kormot vizsgálja, vagy ami az ipar számára is értékes fejlesztés, a földgázban a kénhidrogént lehet mérni a szintén saját fejlesztésű műszerünkkel.

Miközben erről beszél, olyan átéléssel és lendülettel teszi, mintha nem is munkáról, hanem egy értékes hobbiról mesélne. A feladatai erős szellemi munkák. Van lehetősége és ideje a fizikumát is olyan frissen tartani, mint a szellemét?

Dr. SZ. G.: Sajnos 5-6 éve egy negatív spirálba kerültem, már ami a mozgást illeti. Egyszerűen észrevétlenül beleesik az ember, és mire feleszmél, már ki is alakult a mozgáshiányos életmód. Korábban elég aktív voltam. Középiskolában diszkoszvetőként értem el eredményeket, valamint csapatsportban a kosárlabdát űztem még az egyetemen is. Pár évvel ezelőttig az öregfiúk csapatában játszottam hetente. Az elfoglaltságaim miatt azonban kimaradoztam. Amikor végre el tudtam menni játszani, akkor rendszeresen megfájdult a bokám, így távolmaradtam a heti edzésektől. Nagyon hiányzik a mozgás, ezt határozottan érzem, így néha már nem lifttel, hanem inkább lépcsőn járok, és egy ideje gyalog teszem meg a Rektori hivatal és az otthonom közötti utat. Negyedóra alatt bent vagyok, és legalább addig sem ülök.

Úgy hallottam, hogy a vitorlássportot is űzi.

Dr. SZ. G.: Ez egy pici túlzás, hogy sportként űzném, de valóban szeretek vitorlázni. Én Nagykanizsán születtem, nyaranta pedig az édesapánk építtette bélatelepi nyaralóban töltöttük a szünidőt. Nekem a nyár egybeforr a Balatonnal. Az egyetem alatt egy barátomnak volt egy kalóz vitorlása, és azzal szeltek a vizet. Aki tudja, milyen egy kalóz vitorlás, azt is tudja, hogy egészen más, mint egy tőkésúlyos komolyabb sportvitorlás. Kis dőlésnél stabil (olyasmi, mint egy horgászcsónak), jól viseli a balatoni rövid hullámokat, de erős szélben észnél kell lenni. Bevallom, mi még egyetemista koromban olykor-olykor kísértettük a sorsot, és pusztá kalandvágyból néha kivitorláztunk a figyelmeztető jelzés ellenére, vagy inkább úgy mondanám, éppen azért. Néhány izgalmas élményemet ebből szereztem. Volt, hogy nem jól becsültük fel a vihar erősségét, és az általunk is ismert szélcsatornába kerülve rájöttünk, hogy ez már nem vicc, ki kell kötnünk ott, ahol vagyunk. Partnak fordulva aztán siklásba jött a hajó, a kérdés csak az volt, hogy áll meg. Végül is ki kellett ugranom és ráállnom a horgonyra. A kalózvitorlázós éveknek az egyetem befejeztével vége szakadt. A vitorlás iránti szeretetem azonban megmaradt. Azóta kipróbáltam már a tőkésúlyos vitorlást is lelkes amatőrként. Ha a Balatonon vagyunk, még mostanában is hajóra szállok.



Fotó: dr. Fritz Péter

A nyár még mindig a Balatont jelenti? Úgy tűnik nekem, mintha a családi nyaraló egy kis családi sziget lenne.

Dr. SZ. G.: Igen, valóban. Öt testvérem van, akikkel az a találkozási pont, mivel távol lakunk egymástól. A gyermekeim sem élnek már velünk. A három lányom közül a legidősebb Pusztaszeren, a középső Németországban, a legkisebb pedig Szombathelyen él. Balaton pedig egy olyan hely, ahol együtt lehet a család. Ott módom van a mozgásra is, hiszen egy nyaralóban mindig van mit csinálni. Van, hogy apróbb javítások vannak soron, de a nyáron egy nagyobb, 10 napos projektbe is belefogtam. Az unokámnak készítettem lombházat. A barkácsolás teljesen kikapcsol, és a mozgáshiányomat is pótolja. Ha egy-két napra tudunk csak menni, ahhoz mérten tervezem meg a felújítási munkálatokat. Nevezhetjük ezt hobbinak is, mert várom, és nagy örömmel végzem ezeket a munkákat.

Mi az, ami a szellemi rekreációját segíti, és kikapcsolja az intenzív mindennapokból?

Dr. SZ. G.: A főzés az a tevékenység, ami ide sorolható. Nagyon szeretek főzni. Ha hétvégén nincs protokolláris program és otthon töltöm a két napot, mindig én főzök. Van egy gondolkodófotelem. Valahogy abban mindig jobban ment az elmélyült gondolkodás és persze a szunyókálás is. A fotelben ülve szoktak megszületni a hétfégi menüsorok. De előfordult már olyan is velem, hogy rádióhallgatás közben pattant ki a következő étel ötletének a gondolata. Nem is olyan régen a Rejtő Jenő könyveiben előforduló ételről volt szó, és én megcsináltam a Három testőr Afrikában című regényében szereplő ételt, a *marinírozott* halszeletet *Turbigó* módra, kétfelé vágott tojással, kicsit átgondolva az én ízlésemhez igazítva. Ha főzök, szeretem megadni a módját. Persze a bográcsos ételeket is szívesen készítem, de a szűkebb család számára szeretek különlegességekkel, aprólékosabb dolgokkal foglalkozni. Nyáron előszeretettel készítem el a cukkínit sokféle formában. Az uborka is a kedvenc alapanyagaim közé tartozik. Akár a kovászos uborkából is szoktam levest készíteni. Egy különlegesebb és igen munkás húslevesem a Rotary Club – amelynek tagja vagyok – jótékonyági szakácskönyvében is megellelhető. Tehát a főzés az, amely teljesen ki tud kapcsolni.

A Szegedi Tudományegyetem rektorának szellemi rekreációs központja a gondolkodófoteleje és a konyha, mely kikapcsolódások segítik abban, hogy a dolgozó hétköznapokban a szegedi universitást a nemzetközi térben is erősítse kutatóegyetemi pozíciójában.

Szerző:
Borbás Edina rovatvezető
Telin Tv főszerkesztő (szerkesztő-riporter)
Hobby: regényírás, meseírás, forgatókönyvírás,
rövidfilm-rendezés, dokumentumfilm-rendezés
E-mail cím: borbasedina80@gmail.com
<https://www.facebook.com/edina.borbas.52>
Fotók: Gémes Sándor és Petrovics Kálmán gyűjteménye



Téli ünnepkör népszokásaiban rejlő animációs lehetőségek

Animation opportunities in the winter folk holidays

Összefoglalás:



Magyar népszokásgyűjtemény először 1867-ben jelent meg, s azóta más kultúrák megismerése során újabbakat ismerünk meg. Eredetileg a parasztok mindennapi életéhez (mint például a házasságok) és az évszakok ünnepeihez kapcsolódó események voltak. Ezen értékek átmenekítése a modern korba fontos feladat, amelyben a (kulturális) animáció is segítségül szolgálhat. A tanulmány célja betekintést adni a téli ünnepkör néhány szokásába, és ezek animációs játék formájában történő feldolgozására ötleteket adni a jelenlegi és a leendő rekreátorok számára, vagy otthoni rendezvények színesítésére.

Kulcsszavak: animáció, hagyományok, népszokások, játékok

Abstract:



The first Hungarian folk customs' collection was published in 1867, and since then they broaden, by the cognition of other cultures. Originally they come from the rustic people's everyday life, and there can be found activities according to the seasons' holidays as well. It is a weighty task to save these cultural values in the modern era, in which animation/entertainment could be helpful. Aim of this study is to review some folk customs in winter folk holidays, as well as to give ideas to use them in the frame of animation activities for the present and future recreators, or colorizing the home events.

Keywords: entertainment, traditions, folk customs, games



Szerző: **MAGYAR MÁRTON** rovatvezető
Munkahelye: ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi tanársegéd
Levelezési cím: 1117 Budapest, Bogdánfy Ödön u. 10/B.
Telefon: +36-1/209-0619
E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció, turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hámosi Zsófia

BEVEZETÉS

A népszokások, hagyományok egy adott ország élő kultúrájának elemei. A „mindennapi életben kifejeződő kultúra”, amelynek egyik összetevője a lakosok életmódja (Rázt, 2011). Játék során a játékos személy azonosul a témával, annak megfelelően cselekszik, azt mutatja be. Így alkalmasak (és szükségesek) népszokások átörökítésére is a következő generációk számára, hiszen ahogyan Dömötör (2003) is fogalmaz, a modern korban a technikai fejlődés, rádió, tv (és multimédia!) térhódítása nyomán az eltűnés, kikopás veszélye fenyegeti, mint például Nigériában is (Wahab et al. 2012).

MÓDSZEREK

A cikk megírásakor a népszokásokról szóló publikációk feldolgozása mellett a sokéves animátori és tanári tapasztalat szerepelt. Az animációs módszertanának szűkös az irodalma. A népi hagyományok animatív feldolgozásához kíván ez a tanulmány segítséget adni.

EREDMÉNYEK

A népszokások a parasztság életét (munka, társadalmi érintkezés, környezetről gondoskodás, hétköznapi és ünnepnapok rendszere, tartalma) szabályozó szokások, azaz a közösség által közvetített és elfogadott viselkedési mintákat, életmódot fejeznek ki. Szűkebb értelemben az ünnepi szokások, amikor a megszokottól, hétköznapiól eltérően viselkedtek a közösség tagjai; előírásokat és tilalmakat tartottak be (Tátrai – Karácsony, 1997, in: Fritz, 2015, 216. o.). Az évszaktálcák, napfordulók, mezőgazdasági munka szakaszai, állami és egyházi ünnepek rítusaihoz kötődnek (Dömötör, 2003), s az

emberi élet ünnepei is megemlíthetők (Tátrai – Karácsony, 1997). Kapcsolódhattak egy konkrét naphoz (mint a Mikulás-nap), ám egy több nappal álló időszakhoz (ünnepkör) is (Dömötör, 2003).

A népszokások a szellemi rekreáció rendszerében (Fritz, 2015) egyrészt a kulturális fűcsoport szellemi alcsoportjába tartozó vallásos ünnepek közé (mint az adventi, karácsonyi ünnepkör), másrészt a társasági, egyéni tevékenységeken belül a játékok (mint a Luca-szék készítése) és az összejövetelek (karácsonyi éjjeli mise) közé is besorolhatók.

A játékos (animációbeli) feldolgozhatóságot indokolja az is, hogy a népszokások nagy része a többszereplős, párbeszéd, szerepjátékok formájában megjelenő dramatikus játék (Tátrai – Karácsony, 1997), mint a betlehemezés.

A téli (vagy karácsonyi) ünnepkör advent első vasárnapja és vízkereszt (január 6.) között húzódik (Manga, 2006b); elnevezésére használatos az évkezdő ciklus is, magába foglalva a vallási ünnepeket, mint karácsony (amely az újév kezdete volt hazánkban a XVI. századig), aprószentek napja (december 28.), vízkereszt (Dömötör, 2003).

Animációs programokhoz a téli időszakban kiváló alkalmat jelenthetnek az adventi hétvégék, Mikulás- és Luca-nap, karácsony, Szilveszter–Újév és a következő ciklusra átvetető farsang. Az adott ünnep egyik szimbólumát, mint játékeszközt felhasználva kreatív, újszerű játékokat tudunk varázsolni akár egy szállodai tartózkodás, rendezvény vagy baráti összejövetel során.

Az **advent** az „adventus” latin szóból ered, jelentése megérkezés, eljövétel. Az egyházi év kezdetét jelenti, a karácsonyra előkészülés 4 hetes időszakát. Szent András napját (november 30.) követő vasárnap előestéjén kezdődik. Szokásai közé tartozott a böjt, a hajnali misék, roráték (Tátrai – Karácsony, 1997). Lakodalom és táncos multság tiltott volt. Olyan hiedelmek éltek, mint az első hajnali misére érkező lány a harang kötelékéből 3 darabot szakítva a pántlikájában elhelyezett, hogy a farsangban sok kérője legyen (Manga, 2006a).

Jellegzetes kelléke az **adventi koszorú**, melyet elsőként J.H. Wichern német evangélikus lelkész készített 1839-ben egy kerékre erősített 24 gyertyával, s naponta egy-egy többet meggyújtva készült karácsonyra. 1860 körül már csak a ma ismert 4 gyertya szerepelt: 3 lila és 1 rózsaszín. A katolikusoknál a lila jelképezi a bűnbánatot, a 3. vasárnap

meggyújtott rózsaszín pedig az örömet (Kompán, 2010). Ez kézműves játékként is elkészíthető, akár csak a gyertyadíszítés és a naptár (például fenyőfa formájú kartonra ragasztott 24 db üres gyufás skatulyával).

Az első kézzel készített **adventi naptár** 1851-ben, nyomtatott változata (G. Lang) 1908-ban jelent meg kisablakok nélkül, színes képek kartonra való feltűzésével (HVG, 2009).



Adventi naptár WC-papír gurigákból.
Advent calendar made of empty toilet paper rolls.

További adventi játék ötletek között említeném az Adventi fejtörőt, vagy az életkornak megfelelő nehézségűen felvágott kép puzzle-ként való kirakását, illetve mozgásos játékként a „Gyertyagyújtás váltóban”, vagy a Székfoglaló játékot adventi dallal kísérve.

Szent Miklós püspök pékek, halászkok, révészek stb. patrónusa volt, s egy legenda szerint egy elszegényedett nemesember segítségére egy zsák aranyat adott. Az ajándékozás mai hagyománya szerinti **Mikulás-nap** neve szlovák eredetű, s a 19. század végétől használatos a krampusszal. Olyan hagyományok is éltek, mint a dunántúli *mikulásjárás*, a *tréfás gyóntatás* (Tátrai – Karácsony,

1997). Kézműves játéknak készíthetünk akár Mikulás fejfel díszített szalvétát rajzolásos-kivágásos-ragasztásos technikával, vagy hurkapálcára ragasztott alakkal „Télapó pálcát” cserpes virág díszeként. **Hiányos Mikulás-vers befejezése** is lehet jó játék. Mozgásos játékként játszhatunk Puttyban dobó versenyt, vagy kiskanálban Diócipelő játékot.

Napjainkban kevésbé ünnepezt a **Luca-nap**. Néphagyományai között szerepel a női munka tilalma, mivel Luca büntetésből például bevarrja a tyúkok tojókját. Legjellegzetesebb szimbólum a Luca-szék, melyet akár hurkapálcával, kartonpapírból is elkészíthetünk szemléletesen. Története szerint a december 13-án elkezdett, s karácsony estéjére elkészülő székre állva az éjfél misén megláthatók a falu boszorkányai, akik ilyenkor szarvat viselnek. Utána azonban szaladni kell haza, nehogy széttépjenek a boszorkányok. A Luca-hiedelmek között szerepelt Szent Lucia ünnepe és a kísérteties női alak is (*Dömötör*, 2003). A boszorkány motívum felhasználható például Boszorkányos mintával díszített csipesz készítéséhez, vagy egy váltóversenyben (a pálya túoldalára szaladva seprűt kézbe véve, kalapot fejre téve, székre állni, s visszafutni a többiekhez váltani).

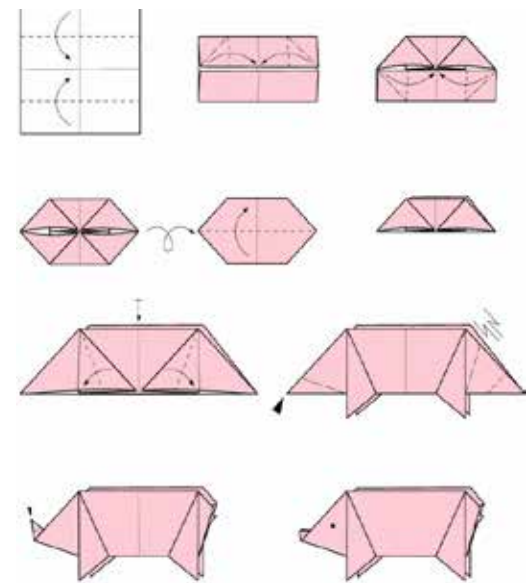
Karácsonyi játékok jellemző motívuma a fa. Elsőként vélhetően Luther Márton állította égő gyertyával díszítve. Az első pesti karácsonyfa Brunsvik Teréz grófnőhöz kapcsolható 1824-ben. A plafonig érő fa az amerikai kultúrában jelent meg az 1890-es években, ahol a XX. század elején házi készí-



Mikulás pálcá.
Nicholaus stick.
Forrása:
ELTE Játékmester
gyakorlat (2014)

tésű díszek, míg a németeknél továbbra is alma, mogyoró, marcipános süti szerepelt (*múlt kor*, 2013). Kézműves játék lehet a magunk készített dísz (például festett hungarocell gyöngyök, cernára fűzött popcorn). Logikai játéknak egy **Karácsonyi „ország-város”** is jó ötlet: az egyes rovatokba ünnepi étel, fogalom, film, dal stb. kerül.

Szilveszteri-újévi szerencsehozó játékként készíthetünk **Origami malacot** vagy Lóherés könyvjelzőt. A zajkeltési funkcióhoz igazodó **zenés játékok** is ajánlottak, mint a Dal-felismerő, vagy Seprű-tánc. Váltóversenyben lencseválogatást is tervezhetünk, ha a válogató játékos letelt fél percét dudaszó jelzi.



Origami malac. Origami pig.
Forrása: <http://papirmalac.blogspot.hu/2012/12/origami-malac-azaz-papirmalac.html>

KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk minimális keretekben engedett betekintést a jellegzetes téli hagyományokba, melyek megőrzése játékok keretében is lehetséges napjainkban, gyermekek-felnőttek számára is. Fontos ez, hiszen a régi értékek kiveszőben vannak, s megőrzésük általános kulturális feladat kell, hogy legyen.

Irodalomjegyzék

- Dömötör, T. (2003): Magyar népszokások. Budapest: Neumann Kht.
Fritz, P. (szerk., 2015): Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs
HVG (2009): Egyszer volt: az adventi naptár eredete. From: http://hvg.hu/napi_merites/20091130_advent_adventi_naptar
Kompán Zs.né (2010): Adventi koszorú: gyertyák az árváknak. From: <https://reformatus.hu/mutat/adventi-koszoru-gyertyak-az-arvaknak/>

Manga, J. (2006a): Advent. In: Ortutay Gy. (főszerk.): Magyar néprajzi lexikon. Budapest: Arcanum. From: <http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tkt/magyar-neprajzi-lexikon/ch04.html>

Manga, J. (2006b): Karácsonyi ünnepkör. In: Ortutay Gy. (főszerk.): Magyar néprajzi lexikon. Budapest: Arcanum. From: <http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tkt/magyar-neprajzi-lexikon/ch15.html>

múlt kor (2013): A karácsonyfa története. http://mult-kor.hu/20131224_a_karacsonyfa_tortenete

Rázt, T. (2011): Kulturális turizmus. In: Michalkó, G. (szerk.) Turisztikai terméktervezés és fejlesztés. Pécs: PTE. From: http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0051_Turisztikai_termektervezes_es_fejlesztas/ch05.html

Tátrai, Zs. – Karácsony Molnár, E. (1997): Jeles napok, ünnepi szokások. Budapest: Planétás
Wahab, E.O. – Odunsi, S.O. – Ajiboye, O.E. (2012): Causes and Consequences of Rapid Erosion of Cultural Values in a Traditional African Society. Journal of Anthropology. 2012. DOI: 10.1155/2012/327061



Dr. Csernus Imre: „Éljük meg a pillanatot!”

AZ ORSZÁG EGYIK LEGISMERTEBB PSZICHIÁTERE.

ÍRT TIZENNEGY KÖNYVET, PÁR NAPONTA ELŐADÁSOKAT TART SZERTE AZ ORSZÁGBAN, A TÖBBI KÖZT ÖNISMERETI KÉRDÉSEKRŐL, AZ ÖNBIZALOMHIÁNYRÓL, A PÁRKAPCSOLATI PROBLÉMÁKRÓL, EMELLETT MAGÁNPRAXISÁT IS GYAKOROLJA. MÁR KEVESEBBET RENDEL, SZÁMÁRA UGYANIS FIZIKAI ÉRTELEMBEN IS MÁSHOVÁ HELELYZŐDÖTT A HANGSÚLY. VIDÉKRE, LEGINKÁBB SZOMOLYÁRA ÉS NOSZVAJRA. AZ EGERTŐL 10 KILOMÉTERRE FEKŰ FALUBAN IDÉN NYITOTTA MEG „KEDVENC HELYÉT”, A CSENDÜLŐT. BORÁSZKODIK, SZERINTE KIVÁLÓ ÉVJÁRAT LESZ A 2016-OS. NEM FOGLALKOZIK AZ ÉVEK SZÁMÁVAL, A NAPTÁRI KÖTÖTTSÉGEKKEL, PEDIG IDÉN LETT 50 ÉVES. DR. CSERNUS IMRÉVEL EGY PESTI KÁVÉZÓBAN BESZÉLGETTÜNK.

Jó volt ez az év?

Igen, mondhatom, hogy elég jó volt.

Leginkább miért?

Nagyon sok sikerélmény ért a munkámban. A vízilabdás lányok Európa-bajnoki aranyérmeket szereztek januárban, majd az olimpián negyedik lettek. Adaptáltam *A férfi – Srácoknak* című könyvem, illetve megnyitottam a saját, amolyan kedvenc helyemet Noszvajon, a Csendülőt.

Ezek mérföldkövek?

Nem mondanám. Tudja, most, hogy erről beszélgetünk: nem szoktam egy adott év lezárásával foglalkozni. Amit elértem, az számomra elmúlt. Feleslegesnek tartom a számvetést, hiszen sokkal nehezebb bármilyen dolgot megtartani, mint elérni. Sok szép és jó dolog történt velem idén is, de ezek mind elmúltak.

Rögtön január meghozta az első sikert, a pólós lányok Eb-aranyát.

Érezte már a munka elején, hogy benne van a csapatban a bravúr?

Nem foglalkoztam ezzel. Felkértek egy munkára, nevezetesen arra, hogy hozzam fel a csapatot olyan magas szintre, amilyen magasra csak lehet.

Bíró Attila szövetségi kapitány kérte fel erre, aki mellesleg borász.

Ismerték egymást korábban is?

Inkább azt mondanám, hogy összefutottunk, beszélgettünk korábban. Még új-zélandi szövetségi kapitány volt, amikor hazajött Egerbe egy szüretre, így futottunk össze egy ismerős borásznál.

Mennyire lepte meg ez a felkérés még 2015 szeptemberében?

Jólesett. Rögtön meg is kérdeztem tőle, mi a cél. Azt válaszolta, az Európa-bajnoki aranyérem és az olimpiai kvalifikáció. Aztán érdeklődtem, mennyi időm van. Azt mondta, három hónap.

Ekkor kicsit meleggé vált a dolog, három hónap nagyon kevés idő. Viszont engem nagyon érdekelnek azok a megméretések, amire sokan azt mondják, lehetetlen.

Erre is azt mondták?

Igen, sokan. Még az Eb előtt is.

Élég hirtelen jött a siker. Többen veregették meg a vállát, mint azelőtt?

A helyzet az, hogy nem vagyok sportpszichológus, éppen ezért sportpszichológiai berkekben nem is kedvelnek. Én gyakorlati szempontokból közelítem meg a feladataimat. Több mint tíz évig dolgoztam a Győri ETO focistáival, ahol az utánpótláscsapatokkal foglalkoztam leginkább, immár hat éve dolgozom az Eger felnőtt vízilabdázóival. Igazából tök mindegy, hogy vízilabdázók vagy labdarúgók, kölykök vagy idősebbek, mindannyian hasonló célokat

NÉVJEGY:

Dr. Csernus Imre pszichiáter, író, előadó

1966. március 2-án született Verbászon, a Vajdaságban. Jelenleg Szomolyán él. Az egyetem miatt költözött Budapestre, előbb szülész szeretett volna lenni, végül pszichiáter lett. Az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben dolgozott, majd a *Bevallalja?* című televíziós műsor révén országos népszerűsége tette szert. 14 könyve jelent meg, rendszeresen tart előadásokat országszerte, és magánpraxisa is van. Két társával megalapította 2009-ben az Almagyar-Érseki Szőlőbirtokot Egerben, de saját kávémarkája is van, a Depresso. 2016-ban nyitotta meg Noszvajon a Csendülő nevű kávézót és közösségi teret.

fogalmaznak meg. Mind ismertek akarnak lenni, olimpiai bajnokok, világbajnokok, Európa-bajnokok. Mindkét populáció sikert akar, éppen ezért a mentális folyamatok is ugyanazok. Az önbizalomhiány mindenhol jelentős szerepet játszik.

Rendben, de a női vízilabda-válogatott és az azonnali kiugró eredmény mégiscsak a kirakatban volt, a sportos megbízásai és eredményei közül ez kiemelkedik.

Lehetséges, hogy az emberek számára kiemelkedik, de én kirakatban vagyok 10-12 éve, amióta hírhedt, híres és hasonló jelzőkkel illetnek. Nem tudok úgy megjelenni idehaza, bárhová is megyek, hogy ne legyen valamilyen irányú reakció az emberek részéről. A mostani beszélgetésről azért késtem pár percet, mert amikor parkoltam, felismert egy parkolóhelyet vadászó hölgy, és megszólított, aztán kifejezte, hogy örült, hogy találkoztunk.

Miért azt a jelzőt használta először önmagára, hogy hírhedt?

Megosztó személyiség vagyok, azt mondják. Egyesek kedvelnek, mások nem.

Ha nem lett volna a televízió adta nyilvánosság, ez a kép vélhetően nem alakult volna ki, maximum a páciensek körében.

Hálás a tévének?

A tévé egy lehetőség volt. Sosem akartam bekerülni a médiába, de amikor felkértek, kíváncsi lettem, és elkezdett érdekelni, milyen ez az egész. Egyébként az első nyilatkozatot még akkor adtam, amikor az OPNI-ban dolgoztam. Éppen egy zárójelentést írtam a szobámban, amikor berohant a főnököm, és csak annyit mondott: „Imre, itt van valamilyen tévé, nekem el kell rohanni, nyilatkozzál”.

Könnyen ment?

Igen. Mégpedig azért, mert nem a kamerába néztem, hanem annak az embernek a szemébe, aki kérdezett. Ez azóta is így van (tényleg – a szerk.).

Ha anno nem jött volna tévé, akkor most mit csinálna?

Valószínű dolgoznék egy kórházban, mellette magánpraxisban rendelnék. Amúgy amikor jött a szám, már elég régóta foglalkozom az országosan is a szenvedélybetegek, a drogfüggők kezelésében. Az ország top három szakembere között emlegettek, sokan jöttek hozzám.

Beszélgetésünk elején említette, hogy nem foglalkozik a naptári évek lezárásával. De mégis: idén lett 50 éves. Ez mennyire foglalkoztatta?

Igazából semennyire. A legtöbb ember ilyenkor megütközik, számomra azért nem fontos ez a szám, mert elég régóta foglalkozom az érzelmi intelligencia fejlesztésével, az érzelmek megélésével, kimondásával. Nagyon sokszor találkoztam a halállal, az elmúlással, rengeteg traumával, és mindig azt kerestem, hogy lehet ezeket megoldani, kiutat találni belőle. Óhatatlanul konfrontálódok, és találkozom a saját életemben is az elmúlással, a saját öregedésemmel, és világos, hogy nem minden működik úgy, mint 30 éves koromban. De tudom, hogy ez egy természetes folyamat, így nem foglalkozom vele.

Hány évesnek érzi magát?

A hétköznapi ember foglalkozik ezzel?

Szerintem sokan.

Pedig az idő, az időnk egy esély. A jelenlétünk ebben a bőrben, ebben a testben, ebben a világban egy lehetőség arra, hogy kiteljesedjünk, hogy alkossunk valamit, hogy szebbé tegyük a környezetünket.

Mindig is így gondolta?

Igen, legfeljebb nem ennyire szakavatottan megfogalmazva. Mikor orvos szerettem volna lenni, gyógyítani, segíteni az embereken, akkor idővel arra is rájöttem, hogy a segítség és a segítetés két különböző dolog. Világossá vált, hogy a segítség olyan intenzitású és irányú, amilyen én vagyok, amennyire én vagyok jól vagy rosszul a bőrömben.

Ez a szakavatottság, mondjuk úgy, érettség kellett ahhoz, hogy épp mostanra érjen meg a Csendülő, mint vállalkozás vagy misszió gondolata is?

Mindig is éreztem, hogy Pest szép és jó hely, de csak egy ideig. Elképesztő türelmetlenség és agresszió jellemzi az embereket. Nemrég megkérdeztem egy itteni ismerősömet: te érzed-e itt a városban, milyen az ősz? Szerintem észre sem veszik az emberek,

CSERNUS DOKTOR, A BOR ÉS A KÁVÉ

Előbb volt a bor, aztán jött a kávé. Csernus Imre ifj. Csutorás Ferenc borással és Mészáros Péterrel 2009-ben alapította meg az Almagyar-Érseki Szőlőbirtokot. Az egi Almagyar-domb egykori érseki dűlőjén kivágásra ítélt 100 éves ültetvényt mentették meg az életképes vesszők révén, amelyekbe Nagykanizsán „leheltek új életet” az oltványokkal. A természetes bortermelés mellett megnyitott borkempinget és borteraszon bárki közel (a lehető legközelebb) kerülhet a szőlőhöz, meg is szállhat, belekóstolva ezzel a hamisítatlan egi atmoszférába.

Ami a kávéval illeti: Csernus Imre 2014-ben nyitotta meg Depresso nevet viselő kávézóját Egerben, erre a névre hallgat sajátmárkás kávéja is, amit korábban már az Almagyar Borteraszon is lehetett fogyasztani. A nemes dél-amerikai és afrikai kávék közül válogattak barista barátjával, ezeket háziasították és bécsi pörköléssel dolgozták fel, végül olasz kávégéppel főzik le. Ez a Depresso, amelyet ma már a Csendülőben lehet fogyasztani.

miközben én a Bükkben megélhetem az őszi levelek elképesztő pompáját. Szerencsés vagyok.

Amíg nem volt Eger, Noszvaj, addig tudott „csendülni” Budapesten?

Nem nagyon.

Nem is lehet?

Azért nem, mert itt van egy úgynevezett „zajszmog”. Én nagyon sokáig nem hallottam ezt meg, egészen addig, amíg nem töltöttem el hosszabb időt falun, ahol nincs meg a városnak ez a tompa zaja.

De mégis hová vonult el, amíg Budapesten élt?

Szerettem hétvégenként otthon maradni, olvasni, tévézni. De szerettem elutazni Budapestről, akár víz mellé vagy vidékre. Az idő múlásával egyre inkább tudatosult bennem, hogy az embernek szüksége van a nyugalomra. Sokáig a külső körülmények által kerestem ezt, aztán rájöttem, hogy amíg bennem békétlenség van, addig az utazás, a mással való foglalkozás tüneti feloldást jelent. Ezt látom az embereken is: elutaznak valahová – tegyük fel, Noszvajra –, és látom, érzem rajtuk azt az ideges vibrálást, ami kizárja az ottlétet.

Nem élnek meg a pillanatot.

Abszolút nem élnek meg, csak formailag vannak ott. Mint egy klasszikus párizsi kiruccanásnál, amikor az ember sietve elmegy a Louvre-ba, vár négy órát a sorban, hogy lássa a Mona Lisát, miközben mindenkinek szidja az anyját. Aztán meglátja, és megy tovább. Az emberek folyton ki akarnak valamit pipálni. Ez a pipálás viszont kizárja az aktuális pillanat megélését. A vízilabdás lányok az Eb-döntő utolsó másfél-két percében megélték a pillanatot. Azt, hogy igen, ez az arany megvan, épp most van meg.

Nem aggódott ott Belgrádban, ebben az utolsó két percben?

Azért gyorsan kicsúszhat a kézből a győzelem, láttuk később Rióban, a bronzmeccsen.

Nem aggódtam, mert Belgrádban semmi jele nem volt a bajnak, annyira együtt volt a csapat, ez a közösség, hogy érezni lehetett, ott nem veszíthetnek. Rióban az utolsó pillanatig nem éreztem, hogy baj lenne. Aztán történt valami.

Mi történt?

Olyasmit csináltak a lányok, amit az azt megelőző tíz hónapban egyszer sem: két perccel a vége előtt elkezdtek örülni. Ezzel az örömmel kioltódott a tudatosság, csökkent a koncentráció. Ránk jöttek az oroszok, bepánikoltunk és elbuktunk. Ennek oka a megfelelési kényszer volt. Az Európa-bajnokságra fekete lóként érkezett a csapat, nulla elvárással és figyelemmel, senki nem foglalkozott a lányokkal. Aztán megnyerték az Eb-t, és exponenciálisan emelkedett a figyelem is. Nem bírtak megbirkózni a lányok azzal az elvárással, ami az érem megszerzését jelentette. Két perccel a vége előtt ott volt a fejekben: igen, megvan a magyar női vízilabda első érme, hazaviszük, megsimogatják majd a fejünket, teljesítettük a célt. Jött a rengeteg amatőr hiba egy olyan csapatpszichózisban, amit nem lehet modellezni, amit meg kell élni. Ők megélték, nagy tapasztalat ez, amit jövőre a budapesti világbajnokságon fel tudnak használni. Ki kell iktatni a külső megfelelési kényszert, mert csak egy embernek kell igazán megfelelniük: önmaguknak.

MI AZ A CSENDÜLŐ?

A Csendülő névre hallgató kávézó és közösségi hely 2016 nyarán nyílt meg Noszvajon. Itt aztán lehet érezni a „hely szellemét”. Pontosan ez a cél: a letisztult, minimálisan berendezett parasztházban, annak teraszán és egyedülálló, amfiteátrumot is magában foglaló kertjében muszáj megélni a pillanatot. Csernus Imre azt mondja, a Csendülőben meg lehet pihenni, meg lehet nyugodni, el lehet mélyedni, el lehet fogyasztani egy pohár bort, egy csésze minőségi kávé, vagy csak „egyszerűen” fel lehet tölteni.

Emellett rendezvényeket, előadásokat, élménybeszámolókat lehet hallgatni közéleti személyiségektől, de Csernus Imre itt tartja önismereti tréningjeit is.

A Csendülő közösségi tér, ahol valahol mégiscsak az egyén van a főszerepben.

Gyakran kerül szóba a borászat, amikor a kapitánnyal, Bíró Attilával beszélget?

Szoktunk a borról is szót ejteni.

Hogyan kötött ki a bor mellett, a borászatnál?

Szeretem a bort.

Ennyi elég is hozzá? A kávé is szereti.

Igen, és jött az is.

Mégis mióta jelentős a kapcsolata a borral?

Igazából az történt, hogy a tizenvalahány évvel ezelőtti barátnőm baráti köre intenzíven kóstolta a borokat. Én meg nem értettem, ilyenkor miről beszélnek. Éppen ezért elkezdtem utánajárni, és ha valaminek utánajárok, akkor azt nagyon alaposan csinálom. Rengeteget találkoztam borászokkal, rengeteg bort kóstoltam, kinyílt a szemem, és rájöttem, ez egy nagyon jó dolog.

Befogadó közösség a borászközé?

Nem misztifikálom túl a saját szerepemet. Nem veszek részt a bor készítésében, hársman vagyunk társak, mindannyian azt csináljuk, amihez értünk. A borász, Csutorás Feri bevon bennünket a munkafolyamatokba, de szakmai tapasztalata miatt óhatatlanul az ő szava számít. Nagy bizalom van hármunk között, hetedik, nyolcadik éve dolgozunk együtt.

Milyen lesz az idei évjárat?

Nagyon jó. Tudni kell, hogy a borászatunk nem használ fajlesztőt, nem technológiai borászat a miénk, nem löjük be, hogy minden évben ugyanolyan legyen a minőség. Nem tudjuk előre, milyen lesz a bor, éppen ezért annyira izgalmas az egész. Csak olyan dolgokkal foglalkozom, amiben hiszek. Ilyen a kávé is. Imádom a kávé, azon belül is az újhullámos kávékat, szeretem érezni a kávé gyümölcsösségét.

Sajátmárkás kávé alapított, melyek közül a Big Blue a kedvence. „Mit tud” ez a kávé?

A Big Blue a Depresso csúcskávéja, kiemelkedő blendje, amely 40 százalékban brazil, 40 százalékban guetamalai, 20 százalékban salvadori kávé tartalmaz. Ezek kézzel válogatott, nagyon magasan első osztályú kávézemek. A neve egy filmélményemen alapul: nagyon meghatározó volt számomra a Big Blue című film Jean Renoval, ezen belül is a két bűvár vetélkedése. Egyébként is imádom a tengert, a mediterrán hangulatot és a mediterrán hozzáállást az élethez.

Szeret kipróbálni új kávékat, új kávézókat, vagy vannak törzshelyek?

Törzshelynek a Csendülőt mondanám, maximum az Almagyar Borteraszt. Ez nem azt jelenti, hogy nem megyek máshová. Imádom kipróbálni akár egy negyedosztályú kocsmát is, és ott megkóstolni a kávé. Legutóbb Huszt környékén álltam meg egy ilyen helyen, jól éreztem magam, kedves volt a felszolgáló néni, én meg figyeltem az embereket. Hálás vagyok az életemnek, a sorsnak, hogy sok mindent megtapasztalhatok, de az is fontos, hogy ne felejtsem el, honnan indultam. Sosem felejtsem el, mennyire egyedül és mennyire kicsinek éreztem magam, amikor több mint 30 évvel ezelőtt beléptem a SOTE elméleti tömbjébe a Nagyvárad téren. Nem bántam meg semmit sem, és minden egyes lépésre szükségem volt ahhoz, hogy megéljem azt, amivé mostanra lett az életem. Mindegy, hogy borról, sportról, kávéról, előadásokról, a gyógyításról vagy könyvekről beszéllek.

Mostanra „kényelmesebb” az élete, vagy azért a zsúfolt napok miatt jelen van a stressz is?

Nem szoktam kényelmesen élni, de a stresszt sem említeném, mert amit csinállok, azt szívvel-lélekkel csinálom. Mi most itt délben beszélgetünk, majd ha elbúcsúzunk, találkozom egy másik újságíróval, aztán kocsiba ülök, elmegyek Szentesre előadást tartani. Aztán visszajövök, holnap reggel rendezek délutánig, utána elmegyek Debrecenbe, szintén előadást tartani. Sok mindent fogok csinálni, de most miért legyek feszült, amikor a következő interjú és a szentesi előadás is messze van még.

Szeret vezetni?

Imádom vezetni. Imádom a tájat, imádom ott lenni.

Egy ilyen út alatt le lehet zárni az előző programot, fel lehet készülni a következőre.

Igen, de én nem így gondolkodom. Ha megvan a fejemben a váz és a téma, amiről beszélek majd az előadáson, akkor vezetés közben csak a vezetés van. Ott vagyok az autóban, és semmi más nem számít.

Mennyi idő alatt van lent Noszvajon?

Másfél óra.

Mikor megnyílt a Csendülő, ahová várja az önismereti tréningekre a pácienseket, a hely Facebook-oldalán egy hozzászóló viccesen így fogalmazott: „mire oda leérek, rendbe jövök, miért kellett olyan messzire menni?” Miért kellett?

Azért, mert ott éreztem magam otthon.

Hazaérkezett, ezt értem. De mit jelent a haza fogalma Önnek?

Azt, hogy ízig-vérig magyar vagyok, magyarul beszélek, magyarok az őseim. Hogy tudom, mit jelent a virtus szó. És soha nem adom fel. Nekem ezt jelenti. (Beszélgetésünk során – ennél a kérdésnél is – többször megcsörrent Csernus doktor telefonja, így rákérdeztünk, mennyire intenzív ez a forgalom.)

Hányszor csörög a telefonja?

Nem sokszor, mert két számom van, ez pedig a belső körös, a másikat valaki más kezeli.

Nyilván a felkérések is oda érkeznek. Szokott szelektálni ezek között?

Nem. Ha van szabadidőm, és belefér, elvállalom a felkérést.

Apropó, szabadidő. Jut idő a barátokra? Mellesleg sok barátja van?

Nincs. Annyi van, amennyi éppen szükséges. És ez jól is van így.

Ők gyakran megfordulnak Noszvajon és a Csendülőben?

Szomolyán élek, a barátok oda is és Noszvajra is lejönnek, persze.

Nem lesz meg a veszélye annak, hogy a Csendülő egyszer csak túl népszerűvé válik, és túl sokan lesznek, így elveszíti a varázsát?

Egyrészt a helynek van egy befogadó kapacitása, másrészt nem reklámozom a Csendülőt, és nem is fogom. Ha egyszer elszabadulnak a számok, akkor majd asztalt kell foglalni annak, aki jönni akar. De azért elég sok helyen le lehet ülni a kertben is, ha szép az idő.

A Csendülőben sok mindent lehet csinálni, pihenni, kávézni, borozni, előadásokat hallgatni vagy épp könyvet olvasni, adott esetben az Ön könyveit. Tervez újabbat?

Talán igen.

Mitől függ?

Ha van mondanivalóm, akkor fontosnak érzem egy könyv kiadását.

Az utolsó, A férfi – srácoknak, beváltotta a reményeket?

Legutóbb egy vidéki iskola osztályfőnökétől kaptam egy levelet. Elmondta, hogy huszonkét srácnak rendszeresen felolvastam a könyvből az osztályfőnöki órákon. Ez nagyon-nagyon jó érzés.



Dobos Sándor újságíró,
dobossandor.bp@gmail.com

Getting back to exercise without pain: The core



Abstract

Core strengthening also referred to as lumbar stabilization is used as a therapeutic exercise treatment for low back pain (LBP). In those with LBP, growing evidence suggest, that the structure and function of the deep stabilizers within the core such as the transversus abdominis (TrA) and lumbar multifidus (LM) are altered (Hodges-Richardson, 1996; O'Sullivan, et al., 1997; Tsao-Hodges, 2008). These muscles normally contract in an anticipatory manner to limb movement in healthy people (Hodges-Richardson, 1996, 1998; Ferreira et al., 2004; Hebert et al., 2010) and provide a stiffen spine segment needed for accurate limb movement (O'Sullivan et al., 1997).

By targeting the TrA and the LM simultaneously (Richardson-Jull, 1995; Hebert et al., 2010) in LBP patients and clients researchers saw improved strength, endurance, motor control in these muscles, improved sport performance in general and pain was successfully alleviated (Richardson-Jull, 1995; Tsao-Hodges, 2008; Akuthota et al., 2008).

As a personal trainer, I have been taught that the core should be activated before the vigorous movement of training, that it is undertaken by either 'hollowing in' or bracing the belly button to activate the stabilizers of the spine. Research suggest that by regularly engaging the core muscles with first hollowing then later bracing clients and patients can learn to turn on and improve motor control of the TrA muscle.

Key words: lumbar stabilization, low back pain, deep trunk stabilizers, transversus abdominis, core strengthening

Introduction

It has become evident from the previous articles in this series on musculoskeletal disorders that problems are rarely located at the site of the pain unless the injury is caused by a collision or sudden blow. Upon examination of the chain of muscles

in which the pain is situated, one generally discovers the root cause of the issue lies with muscles further down or up the line or directly opposite (crossed syndromes) from the aggrieved area. It is recommended that professionals look to a more systematic, holistic and 'whole body' approach when looking for the cause of the musculoskeletal imbalance and pain.

As discussed in previous articles, as trainers, we look to static and dynamic postures to identify postural deviations that originate from muscular imbalances. For a trained eye, it is easy to see – from a standing posterior view – how someone complaining of a right tennis elbow may also be affected by a dropped right shoulder and a pelvis that sits high on the same side. This posture, caused by the altered biomechanics in the upper body, then results in a tennis elbow complaint – surprising those clients who don't even play a racquets sport!

As previously explained, with lower back, knee and ankle pain, there were typical muscles that have become weak and underactive alongside those that have become overactive and tight. As many other personal trainers will testify, this 'tightness/weakness' combination – which is seen repeatedly among clients – has developed in response to certain habitual repeated behaviors. A typical musculoskeletal imbalance of the lower body is the Lower Crossed Syndrome (LCS) that is characterized by tight hip-flexors that are pulling the pelvis into an excessive anterior tilt, which in turn can cause the abdominals and gluteals to lengthen and weaken permanently.

Despite undertaking a well-planned deactivation/activation exercise continuum some clients with LCS or LBP may deviate back to previous movement patterns, weaknesses and the lack of progress in their movements in the gym suggests that progress is hindered.

The so-called core is the group of trunk muscles that surround the spine and abdominal viscera. The core local muscles include the transverse abdominis, multifidus, internal obliques, transversospinalis, and pelvic floor muscles; the core global muscles include the erector spinae, external obliques, rectus abdominis, and quadratus lumborum (Akuthota-Ferreiro, 2008). Core strengthening, often referred to as lumbar stabilization training. Core stability or lumbar stability is defined as the ability to control the position and motion of the trunk over the pelvis to allow optimum production, transfer and control of force to the limbs in integrated functional and athletic

activities. Core muscle activity is best understood as the pre-programmed integration of local, single-joint muscles and global multi-joint muscles to provide stability for motion (Kibler, 2006,p190).

Core stability programs main aim is to utilize both the lumbar multifidus and the transversus abdominis at the same time (Hebert et al., 2010). Research supports that targeting TrA and LM is a superior method to any other strengthening program when presented with niggles and pains or the LCS. Strengthening the superficial abdominal muscles such as the external oblique and rectus abdominis does not improve TrA activation capacity and activation hence core strength (Franca et al. 2010), but working on TrA endurance has a positive effect on the work capacity of the superficial muscles therefore the training of the TrA should precede the training of the other abdominal muscles. Core stability training can provide remedy to the problem of inadequate movement via improving deep lumbar/ segmental stabilization, muscle endurance and motor control via the central nervous system (CNS) (Pereira et al. 2011, Panjabi, 1992) ultimately providing a stiff base for movement to occur. Without the engagement of the local core muscles in the required timely manner – even a client who exercises regularly has a visibly toned and athletic body – can encounter problems in the lower back and distal joints in a seemingly unrelated manner.

Questions

1) Is the TrA one – if not the most important – abdominal muscles to observe when coaching clients, particularly so when lifting from the floor or performing stabilizing moves with the trunk?

2) Can we teach this muscle to turn on on time before limb movement or before unknown functional tasks?

Deep Stabilizers

TrA is one of the main core stabilizing muscles of the **lumbar spine** (Cresswell et al., 1992). Studies show that a weak TrA muscle may be to blame for low back pain (Hodges-Richardson 1996,1998b,1999; O'Sullivan et al., 1997; Ferreira et al., 2004; Tsao-Hodges, 2008).

The TrA is the deepest layer of abdominal muscle and runs between the ribs and the pelvis, and the lateral raphe of the thoracolumbar fascia, a weave of connective tissue, and the linea alba horizontally from front to back (Figure 2).

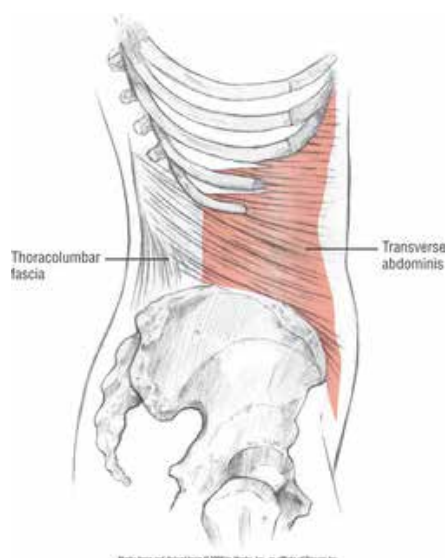


Figure 2: Transversus abdominis anatomy

It appears from EMG studies that the TrA is constantly activated prior to other trunk muscles (such as the internal oblique (OI), external oblique (OE), rectus abdominis (RA) and the erector spinae (ES) (Hodges & Richardson 1997b). When activated, the TrA muscles create a deep 'corset', its activation flattens the abdominal wall, compresses the viscera (internal organs), generating pressure without causing trunk motion; concurrently the diaphragm and the pelvic floor muscles get activated which together create an abdominal 'canister' which is necessary for the TrA to increase intra-abdominal pressure (IAP) and tension in the thoracolumbar fascia (TLF) (Cresswell et al, 1992,1994), hence contributes to the stiffening process that occurs before limb movement (Hodges-Richardson 1997a,1998) (Figure 3).

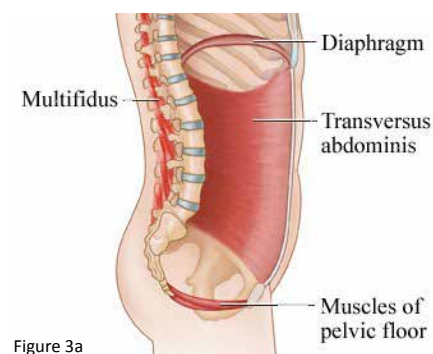


Figure 3a

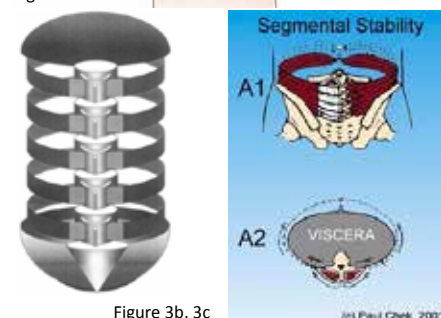


Figure 3b, 3c

Muscular (3a) and diagrammatic (3b) representation of the

abdominal 'canister' formed by co-activation of the diaphragm, transversus abdominis and the pelvic floor. The deep 'corset' that is created by the contraction of the TrA.

From these studies, we now understand that the major function of the TrA muscle is to stabilize the spine during movements that involve the arms and legs – and to increase via the TLF the extension forces that keep the spine upright. Movement examples where the TrA's engagement can be observed include descending in a weighted squat exercise / deadlift or lifting an object from the floor up (Cresswell-Thortensson, 1994) (Figure 4).

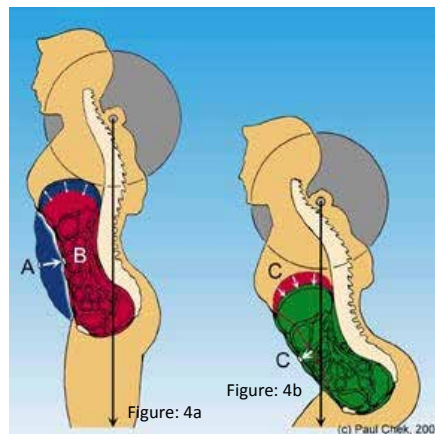


Figure 4: Spine stabilization and deep abdominal wall activation

As the TrA contracts against the viscera (4a) the organs pushed superiorly against the diaphragm and inferiorly into the pelvic floor. As the squatter descends and draws air in that charges the thoracic cavity pushes the diaphragm down (4b). The intra-abdominal pressure increases even further. The TrA is under great eccentric load, might be pushed forward under heavy load but under submaximal load the abdomen should be staying flat.

Transversus abdominis relationship to load

The behavior of the TrA has been well-documented with studies using fine wire and surface EMG (Cresswell-Thortensson, 1994, Hodges-Richardson, 1997). The response in the IAP occurs in a two-burst pattern, which is consistent with the response of the TrA during rapid movement with greater magnitude at the start of movement, and then with a less intensity of activation throughout movement (Hodges, 1999). It has been argued that the TrA has a tonic activity in standing when at rest this is possibly related to the gravitational forces of the abdominal contents (DeTroyer et al., 1990), while lying supine the muscle is relaxed (DeTroyer, 1983).

Also it was found that magnitude of activation is greatest with the fastest movement speeds (Cresswell-Thortensson, 1994; Hodges-Richardson, 1999). However from the studies of Cresswell and colleagues 1992, 1993, as well as Hodges and colleagues 1999, 1997b it became evident that the activation of the TrA is not related neither to the direction of the trunk move-

ment, the acceleration or deceleration of the trunk nor the changing forces acting on the spine.

It is anticipated that the TrA contributes to spinal stability by increasing inter-segmental control of the spine. The control is of paramount importance as the lumbar spine is prone to instability and there is a great need that the spine stays in a neutral zone (Panjabi, 1992) (please refer back to article about the lower back). It is now easy to understand how weakness of the TrA causing lack of control of the lumbar segments by failing to increase stiffness of the intervertebral joints that is often manifested in lower back pain. If you're looking to alleviate lower back pain, strengthening your TrA muscle may be the ticket.

Disfunctioning transversus abdominis and low back pain (LBP)

Changes in the automatic control of TrA have been found in people with low back pain (Hodges-Richardson, 1996,1998; Ferreira et al., 2004; Tsao-Hodges, 2008). Also, a delayed onset of its contraction and a loss of its tonic and pre-adjusting function has been hypothesized to result in inefficient muscular stabilization of the spine through a motor control deficit by the CNS (Tsoa-Hodges, 2008; Hodges-Richardson, 1996, 1998; Hodges, 1999).

On top of this, activation of the other abdominal stabilizer muscles also appears delayed, but to a lesser extent (Hodges, 1999). The TrA seems to be vital to gain back appropriate spinal control with the co-contraction of the lumbar multifidus (Richardson-Jull, 1995). As both LM and TrA are local muscles directly attaching to the lumbar spinal segments, they seem to be equally important components of the stabilization system of the lumbar spine, training their co-contraction will be just as important as activating the TrA in isolation.

How to retrain the deep abdominal muscle

Here are few important points:

- The TrA is controlled independently of other trunk muscles and should be trained separately; an isometric exercise is most beneficial for reeducating it to its stabilizing role (Hall et al., 2009).
- TrA has a similar function and level of activation in varying situations and directions; therefore exercise may not need to be initially performed in functional positions to get activation (Hall et al., 2009).
- At a later stage, isometric exercises can

be combined with dynamic functional exercises involving other body parts of the body. (Richardson-Jull, 1995).

- Co-contraction of the deep abdominal TrA and deep back muscle LM as agonist and antagonist is necessary (O'Sullivan et al., 1997).
- TrA should be trained to contract tonically at a low level 25-40% maximal voluntary contraction (McArdle et al., 1991).
- The functional interaction between TrA, LM, diaphragm and pelvic floor muscles should be considered.
- As co-contraction of LM and TrA requires specific motor skills for maximal benefit, exercises need to be repeated as many times as possible daily in an initial 8 week period (Richardson-Jull, 1995).

There are generally two ways to activate the TVA muscle for improved **core stabilization**. The first is with bracing and the second is with hollowing (Figure 5). Yet, optimal and healthy prescription and undertaking of these procedures can often become confused among fitness professionals with their being overprescribed or over-performed, such as with excessive hollowing when the client doesn't manage to breath normally during the exercise.



Figure: 5a, 5b: Bracing (5a) with oblique line is nicely visible, breathing is normal versa hollowing (5b) where the ribcage is suppressed breathing is restricted.

Generally bracing is more effective in stabilizing the lumbar spine as it achieves co-contraction with the LM and other abdominal muscles like the external oblique in a functional manner. The best way to use the bracing technique is to contract and hold the abdomen like you are waiting for a punch in the stomach and continue to breathe in and out. It is advised to use and practice bracing while sitting, walking, or lying down (Figure 6). The bracing technique can also be used during abdominal and **core workouts** and it is the ultimate target to achieve with all dynamic exercises. Repeated activation induces plastic changes in the CNS and leads to modified automatic recruitment of the trained muscle during the performance of a functional task (Tsao-Hodges, 2008).



Figure 6: practicing bracing in front of a mirror, client can palpate the TrA.

Hollowing activates the TrA specifically: contract your abdomen and pull your belly button back toward your spine to make your abdomen as small as possible. Hollowing has its place in training clients and that is at the beginning of training in static positions such as a in lying or in a four point hollowing exercise when we aim to engage only the TrA to its fullest capacity (Hall et al., 2009).

TrA isolation work first

Initial training can commence in static positions – it may be the only viable option if pain is present. Clients are asked to increase the length of isometric contraction and the repetition numbers, respectively at every session. Subsequently, some external load can be added to more challenging functional body positions, such as a leg or arm lift. More extreme ranges can then be added and finally, co-contractions in dynamic functional movements can then be utilized.

Initially, we can test clients for TrA activation by asking them to pick up an object from the floor. As he or she bends and approaches 45 degrees, the abdominal wall should draw in, and the back and navel should draw closer to one another. If the client's abdomen goes forward or distance remains the same, we can be sure that no TrA activation has happened and that the body is unprotected in forward flexion. From a side view, the stomach begins to bulge forward and the pelvis may rotate forward so that there is an increased lordosis (inward curvature) of the spine. However this can be easily observed in the descending phase of a light squat or in a well under maximum effort deadlift (Figure 7).



Image: 7a, 7b: Protruding abdomen (7a) versa engaged TrA muscle (7b).

As a rule, for isolation tasks with hollowing, I ask the client to draw in his/her abdominal wall against an air-filled pressure cuff placed under the abdomen. Reduction pressure in the bag can then be measured effectively and evaluate whether the client can activate his or her TrA. (Figure 8). People with history of LBP are unable to perform this maneuver adequately with great enough intensity or long enough, while those with no history have no such issues (Richardson-Jull, 1995). It is in the case of the former, that trainers need to assist clients with physical and verbal pointers. Suggestions I use include having a visual aid to concentrate on when focusing on the pull – showing clients in a mirror how the muscle behaves when contracted, making them palpate the muscle. One can also use helpful phrases that can be easily remembered and repeated for hollowing, such as 'draw the navel towards your spine or draw your lower abdomen up and in', or applying gentle pressure on the area to stimulate it.



Image 8: Prone abdominal hollowing test and TrA isolation exercise using pressure biofeedback unit. Place the cuff under client's abdomen with the lower edge of the device's cuff just over the line of the pelvis. The unit is then inflated to 70 mmHg and patient is instructed to perform the abdominal hollowing maneuver. The aim is to reduce the pressure reading on the biofeedback unit by 6 to 10 mmHg and to maintain this contraction for 10 repetitions of 10 seconds while breathing normally. (Richardson-Jull, 1995; O'Sullivan et al., 1997) Watch clients for common compensations, which include movement of the thoracic and/or lumbar spine or the client presses the knees and feet into the ground.

Progressive exercise selection – Stabilization training

Prone position is a great start to training and prompting activation without addition-

al load. Most people take up this way of activation quite easily and are able to do the exercise even if they have been in pain previously. With the dynamic movements the client activates the abdominal brace before the movement. Its important to emphasis postural alignments with the shoulder blades retracted and depressed. The clients should maintain neutral spine throughout. Progression improves greater resistance/weight or greater speed.

Abdominal bracing statically



Figure 9. Abdominal bracing: activation of transversus abdominis in four point kneeling.

Abdominal bracing dynamically

A) In the frontal and horizontal planes



Figure 10. Stand-up position on unstable surface. Figure 11. Closed chain lunge exercises, with the addition of hand weights.

B) In the transvers plane



Figure: 12a, 12b: Both exercises requires strict bracing of the abdominals and locking the ribs and pelvis together to avoid unnecessary spinal torsion. The countermovement of the arm in the cable single arm press will decrease rotational forces on the spine.

Summary

Transversus abdominis is the most important abdominal muscle, it contracts prior to any other abdominal muscle. It provides segmental stability of the spine with the deep back muscle the lumbar multifidus. Furthermore, it should first be trained in isolation, as this will improve its timing of activation and its integration into functional tasks. Foremost, the client needs to learn to activate the muscle lying down in a prone position, next in seated and standing positions, stable and unstable positions and then in the functional dynamic positions also including those where the pain was previously experienced such as walking or getting up.

Conclusions

Clients need to become aware of the TrA muscle firstly via utilizing palpation, then with help of the pressure cuff method, in static and finally in dynamic movements. Stabilization training programs, which teach the TrA to fire-up prior to movement, is superior to any other strengthening program.

Own experience and research demonstrated, that even just 4 weeks of training but definitely a period of 8-12 weeks of core stabilization training has a preventative effect on low back pain reduction for as long as 6-12 months (Richardson-Jull, 1995; Tsao-Hodges, 2008). But of course the protective effects of training cannot be maintained without one's working environment setup being assessed and an overall good posture being practiced. Conversely, once training has stopped, improvements are not shown and so it is therefore safe to assume that regular (arguably daily) training is required for permanent results.

References

- Akuthota, V. - Ferreiro, A. - Moore, T.- Fredericson, M. (2008): Core stability exercise principles. *Current Sports Medicine Reports*. 7. 1. 39-44. DOI: 10.1097/01.CSMR.0000308663.13278.69
- Cresswell, A.G. - Grundstrom, H. - Thorstensson, A. (1992): Observations on intra-abdominal pressure and patterns of abdominal intra muscular activity in man. *Acta Physiologica Scandinavica* 144. 409-418. DOI: 10.1111/j.1748-1716.1992.tb09314.x
- Cresswell, A.G. - Oddsson, L. - Thorstensson, A. (1994): The influence of sudden perturbations on trunk muscle activity and intra- abdominal pressure while standing. *Experimental Brain Research*. 98. 336-341. DOI: 10.1007/BF00228421
- Cresswell, A.G. - Thorstensson, A. (1994): Changes in intra-abdominal pressure, trunk muscle activation and force during isokinetic lifting and lowering. *Europ. J. Appl. Physiol.* 68: 315. doi:10.1007/BF00571450
- DeTroyer, A. (1983): Mechanical role of the abdominal muscles in relation to posture. *Respiration Physiology*. 53. 341-353. DOI:10.1016/0034-5687(83)90124-X
- DeTroyer, A. - Estenne, M. - Ninane, V. - VanGansbeke, D. - Gorini, M. (1990): Transversus abdominis muscle function in humans. *Journal of Applied Physiology*. 68. 1010-1016. DOI: 10.1054/math.1995.0243
- Ferreira, P.H. - Ferreira, M.L.- Hodges, P.W. (2004): Changes in recruitment of the abdominal muscles in people with low back pain: ultrasound measurement of muscle activity. *Spine*. 29. 22. 2560-6. DOI: 10.1097/01.brs.0000144410.89182.f9
- França, F.R. - Burke, T.N. - Hanada, E.S - Marques, A.P. (2010): Segmental stabilization and muscular strengthening in chronic low back pain: a comparative study. *Clinics*. 65. 10. 1013-1017. DOI: 10.1590/S1807-59322010001000015
- Hall, L. - Tsao, H. - MacDonald, D. - Coppieters, M. - Hodges, P.W. (2009): Immediate effects of co-contraction training on motor control of the trunk muscles in people with recurrent low back pain. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 19. 5. 763-73. DOI: 10.1016/j.jelekin.2007.09.008
- Hebert, J.J. - Koppenhaver, S.L. - Magel, J.S. - Fritz, J.M. (2010): The relationship of transversus abdominis and lumbar multifidus activation and prognostic factors for clinical success with a stabilization exercise program: a cross-sectional study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 91. 1. 78-85. DOI: 10.1016/j.apmr.2009.08.146.
- Hodges, P.W. (1999): Is there a role for transversus abdominis in lumbopelvic stability? *Manual Therapy*. 4. 2. 74-86. DOI: 10.1054/math.1999.0169
- Hodges, P.W. - Cresswell, A.G. - Thorstensson, A. (1998): Preparatory trunk motion precedes upper limb
- movement. *Experimental Brain Research* 124. 69-79. DOI: 10.1007/s002210050601
- Hodges, P.W. - Richardson, C.A. (1996): Inefficient muscular stabilisation of the lumbar spine associated with low back pain: a motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine*. 21. 2640-2650.
- Hodges, P.W. - Richardson, C.A. (1997a): Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. *Physical Therapy*. 77. 132-144.
- Hodges, P.W. - Richardson, C.A. (1997b): Feedforward contraction of transversus abdominis is not influenced by the direction of arm movement. *Experimental Brain Research*. 114. 362-370. DOI: 10.1007/PL00005644
- Hodges, P.W. - Richardson, C.A. (1998): Delayed postural contraction of transversus abdominis associated with movement of the lower limb in people with lower back pain. *Journal of Spinal Disorders*. 11. 46-56. DOI: 10.1097/00002517-199802000-00008
- Hodges, P.W. - Richardson, C.A. *Archive of Physical Medicine and Rehabilitation*. (1999): Altered trunk muscle recruitment in people with low back pain with upper limb movement at different speeds. 80. 9. 1005-12. DOI: 10.1016/S0003-9993(99)90052-7
- Kibler, W.B. - Press, J. - Sciascia, A. (2006): The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*. 36. 3. 189-98. DOI: 10.2165/00007256-200636030-00001
- McArdle, W.D. - Katch, F.I. - Katch, V.L. (1991): *Exercise Physiology: Energy, nutrition and human performance*. 3rd edition. Lea and Febiger. Philadelphia. ch20. 384-417.
- O'Sullivan, P.B. - Phytz, G.D. - Twomey, L.T. - Allison, G.T. (1997): Evaluation of specific stabilizing exercise in the treatment of chronic low back pain with radiologic diagnosis of spondylolysis or spondylolisthesis. *Spine*. 22. 24. 2959-67. DOI: 10.1097/00007632-199712150-00020
- Panjabi M.M. The stabilizing system of the spine. (1992 a): Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. *J Spinal Disord*. 5: 383-9. DOI: 10.1097/00002517-199212000-00001
- Richardson, C.A. - Jull, G.A. (1995): Muscle control-pain control. What exercises would you prescribe? *Manual Therapy*. 1. 1. 2-10. DOI: 10.1054/math.1995.0243
- Tsao, H. - Hodges, P.W. (2008): Persistence of improvements in postural strategies following motor control training in people with re-current low back pain. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 18. 559-67. DOI: 10.1016/j.jelekin.2006.10.012

Szerző: **Ressinka Judit**

Title: Personal Trainer, Strength & Conditioning Coach

Munkahelye: Myhealthcare Clinic, Wandsworth

Webpage: www.movepainfree.co.uk

Levelezési cím: Flat 5, 54b Longthorton Road, Streatham, SW16 5QD, London, UK

E-mail címe: juditressinkapt@gmail.com

Főbb kutatási területei: fájdalommentes mozgás





Szerző:
Mosonyi Helga
rovatvezető

Somogyi Károly
Városi és Megyei Könyvtár
6720 Szeged,
Dóm tér 1–4.
+36-62/425-525
www.sk-szeged.hu

„Ennek a könyvnek a története családunk története is egyben. Egy szép történet, amely arról szól, hogy egy idős ember hogyan tudta átörökíteni a szenvedélyét, hivatását és tudását előbb a lányának, aztán az unokájának...” – indítja írását Lopes-Szabó Zsuzsa.

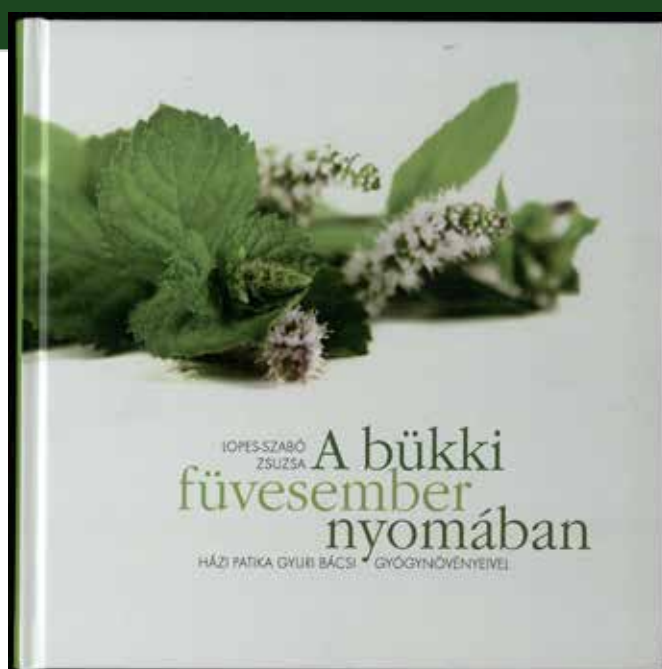
Édesapja a mindenki által ismert és tisztelt bükki füvesember, Gyuri bácsi, a mai modern népi gyógyászat legismertebb hazai képviselője.

Lopes-Szabó Zsuzsa: A bükki füvesember nyomában (4. utánn. 2016)

Szabó György 1928-ban született Miskolcon. Szerény körülmények között, tisztességben nevelkedett nagycsaládos szülők gyermekeként. *„Négyéves koromtól folyton elszöktem hazulról, de be sem dugtam az orrom a városba, mindig a természetben csavarogtam. Hatan voltunk testvérek, volt egy nővérem is, de ő inkább babázott, így a nagymama engem szemelt ki az örökségre”* – emlékezik vissza Gyuri bácsi egy régebbi interjúból gyermekkorára. *„Egy ötliteres fazék volt a sütő tetején, nagyanyám, amíg élt, abban mindig tea. Aki szomjas volt, itta a gyógyteát, víz helyett...”* Javasasszony nagyanyja tanította meg a fűvek ismeretére.

Felnőttkorában Gyuri bácsi nem művelhette a gyógynövényes gyógyítást, mert akkoriban ferde szemmel nézték az efféle kurzuslást. Nyugdíjba vonulása után fordult ismét a gyógynövények felé. Járt az erdőt, szedte, szárította a növényeket, lelkiismeretes jó tanács kíséretében eladogatott néhány csokor tyúkhúrt a piacon. A kofák áldották a nevét, mert bevált a javaslata, gyorsan híre ment a „füves embernek”. Gyuri bácsi igazi hírnevét a „**cukortea**” alapozta meg, melyet egy barátjának állított össze annak cukorbetegségére, és hatásosnak bizonyult. Hosszú bürokratikus huzavona után végül **Diabess-Györgytea** néven gyógyhatású terméként törzskönyvezték, és országosan a patikák polcaira került. A Diabess-Györgytea gyógynövényekből álló teakeverék: gyermeklancfűgyökér, csalánlevél, közönséges orbáncfű virágos hajtása, feketeáfonya-levele és mezeikatáng-gyökér található benne.

A családi hagyományokat Gyuri bácsi lánya, Lopes-Szabó Zsuzsa viszi tovább, aki bölcsész diplomájával soha életében nem tervezte, hogy egyszer majd vállalkozásba kezd. Mégis ő ismerte fel először, hogy édesapja hatalmas tudása köré gazdasági társaságot kell kiépíteni. Lassanként maga is beletanult a gyűjtés-feldolgozás-gyógyítás rejtelmeibe, fitoterapeuta lett. Gyermekkorában Bükkszentkeresztben gyógyították szünni nem akaró mandulagyulladásait, így esett a család szerelembe ezzel a festői szépségű faluval. Bükkszentkereszt Magyarország egyik legmagasabban



fekvő települése, kristálytisza levegőjének, jó klímájának köszönheti hírnevét. *„A kakukkfűtől illatos mezőket, a frissen kaszált széna bódító illatát, az erdő hús csendjét, az éjjel süket sötétségét jelentette számomra a falu ...”*

A kötet személyes hangvételű bevezetője után Gyuri bácsi lányának legkedvesebb gyógynövényeit ismerhetjük meg. 71 gyógynövényt mutat be ábécésorrendben, szemet gyönyörködtető fényképek, rajzok kíséretében. Minden növénynél felsorolja annak hatóanyagát, gyógyhatását, felhasználását. A mű végén index található a leggyakoribb betegségekre használható gyógynövényekről.

Aki kedvet érez egy bükki gyógynövénytúrán részt venni Gyuri bácsi hozzáértő kalauzolásával, feltétlenül jelentkezzen be 2017 márciusától kezdődően a <http://gyorgytea.hu> honlapon, és ismerje meg, gyűjtse be a szabadon termő gyógynövényeket. Élje át azt az érzést szakavatott kísérő segítségével, amit Gyuri bácsi a javasasszony nagymamájától tanult: *„fogd meg, kóstold meg, nézd meg, szagold meg, és amikor olyan, szedd le!”*

Dr. Fritz Péter

Dr. Szatmári Zoltán

Dr. Darabos Ferenc

rekreáció

sport

turizmus



Rovatvezető:
Dr. habil. Fritz Péter PhD.
 PhD témavezető
 táplálkozástudományi
 tanácsadó
 e-mail: pfritz@hotmail.hu

REKREÁCIÓ

Fizioterápia

Az orvosi terápia legősibb ága, gyógymód, amely a természeti, elsősorban fizikai energiákat használja fel a gyógyításhoz. Felosztható: tevékenység, élettani hatás, valamint cél alapján. A fizio szó görög eredetű. „Fűzosz” – természetet, a terápia – gyógyítást jelent.

Fizikoterápia

Szűkebb fogalom, mint a fizioterápia, a gyógykezelésben csak fizikai energiákat alkalmaz.

Fotográfia

A fény által közvetített képi információk rögzítése technikai eszközök (fényképezőgép, fényérzékeny anyag stb.) segítségével.

Fototerápia/helioterápia

Napfénykezelés mesterségesen előállított komponensei; az UV sugárzás, a látható fény, valamint a lézersugárzás tartozik ebbe a csoportba.

Gyertyameditáció

Különböző problémákra más-más színű gyertyák melletti meditációkat javasolnak. Piros gyertyát az energiaszint emelésére, kéket a lelki problémák megoldására, a félelmek legyőzésére, zöld gyertyát az anyagi gondok megoldására. Önbizalom erősítésére arany színűt, a boldogság megteremtésére, a szerencsétlenség elkerülésére ezüst színűt. A fehér gyertya a türelmetlenséget fogja vissza, a narancsszínű megvilágítja a nehézségeket, segíti a tisztánlátást, szellemileg és lelkileg felfrissít. A sárga gyertya lazává, könnyebbé tesz.

SPORT

Bioritmus

Az életfolyamatok lebonyolódásában jelentkező periodikus (szakaszos) változás, miközben a ritmusoknak különböző az időtartamuk (másodperctől évekig). Megjegyzés: A sportban mindenekelőtt a 24 órás ritmusoknak van fontosságuk. Ismert ennek a periódusnak a szívfrekvenciával és a testhőmérséklettel kialakult kölcsönhatása. A teljesítmőképesség és bioritmus viszonyára vonatkozó

Kedves Olvasó!

A rekreáció, sport és turizmus önálló tudományterület. Magazinunkban mégis egy címben szerepelnek, hiszen a rekreációs tevékenységek döntő többsége a sport által a turizmusban valósul meg.

Terveink szerint rovatunk segítséget nyújt magazinunk és/vagy azon kívül megjelent hasonló tartalmú írások, cikkek, tanulmányok helyes értelmezéséhez, kifejezések pontos használatához vagy éppen tudományos kutatómunka szakmailag hiteles elkészítéséhez.

tapasztalati adatok szerint a teljesítmőképesség maximuma délelőtt 9–11 óra és délután 5–7 óra között van. Éjfélkor, alvást követő kora reggel és étkezést követő kora délután különösen kedvezőtlenek a feltételek nagy terhelésű edzésre, jelentős versenyzésre. A bioritmust a biológiai óra szabályozza, ami olyan mechanizmus, amely lehetővé teszi bizonyos biológiai szerkezetek (gének) periodikus intervallumokban való működését.

Csel

Az élővilágban, megkülönböztetetten az állatok és az ember esetében tapasztalt önérvényesítő magatartás. Megtévesztő, a saját, eredeti szándékot leplező célzatból alkalmazott megoldás. Megjegyzés: A jellegét kifejező akusztikus (verbális) vagy motoros tevékenység – kritikus helyzetben – az egyed, az egyén fennmaradását, egyéb, enyhébb és főleg szocializált esetben a játékosságot szolgálja. A szándék, az elképzelés megvalósítása történhet aktív, kezdeményező és passzív, kiváráásra, elhárításra épülő módon. Az eredeti megoldás mindig a csel, cselezés után jön, ám ekkor is feltétel az ellenfél egyidejű, közeli jelenléte. Sikere attól függ, hogy mennyire hihető a fölvezetése, tehát az adott szituációhoz a cselezésben kifejeződő tevékenység (mozgásváltozat) mennyire illeszthető.

Kompensáció, kompenzálás

Kiegyenlítés, kiegyensúlyozás, az egyensúlyi állapot visszaállítása. A „megszokottnál” nagyobb terhelés hatására a szervezetben olyan alkalmazkodási folyamatok indulnak meg, amelyek lehetővé teszik az új körülmények között is a szervezet belső egyensúlyának fenntartását. Ezt a folyamatot, amely az élő szervezetben, annak szabályozó rendszerében maradandó változásokat hoz létre, szuperkompensációnak nevezzük. A szuperkompensáció következtében kialakult adaptációk reverzibilis (visszafordítható) változások, amelyek csak addig maradnak meg, amíg a megváltozott körülmények fennállnak.

Szükséglet

Az élőlény hiányállapota, amely a legalapvetőbb biológiai motívumoktól a legmagasabb emberi motívumnak tekintett önmegvalósításig tart. Megjegyzés: Az emberi viselkedés akkor érhető meg legjobban, ha a mögöttes szükségletek tükröződéseként fogjuk fel. A szükséglet olyan kielégítetlen belső állapot, olyan belső irányító erő, ami az egyensúlyi

állapothoz szükséges hiányt jelzi és motiválja a viselkedést. Bizonyos szükségletek az ember biológiai természetében gyökereznek. Ezeket elsődleges vagy viscerogén (zsigeri) szükségleteknek nevezzük. Ilyen a táplálék, a víz igénye és a fájdalom elkerülése.

Szuperkompenzáció:

az alkalmazkodási folyamatoknak az a szakasza, amikor a szervezet nem csak helyreállítja az eredeti állapotot, hanem (a megváltozott körülményeknek megfelelően kialakuló funkcionális és morfológiai változásokkal) a nagyobb terhelés elviselésére is alkalmassá teszi.

TURIZMUS

Turisztikai hely

Mint idegenforgalmi település a turisztikai események kikristályosodási pontja. Pl.: üdülőhelyek, gyógyhelyek, nyaralók, közlekedési csomópontok, kulturális központok, közigazgatási, gazdasági központok.

Üdülőhelyek:

Klíma és táj szempontjából kiemelkedő területek (települések, településrészek), melyek túlnyomórészt a pihenést szolgálják, és ennek megfelelő helyi jelleggel rendelkeznek.

Gyógyhelyek:

Települések, településrészek, amelyek különleges természeti adottságokkal – a föld, a tengerek és a klíma gyógyító

eszközeivel –, a célnak megfelelő létesítményekkel és a gyógyulást, az emberi betegségek enyhítését vagy megelőzését szolgáló kúrákhoz megfelelő gyógyhelyi jelleggel rendelkeznek.

Desztináció:

A komplex turisztikai terméket felkínálni képes térség egésze, a kínálat helyszíne. A turizmus célterülete, mely a piac hatékony működését megtestesítő turisztikai tevékenységgel rendelkezik. Az esetek többségében a fogadóképesség teljes tárházát felvonultató, a tárgyi, szervezeti és személyi feltételekkel egyaránt rendelkező települést vagy annál magasabb rangú területi egységet (kistérség, megye, régió, ország) értünk rajta. A desztináció lehet egy zárandóhely, mint településrész, vagy egy tematikus park, de a tengerentúlról érkezőknek Európa jelenti a megfelelő nagyságrendet.

IRODALOM

Fritz Péter (2015): Szellemi rekreáció (Rekreáció mindenkinek). Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs p. 376.

Kaspar C. (1997): Turisztikai alapismeretek I. kötet Bp. Excell Kht. p. 116.

Lengyel M. (2008): TDM működési kézikönyv. Heller Farkas Főiskola Bp. p. 154.

Michalkó Gábor (2012): Turizmológia. Akadémiai Kiadó Zrt. Bp. p. 266.

Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs. 30 p., 32 p.

Gyetvai György, Kecskeméti-né Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged. 192 p., 212 p., 212 p.

FRADI NAPTÁR 2017

Az egész évre szóló ajándék!

A Fradi naptárakat keresd a Fradi Shop-ban, vagy rendeld meg online a shop.fradi.hu-n!



Falinnaptár

Asztali naptár



Megvásárolható:

★ Fradi Shop ★ shop.fradi.hu

A páros megküzdés összefüggései a jóllét mutatóival kisgyermekes anyák körében

Connections of dyadic coping with the indicators of well-being within mothers of children under two



Szerző:

Keresztúri-Nagy Klára

egyetemi hallgató

Munkahelye: SZTE BTK Pszichológia MA.I. évf.

E-mail: k.nklary@gmail.com

Tudományos tevékenysége:

Főbb kutatási területei: kisgyermekes anyák páros megküzdése



Összefoglalás: A párkapcsolatot érő stresszt többféleképpen, különböző megküzdési stratégiákkal tud megoldani a pár. Az egyik legstresszesebb normatív krízis időszak egy pár életében az első gyermek

születése. Az ezzel való megküzdést vizsgáltam az anya szempontjából, vagyis hogy az ő megítélése szerint hogyan kezeli ő saját maga a stresszt, valamint partnere részéről milyen megküzdést érzékel. Az így kapott értékek a jóllét különböző mutatóival is összefüggnek, úgy mint az étellel, párkapcsolattal és otthonnal való elégedettséggel. Kutatásom 2 évnél fiatalabb gyermekek nevelő anyák közül került ki. A speciális minta kevésbé hozzáférhető volta miatt a mintaszám 82 fő, akik főleg a 25-35 éves korosztályt képviselik. A kutatási kérdőívek alsókáinak eredményeit korrelációs vizsgálattal és lineáris regresszióval vizsgáltam. Főbb eredmények között található a partnerrel való elégedettség, mely együttjár a partner részéről érzékelt *Támogató páros megküzdéssel*, a *Közös páros megküzdéssel*, az otthonnal és az étellel való elégedettséggel, ugyanakkor negatív összefüggést mutat a partner részéről érzékelt *Negatív páros megküzdéssel*.

Kulcsszavak: szülővé válás, páros megküzdés, étellel való elégedettség, párkapcsolati elégedettség, otthonnal való elégedettség.



Abstract: Stress in a relationship can be solved by the couple in many ways, with different kinds of coping strategies. One of the most stressful normative crisis periods in a couple's life is the birth of the first child. I

examined the coping with this event from the mother's aspect, namely in her opinion, how she handles the stress situation, and what kind of coping strategy she detects his pair uses. The received results are related to the indicators of well-being, and the Satisfaction with Life, Relationship, and Home as well. My research examined mothers raising children under the age of two. Since it is a hardly available special sample, the number of the sample is 82, mainly at the age of 25–35. The outputs of subscales were analyzed with correlation and linear regression. The main result revealed that Satisfaction with Partner correlates with the Supportive Dyadic Coping observed from the partner, also with the Common Dyadic Coping, Satisfaction with Home and Life, whereas showed inverse correlation with the observed Negative dyadic coping.

Keywords: becoming a parent, dyadic coping, Satisfaction with Life, Satisfaction with Relationship, Satisfaction with Home.

Az egyént érő stresszkutatások után egyre nagyobb figyelmet kapott a párkapcsolatot érő stressz, és az a megküzdés, melylyel a pár kezeli, megoldja a párkapcsolatukat érő problémákat és feladatokat. Az egyik legstresszesebb és legkritikusabb időszak egy pár életében az első gyermek születése, mivel az új családtag érkezése az addig jól megszokott duál működést felborítja, az új stratégiák pedig még nincsenek kialakulva, amit a trió megkövetel-

ne (Hajduska, 2015). Ebben a szenzitív időszakban a stresszkezelés szempontjából nagyon fontos a kapcsolat későbbi alakulása, hogy hogyan kommunikálják a megoldást a pár tagjai külön-külön, együtt, valamint mit érzékelnek a másik felől. Mindezen megküzdési stratégiák eredménye pedig befolyásolja azt, hogy mennyire elégedettek a pár tagjai az életükkel, párkapcsolatukkal és otthonukkal. Kutatásomban arra voltam kíváncsi, hogy azok az anyák, akik még a gyermekük születése utáni normatív krízisüket élik, hogyan kommunikálják saját stresszüket, milyenek érzékelik párjuk stresszkommunikációját, és hogyan értékelik közös erőfeszítéseiket a stressz leküzdése terén – mindez alatt értve azt a stresszt, amely a gyermekkel kapcsolatosan jelenik meg a párkapcsolatban. Végül pedig az így kapott értékek összefüggéseit vettem össze a jóllét mutatóival.



fotó: Dr. Fritz Péter

Módszerek:

Stressz, megküzdés, páros megküzdés. A stressz nem más, mint a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre (Selye, 1973). A stressz olyan eseményekre utal, melyek által jóllétünk veszélyeztetett. Ezek az események a stresszorok, a rájuk való reakcióink pedig a stresszválaszok (Atkinson–Hilgard, 2005).

A stresszorokat olyan életeseményekkel vizsgálhatjuk és mérhetjük le, melyek kellemetlenül érintik a személyt (Kopp, 2003). Egy ilyen életesemény-skála a Holmes-Rahe nevű életesemény-skála, mely szerint a legsúlyosabb életesemény a házastárs elvesztése, de stresszorként funkcionál a skála szerint az új családtag érkezése vagy a házasságkötés is (Holmes–Rahe, 1967). Holmes és Rahe szerint minden olyan életesemény, amely jelentősebb mértékben kíván alkalmazkodást az egyéntől, stresszesnek tekinthető. Az ilyen élethelyzetekből adódó kellemetlen érzelmek és fiziológiai izgalmak arra ösztönöznek, hogy csökkentsük a stresszt. Ezt a folyamatot nevezzük megküzdésnek (Atkinson–Hilgard, 2005).

Az egyént érő stressz, annak hatásai és a stresszel való megküzdés a tudományágak sokat kutatott szegmense. Az utóbbi években viszont egyre nagyobb hangsúlyt kap az egyéni stressz és a párkapcsolat kölcsönhatásai, és az a folyamat, ahogyan a pár kezeli és megküzd az őt ért megpróbáltatásokkal. A párkapcsolatban megjelenő stressz a pár mindkét tagját érinti, melynek kezelésére a pár egy megküzdési módot alakít ki. Ez a közösen működtetett folyamat a páros megküzdés, más néven diadikus megküzdés (Randall–Bodenmann, 2009).

Bodenmann és munkatársai több kutatást is végeztek, melyekben a párkapcsolatokban jelen lévő stresszt és a stresszel való

megküzdés mértékének összefüggéseit vizsgálták a párkapcsolati elégedettség szintjével. Az egyik ilyen kutatásban Bodenmann és munkatársai azt találták, hogy a párkapcsolatban fennálló stressz alacsonyabb kapcsolati elégedettséggel, szexuális elégedettséggel és szexuális aktivitással, ellenben több szexuális diszfunkcióval jár (Bodenmann et al. 2007). A páros megküzdés mérésére alkotta meg Bodenmann a Páros Megküzdés Kérdőívet (Dyadic Coping Inventory, DCI), mely a stresszel való megküzdés módjaira világít rá, mely a stresszt átélő személy kommunikációjából, a probléma partner általi észleléséből, majd a stresszhelyzetre adott közös válaszreakciókból áll.

A kérdőív a párkapcsolati megküzdéseket vizsgálja: a *Positív támogató megküzdést*: ebben az esetben a segítő partner nem veszi át a feladatot partnerétől, de támogatja a partner megküzdését, pl. empátiával megértés vagy a probléma elemzésében nyújtott segítség által. Az *Átvállalt páros megküzdést*: ebben az esetben a segítő partner átveszi a feladat/tevékenység egy részét vagy egészét. És a *Negatív páros megküzdést*: a partner a problémához és párjához való hozzáállása ellenséges vagy ambivalens, pl.: támogat is, de kritizál is. Végül a *Közös páros megküzdést*: ebben a megküzdési módban a partnerek mindketten kiveszik részüket, mely lehet problémaközpontú és érzelmelekzpontú megoldás is (Bodenmann, 2007).

A páros megküzdés által megoldott stresszes élethelyzetek együtt járnak egy magasabb szintű kapcsolati minőséggel és párkapcsolati egészséggel (Bodenmann, 2000). Ebben a közös megküzdésben sikeres párokra jellemzőbb a hosszú távú kapcsolat, a sikeresebb kommunikáció a kapcsolaton belül. A megküzdés mértéke pozitívan korrelál az általános jólléttel, vagyis étellel való elégedettséggel és negatívan a pszichológiai problémákkal. Ezen kutatás arra is rávilágít, hogy a páros megküzdés fontosabbnak bizonyul, mint az egyéni megküzdés, valamint a szociális támogatás, vagyis a környezet támogató attitűdje, mivel a partner és a problémákon való közös felülmelkedés a kapcsolat fontos erőforrása. A párkapcsolatot érő stresszrel való közös megküzdés hiánya egyik fő előrejelzője egy későbbi különülésnek és válásnak.

Összességében, a meglévő kutatások azt mutatják, hogy sikeresebb páros megküzdés esetén a párok egy jobb minőségű kapcsolatot tudhatnak magukénak, a kapcsolat kedvezőbb fejlődéssel jár, és alacsonyabb a válás kockázata (Bodenmann et al. 2006).

Élettel való elégedettség

Diener és munkatársai (1985) szerint az étellel való elégedettség nem más, mint az egyén általános életminőségének kognitív értékelése a személy szubjektív megítélése alapján. A jóllét és a pozitív életminőség egyik leggyakrabban kutatott ága az étellel való elégedettség, melynek mérésére hozták létre az Étellel való Elégedettség Skálát (Satisfaction with Life Scale, SWLS). Goldstein és munkatársai (1996) szerint a családdá válás folyamatában a jóllétre már a terheség alatt hatással van a megfelelő támogatási formák elérhetősége, melyeknek hiánya posztnatális depresszióhoz vagy inszenzitív szülői viselkedéshez vezethet. A támogatások forrása az anyai beszámolóik alapján a szülést követően a partner és a szülő nő édesanyja, de a jóllét szempontjából a társától kapott támogatás a jelentősebb hatású az anya jólléte és anyasághoz való alkalmazkodásának szempontjából (Levitt et al. 1986; Cox et al. 1989).

Párkapcsolati elégedettség

Az emberi kapcsolatok egyik legtöbbet kutatott fogalma a pár-, illetve a házastársi kapcsolattal való elégedettség, ami nem más, mint a partnerek szubjektív megítélése saját kapcsolatuk egészéről vagy annak valamely aspektusáról. A párkapcsolati elégedettségnek hatása van a párkapcsolat későbbi alakulására is, valamint ez az egyik bejósoló tényezője a kapcsolat stabilitásának, illetve felbomlásának.

A párkapcsolati elégedettség mértéke meghatározhatja az egyén általános jóllétét és lelki egészségét is, de ez a kapcsolat nem feltétlenül egyirányú, hisz az is előfordulhat, hogy akik magasabb mértékű általános jóllétet tudhatnak magukénak, azok általában a párkapcsolataikkal is elégedettebbek (Martos et al. 2014). A párkapcsolati elégedettség mérésére a RAS skálát alkalmaztam (Hendrick, 1988), melyet magyar mintán Martos–Sallay (2014) mutatott be.

Otthonnal való elégedettség

A szubjektív jóllét és étellel való elégedettség szempontjából vizsgált fontosabb területek a munka, házasság, egészség, anyagi körülmények, lakókörnyezet, barátok stb. (Hagerty et al., 2001), és a vizsgálatok azt mutatják, hogy az egyes részterületekkel kapcsolatos elégedettség erősen korrelál a teljes étellel való elégedettség mértékével, vagyis hogy a területspecifikus elégedettség és az általános elégedettség kölcsönösen jó előrejelzői egymásnak (Heller et al., 2004). Sallay és Martos (2014) azt találták, hogy a szubjektív anyagi helyzet jó bejósolója az otthonnal való elégedettségnek, de korrelációt mutat még az étellel való elégedettség és a párkapcsolattal való elégedettséggel összevetve is.

Az otthon az emberek számára egy fontos helyszín és életterület, mely a fizikai és érzelmi biztonságot tartalmazza, valamint a személyes kontroll és helyidentitás tapasztalatait (Düll, 1995). Otthonunk ugyanakkor társas és fizikai környezet is egyben, melyek egymással oda-vissza hatva, tranzakcióban jelentik meg az otthon tapasztalatát (Düll, 2006).

Az otthon jelentése általában véve is mást jelent férfiak és nőknek, különösen igaz ez az első gyermek megszületése után. A gyermek születése utáni átmeneti időszakban a nők számára a nemi szerepek tradicionálisabbakká válnak, így nagyobb fokú felelősséget éreznek az otthon rendben tartása és a gyerekevelést illetően (Cowan–Cowan, 1995).

Kaliczki és munkatársai (1998) kimutatták, hogy a gyermek születését követő másfél évben a nők munkája a háztartásban egyre nő, a férfiaké pedig egyre csökken, ami viszont köszönhető többek között az európai átlagot is magasan meghaladó magyar tradicionális szerep szemléletnek, mely szerint a nők dolga az otthon megteremtése és gyermekek gondozása, míg a férfiaké a családfenntartás (Pongrácz, 2005). A párkapcsolati kérdőív analógiájára létrehozott otthonnal való elégedettség skálát Sallay és Martos (2014) hozta létre, és mutatta be magyar mintán, melyet kutatásomban alkalmaztam.

Eredmények

A kutatás 82 édesanya közreműködésével jött létre, akik 2 évesnél fiatalabb gyermeket nevelnek. A *Partnerrel való elégedettség* skálával mért adatokban azt találtam, hogy a partnerrel való elégedettséget negatívan jósolja be a gyermek kora, vagyis minél idősebb a gyermek (jelen esetben 0-tól 2 éves korig terjedő skálán), annál elégedetlenebb a partnerével az édesanya. Ennek egyik oka lehet a gyermekkel járó egyre felelősségteljesebb és szélesebb körű feladat-repertoár teljesítése, mely emeli a szülők stressz-szintjét a szülőség terén (Perren et al. 2005), az új szerepek és készségek meg nem szilárdítása és a megszokott rend felbomlása (Cowan et al. 1991), valamint a házasság időhiánya, melyet egymással és/vagy egymásra fordíthatnának (Belsky–Rovine, 1990).

Azon eredmények is megmutakoztak, mely szerint azok az anyák, akik azt érzékelik párjuk felől, hogy empátiával megértéssel fordulnak feléjük, támogatást nyújtanak a problémaelemzésben, és át is vesznek feladatokat az anyától, azok elégedettebbek a párkapcsolatukkal. Ugyanakkor az étellel való elégedettségre pozitívan hat a minél kisebb mértékű észlelt negatív páros megküzdés a partner részéről, ami azt jelenti, hogy minél kevésbé észlel az anya a gyermekük körüli stresszel kapcsolatban kritikus és ambivalens attitűdöt párja felől, annál elégedettebb az életével. Az otthonnal való elégedettség az anyák körében közepesen erős pozitív kapcsolatot mutat a szubjektív anyagi helyzettel. Valószínűleg ez a kapcsolat azért létezik, mert azok, akik anyagi helyzetüket magasabb szintre becsülik, azok otthonukban több elképzelést tudnak megvalósítani ahhoz, hogy elégedettebbek legyenek az otthonuk nyújtotta adottságokkal.

Következtetések:

A szakirodalmi és kutatási előzmények alapján, ha a kisgyermekes anyák párkapcsolatának, étellel és otthonnal való elégedettsége szintjének pozitív befolyásolásra keressük a megoldást, nem egyszerűen a válasz. Több kutatás alátámasztja, hogy a partnerrel való kapcsolat minősége miként befolyásolja a párkapcsolat egészét, a stresszel való megküzdést és az általános jóllét érzését a nők/anyák

körében, ugyanakkor maga a gyermekszületést követő családdá alakulás szakasza egy normatív krízis, ami valószínűleg mindenképp megterheli a család tagjait.

A párok életében bekövetkező stresszes életeseményekkel való megküzdéshez a partnerek egy közös páros megküzdési stratégiát alakítanak ki, mely tartalmazza a saját, a partner és a közös páros megküzdést is. Mindhárom megküzdési stratégia mértéke összefüggésben van egymással és a jóllét mutatóival egyaránt. A párok egyik legkritikusabb életeseménye a gyermek-, főleg az első gyermek születése. Ez a kapcsolatot alapjaiban megrengető életesemény olyan stresszforrás a szülők számára, amellyel a megküzdési stratégiákat a pár mindkét tagjának új alapokra kell építeni, és amely megküzdés

eredményeim szerint kevésbé működik sikeresen a gyermek idősebb korában, ami kutatásomban a 0-2 éves korig terjedő skálán értendő, mint a korai hónapokban.

Ugyanakkor a páros megküzdés alkálai együttjárnak a jóllét mutatóival, úgymint az étellel, párkapcsolattal és otthonnal való elégedettséggel. Kutatásomban többnyire a pozitív páros megküzdés alkálain mért értékek pozitívan korrelálnak a jóllét mutatóival, míg a negatív páros megküzdések közül az anya saját negatív páros megküzdése pozitív együttjárást mutat a párkapcsolati elégedettséggel, míg a partnere felől érzékelt negatív páros megküzdés negatívan befolyásolja az étellel, párkapcsolattal és otthonnal való elégedettséget.

Felhasznált irodalom:

- Atkinson-Hilgard, (2005). Pszichológia. Budapest, Osiris Kiadó
- Belsky, J.–Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across transition to parenthood: Three eras of research social support across the transition to motherhood: associations with maternal behavior Journal of Family Psychology, 10, 60–71.
- Bodenmann, G. (2000). Stress and coping in couples. Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2007). Dyadisches Coping Inventar. Test Manual (Dyadic Coping Inventory. Test Manual). Bern, Switzerland: Huber.
- Bodenmann, G.–Ledermann, T.–Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex and satisfaction in marriage. Personal Relationships, 14, 551–569. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2007.00171.x
- Bodenmann, G.–Pihet, S.–Kaysner, K. (2006). The Relationship between Dyadic Coping, Marital Quality and Wellbeing: A Two Year Longitudinal Study. Journal of Family Psychology, 20, 485–493. DOI: 10.1037/0893-3200.20.3.485
- Cowan, C. P.–Cowan, P. A. (1995). Interventions to ease the transition to parenthood: why they are needed and what they can do. Family Relations, 44, 412–423.
- Cowan, C. P.–Cowan, P. A.–Heming, G.–Miller, N. B. (1991). Becoming a family: Marriage, parenting, and child development. In: Cowan, P. A., Hetherington, M. (Eds.). Family transitions. Lawrence Erlbaum Associates.
- Cox, M. J.–Owen, M., Lewis, J.–Henderson, V. K. (1989). Marriage, adult adjustment, and early parenting. Child Development, 60, 1015–1024.
- Diener, E.–Emmons, E.R.–Larsen, R.J.–Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dúll, A. (1995). Az otthon környezetpszichológiai aspektusai. Magyar Pszichológiai Szemle, 35, 345–377. o.
- Dúll, A. (2006). Környezetpszichológia: szemlélet, elmélet és alkalmazás. In: Bagdy, E., & Klein, S., (szerk.), Alkalmazott pszichológia, 160–187. o. Budapest: Edge 2000 Kiadó
- Goldstein, L. H.–Diener, M. L.–Mangelsdorf, S. C. (1996). Maternal characteristics and Pregnancy to three years postpartum. Journal of Marriage and the Family, 52, 5–19.
- Hagerty, M. R.–Cummins, R. A.–Ferriss, A. L.–Land, K.–Michalos, A. C.–Peterson, M., et al. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. Social Indicators Research, 55, 1–96.
- Hajduska, M. (2015). Krízislektan. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 50, 93–98.
- Heller, D.–Watson, D.–Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. Psychological Bulletin, 130, 574–600. DOI: 10.1037/0033-2909.130.4.574
- Holmes, T., H.–Rahe, R., H. (1967). Holmes-Rahe life changes scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213–218.
- Kaliczki, B.–Fthenakis, W. E.–Peitz, G.–Engfer, A. (1998). Gender-roles at the transition to parenthood. Poster presented at the XVth Biennial ISSBD Meeting, Berne.
- Kopp, M. (2003). A stressz szerepe az egészségromlásban. Mikor káros a stressz? Hippocrates, 5.1. 44–49. o.
- Levitt, M. J.–Weber, R. A.–Clark, M. C. (1986). Social network relationships as sources of maternal support and well-being. Developmental Psychology, 22, 310–316.
- Martos, T.–Sallay, V.–Szabó, T.–Lakatos, CS.–Tóth, V., R. (2014). A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15(3), 245–258. o. DOI: 10.1556/Mental.15.2014.3.6
- Perren, S., von Wyl, A.–Bürgin, D.–Simoni, H.–von Klitzing, K. (2005). Depressive symptoms and psychosocial stress across the transition to parenthood: Associations with parental psychopathology and child difficulty. Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology, 26, 173–183. DOI: 10.1080/01674820400028407.
- Pongrácz, T. (2005). Nemi szerepek társadalmi megítélése. In: Nagy, I., Pongrácz, T., Tóth, I., Gy. (Eds.). Szerepváltozások – Jelentés a nők és a férfiak helyzetéről 2005. TARKI – Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium, Budapest. 73–86. o.
- Randall, A., K.–Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationship and marital satisfaction. Clinical Psychology Review, 29(2), 105–115. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.004.
- Sallay, V.–Martos, T. (2014). Az Otthonnal való Elégedettség Skála kidolgozása és pszichometriai jellemzői. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15(3), 277–288. o. DOI: 10.1556/Mental.15.2014.3.8

Életviteli Klub, Szeged



Az őszi szezonnyitó előadás Szegeden is a vízilabdáról szólt. A Közéleti Kávéházzal közösen láttuk vendégül dr. Fritz Pétert és Bujka Barbarát.

Életviteli Klub, Budapest



A budapesti Életviteli Klub keretein belül a riói olimpia élményeiről és tapasztalatairól beszélgettünk Keszthelyi Ritával, a magyar női vízilabda-válogatott csapatkapitányával és dr. Fritz Péterrel, a válogatott táplálkozástudományi szakértőjével.

Életviteli Klub, Szombathely



Hatalmas érdeklődés kísérte a **magyar vízilabda-válogatott táplálkozási tanácsadójának, dr. Fritz Péternek az előadását.** Az Aligátor Vízilabda Klub, a SEK Sporttudományi Intézete és a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság közös rendezvényén vízilabdások, sportszakos hallgatók, szülők és más sportág jeles képviselői töltötték meg az egyetem dísztermét. A hallgatóság érdeklődve figyelte a szakember hasznos tanácsait, melyek közé egy-egy személyes élmény is „beszött”. Az előadó – aki a Közép-Kelet-Európai Társaság elnöke is – kiemelte a sportolói testösszetétel-mérések fontosságát, a vérképanalízist, valamint az egyénre szabott étrendet a teljesítményfokozás érdekében.

Budapest



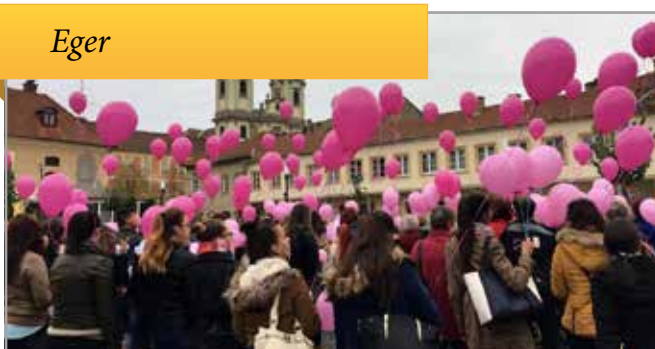
2016. 11. 12-én részt vettünk egy egészségnapon, együttműködő partnerünk szervezésében a Kispesti Diabetes és Egészség Klubbal.

Az Egészségnapon több mint 10-féle szűrővizsgálaton lehetett részt venni. A program része volt:

- Újraélesztés bemutatása
- Szakemberek által tartott tanácsadások, csoportos beszélgetések
- Gyermek-, és ifjúsági programok
- Közreműködő civil szervezetek egészségvédelmi ajánlásai

Meghívott kiállítókkal biztosították, hogy a résztvevők minél több mozgásformával, szabadidős tevékenységgel, táplálék- és étrend-kiegészítővel, kozmetikumokkal ismerkedhessenek meg.

Eger



2016. 10. 18-án a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Egri Kreatív Csoportja csatlakozott az **Egri Mellrákellenes Liga** figyelemfelhívó és prevenciós rózsaszín sétájához. A Minarettől a Dobó térig tartott a séta, ahol ezek után a Kreatív Csoport egy zenés tornával mozgatta meg a résztvevőket, ezzel is színesebbé varázsolva a programot.



Dr. Fritz Péter október 28-án sikeres előadássorozattal zárta rehabilitációs eljárását az Eszterházy Károly Neveléstudományi Doktori Iskolában.



Rovatvezető:
Erdős Tímea
KERT koordinátor
info@recreationcentral.eu

Minna 
Masszázs Stúdió

Minkó- Csontos Anna
 gyógy- és sportmasszőr

Masszázs
Oktatás
Energetikai
kezelések  

Tel.: +36(70)332-2915
www.minnamasszazs.hu



Lévai Krisztián
 Fotográfus
 www.digitpix.hu
 www.facebook.com/digitpix


 LevaiKrisztian
 www.digitpix.hu



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
 Central-Eastern-European Recreation Association
 www.recreationcentral.eu



Szakmai partnerek
 Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
 Cooperative partners, sponsors



SCITEC[®]
NUTRITION



Superfoods



SK SOMOGYI KÁROLY
 VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
 SZEGED



Médiatámogatók
 Media supporters



RÁDIÓ88



Bronz fokozatú támogató
 Bronze grade supporter



Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged

Ezüst fokozatú támogató
 Silver grade supporter



OXIGÉN HOTEL ****
 & ZEN SPA NOSZVAJ

KÉNYEZTETÉS.
KALAND.
KIKAPCSOLÓDÁS.



Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged

Téli wellness!

- Szívesen felmelegedne hangulatos szaunavilágunkban?
- Feltöltődne az egész heti rohanás után egy kellemes masszázssal?
- Aktív kikapcsolódásra vágyik egy körpanorámás, exkluzív fitneszteremben?
- Többet szeretne tenni a téli időszakban egészsége megőrzéséért?

SZAUNASZEÁNSZOK • PEZSGÓMEDENCE
KÉNYEZTETŐ MASSZÁZSOK
GYERMEKPARADICSOM • ÉLMÉNYMEDENCÉK
ÓRIÁSCSÚSZDÁK • FELEJTHETETLEN ÉLMÉNYEK

Napfényfürdő
Aquapolis Szeged

📍 6726 Szeged, Torontál tér 1.

☎ Telefon: (+36-62) 566-488

🌐 www.napfenyfurdoaquapolis.com



DUNA POKER CENTER

BUDAPEST LEGSZÍNVONALASABB KÁRTYATERME

1138 Budapest, Váci út 178.

DUNA PLÁZA I. EMELET

VERSENYEK ÉS KÉSZPÉNZES JÁTÉKOK MINDENNAP!

VERSENY INFO:

www.dunapoker.hu

