

# recreation

2017. ŐSZ  
VII. évfolyam 3. szám

**Sporttáplálkozás:**

**A fehérjék táplálkozás-  
élettani hatása,  
szerepük a  
sporttáplálkozásban**

**Városi rekreáció:**

**Zalaegerszeg**

**Gasztró:**

**Stressz \* hormonok  
\* táplálkozás**

**Tanulmány:**

**Sportolási és életmódszokások  
kérdőíves vizsgálata  
a Budapesten  
szolgálatot teljesítő  
rendőrállomány körében**

**Életmód:**

**Cukormentes szüreti bál,  
avagy fából vaskarika...?**

**Könyvajánló:**

**A szerencse rabjai**

**Szellemi rekreáció:**

**Közösségi kvízzjátékosok  
Magyarországon**

**PÉLDAKÉP**

**Senánszky  
Petra** *Jaked*



# Szabadidő- paradicsom a Kurca partján



SZENTESI  
ÜDÜLŐKÖZPONT



Exkluzív környezetben,  
Szentese aktív turisztikai életének  
jellemző helyszínén, a Széchenyi liget  
árnyas fáinak ölelésében várja az  
aktív kikapcsolódás szerelmeseit  
a Szentesi Üdülőközpont.

Szentese egyedi termálfzfórrásának köszönhetően kínál széles körű szolgáltatáscsomagot, amely idilli környezetben nyújt bármely generáció számára pihentető kikapcsolódási lehetőséget. Amíg a pihentető pillanatok kedvelői termálmedencéket, valamint a wellness részlegben többféle szaunát, pezsgőfürdőt, élményfürdőt, csúszdaparkot vehetnek igénybe, addig az aktív kikapcsolódás hívei a sportmedencében és tenispályákon sportolhatnak, a legkisebbek pedig két, mini csúszdával és csobogóval felszerelt medencében pancsolhatnak.





## BEKÖSZÖNTŐ

Rendhagyó módon a beköszöntőnkhez egy verset választottam, mely színeivel, hangulatával igazi érzelmeket vált ki bennünk. Hívjuk, várjuk, élvezzük az őszi adta lehetőségeket, vegyük észre a mulandó szépségeket! Rekreációban gazdag mindennapokat kívánok Mindnyájunknak!

Tisztelettel:  
Dr. habil. Fritz Péter  
főszerkesztő

### Molnár Jolán Hívogató

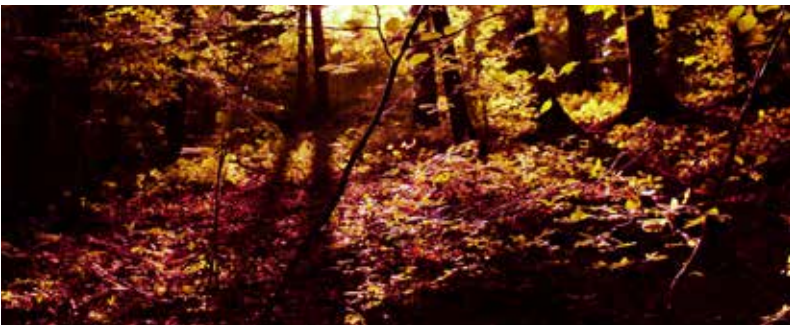
Gyere őszi, te szelíd haszonállat,  
teremjen bőven, mi majd szétmállad,  
érjen össze a nálam, a nálad.

Kóccold szét szalmaszínű sármodat,  
közelíts, hogy tekinthess távolabb.  
Látomássá letisztult álmokat

szárazgőzzel dunsztolj üvegekbe,  
hogy ne rontson penész egy szemet se,  
idénygyümölcsünket ne festhesse

megtöppedt feketére a holnap.  
Melengess még, mi úgyis elsorvad,  
ahogy fázós szeretők csókolnak.

(Poet.hu; 2013. szeptember)



## Tartalom

- 4** Kasza Sándor:  
**VÁROSI REKREÁCIÓ**  
Zalaegerszeg
- 7** Cleansanity:  
**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA**  
STRESSZ \* HORMONOK \* TÁPLÁLKOZÁS
- 10** Fritz Péter, Mészáros Nikoletta, Ignits Dóra, Katona Sára:  
**SPORTTÁPLÁLKOZÁS**  
A fehérjék táplálkozás-élettani hatása, szerepük a sporttáplálkozásban
- 13** Mácsár Gábor, Bognár József, Plachy Judit:  
**TANULMÁNY**  
Sportolási és életmódszokások kérdőíves vizsgálata a Budapesten szolgálatot teljesítő rendőrállomány körében
- 18** O. Kolomietc, E. Kiss-Tóth, A. Rucska, J. Plachy:  
**TANULMÁNY**  
Natural-scientific approaches to health promotional activities forming in russian educational establishments
- 22** Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:  
**EGÉSZSÉG**  
Gyógyfürdőkúrák Budapesten
- 24** Dobos Sándor:  
**PÉLDAKÉP**  
Felüldít, ha „népszerűsíthetem „a sportágamat
- 28** Bukta Zsuzsanna:  
**SZELLEMI REKREÁCIÓ**  
Közösségi kvízzjátékosok Magyarországon
- 30** Károlyi Hortenzia:  
**ÉLETMÓD / COACHING / HR**  
„Cukormentes szüreti bál, avagy fából vaskarika....?„
- 34** Ressinka Judit:  
**TANULMÁNY**  
A terheléssel fellépő szétnyílt hasizom regenerációját a „hasi henger” stabilizálásával kezdjük, de miért? 1. Rész
- 37** Mosonyi Helgas:  
**KÖNYVAJÁNLÓ**  
A szerencse rabjai
- 38** Fritz Péter, Darabos Ferenc, Szatmári Zoltán  
**FOGALOMTÁR**  
REKREÁCIÓ – SPORT – TURIZMUS

**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. Kolomietc Olga Ivanovna,  
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:** Senánszky Petra

**Smink és fotó:** Paján Anita

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



# ZALAEGERSZEG



Szerző:  
**Kasza Sándor**  
okleveles közgazdász,  
egészséges étkezés  
és életmód kutató  
kasza.sandoor@gmail.com

Zalaegerszeg, a Göcsej kapuja zöld erdők és szőlőhegyek koronázta dombokkal ölelt festői környezetben, a Zala folyó völgyében várja látogatóit.

A múltat őrző szabadtéri **múzeumfalu**, valamint a város északi részén feltárt **termálvízre épült fürdő és vízi vidámpark** gazdag szórakozást ígér. A belvárostól pár kilométerre, a **Gébárti-tó partján strand, kemping, termálfürdő** található. A helyszínen három különböző fürdőhely is van, a tóstrand, a termálfürdő és az AquaCity, hazánk legnagyobb hullámedencéjével. A Gébárti-tó félszigetén található Aquatherma Termálfalu és Kemping termálvízzel fűtött faházai egész évben lakhatók.

A **színház**, a bábszínház, a Városi Hangverseny- és Kiállítóterem, a Kvartélyház és a Kézművesek Háza számos kedvelt programnak adnak helyet.





A **Zalai-dombság** lehetőségei kimeríthetetlenek az aktív időtöltést kedvelők számára. **Arboretum, parkerdő, tanösvények, erdei túraútvonalak**, amelyeket gyalogosan és kerékpárral is felkereshetünk. A hagyományos kirándulások mellett extrémekkel is elérhetők 2015 legvirágosabb magyar városában: **jégcsarnok, hőlégballonozás, sárkányrepülés, gokart, paintball, szabadulós játékok.**





Jó tudni, hogy Zala az ország **egyik legerdősebb megyéje**, így sok trófeával kecsegteti a **vadászokat**. A zalai gímszarvas a nemzeti értékek között is szerepel.

A jó levegő, a közelben emelkedő tv-torony, a környékbeli dimbes-dombos **vadregényes táj természeti szépségeivel** kirándulásra csalogatja a gyalogos, kerékpáros és lovas túrázókat. Barátságos szállásadók, vendéglősök ajánlják figyelmükbe szolgáltatásaikat, a göcseji konyha különlegességeit.



**Zalaegerszeg messze földön híres vendégszeretetről.  
Önt is szívesen látjuk!**

[www.zalaegerszegturizmus.hu](http://www.zalaegerszegturizmus.hu)

Szerzők:  
**Meretei Boglárka**  
sporttáplálkozási és  
gyermektáplálkozási  
tanácsadó,  
egészségnevelő



**Meretei Katalin**  
rovatvezető  
sporttáplálkozási  
tanácsadó,  
innovációs  
szakértő

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

## STRESSZ \* HORMONOK \* TÁPLÁLKOZÁS

Szervezetünk úgy működik, mint a természet. Tavasszal fárad, de új erőre kapva készül a nyári zsongásra. Az őszi szürkeség beköszöntével jönnek a nyomasztó gondolatok, a nyári regeneráció után az elvárások rengetege okozta stressz... és még távolinak tűnik a hideg, de megnyugtató téli pihenés.

A stressz – orvosi értelmezésben – a szervezet különböző ingerekre adott nem specifikus válasza. Mai értelemben a jelentése leegyszerűsödött, de jóval felértékelődött, ha a szervezetre gyakorolt hatását tekintjük: „Folyamatos belső feszültség”. Rendszerint a szervezet válaszreakciója az azt érő folyamatos negatív impulzusokra. Sok esemény okozhat stresszt. Bizonyos esetekben nagyszámú tömegeket érint (pl.: háborúk, természeti katasztrófák), más esetekben az egyének életének sajátos fordulatai, kihívásai idézik elő (pl.: házasságkötés, vizsgahelyzetek, költözés, munkahelyváltás, belső konfliktusok).

A **magas stresszfaktorral** járó életvitel következményei lehetnek: **ijedtség, pánikreakciók, szomorúság, izgatottság, immungyengülés, anyagcserezavarok**. Ebből következően, ezekhez folyamatos **fáradékonyság, hirtelen hízás vagy testsúlycsökkenés, idegrendszeri zavarok is társulhatnak**. Testünk készül az ilyen helyzetekre, és igyekszik megfelelő választ adni a negatív ingerekre. A válaszreakcióhoz azonban energiára van szükség. Így az izmok glükózfelhasználása növekszik, amely elindítja a többi létfontosságú szerv (máj, szív, emésztő szervrendszer, idegrendszer) válaszeit is. Tehát a stressz fiziológiai változásokat generál a szervezetben. Ezek a változások a szimpatikus idegrendszer és az adrenokortikális idegrendszer munkájából erednek. A „stressz csökkentése” (mert valójában nem a stressz csökken, hanem a szervezetben a stresszre adott válaszreakciókat támogató pozitív változások mennek végbe) szorosan összefügg a hormontermeléssel és a tápanyagokkal bejuttatott aminosavak mennyiségével és minőségével. **A stresszes körülmények hatására elindul egy hormontermelési folyamat, melynek során adrenalin és noradrenalin termelődik**. Fontos lenne, hogy az adrenalin- és a noradrenalintermelés egyensúlyba kerüljön.

Ez gondoskodik ugyanis arról, hogy a szív gyorsabban verjen, és éberséggel tölti fel az agyat.

A szervezet két aminosavból is tud noradrenalin előállítani: fenilalaninból és tirozinból. **Gazdag forrásuk a hús, a hal, a sovány sajtok, hüvelyesek és szójatermékek. A nem (vagy kevésbé) feldolgozott élelmiszerekben (nyers zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, natúr rizs, burgonya, tej, tojás) is megtalálhatók.**

A nyugalom szolgálatában: a noradrenalin ACTH-t szabadít fel. Ez az a hormon, melytől az elme kristálytisztává válik. Hatására a pulzus és a vérnyomás csökken, az elme kitisztul (akárcsak meditáció közben). A két hormon csúcspontjába hozza az elmét, nyugalmi állapotba, koncentráció csúcspontjára kerül, és emeli a vér endorfinszintjét. Az endorfin az úgynevezett „boldogsághormon”, mely feledtetni a fájdalmat. A noradrenalin-ACTH-endorfin hármas magabiztosságot, éberséget biztosít, tulajdonképpen öntudattal tölti fel a testet. **Az endorfinszintet a fűszeres ételek, az afrodisziákumok, a jó minőségű organikus étcsokoládék, a ginzeng, a zenhallgatás és mozgás is képes növelni**. Ahhoz, hogy a hormonok tűzijátéka robbanjon, két katalizátorra van szükség: **magnéziumra és E-vitaminra. A legtöbb ember vére csak keveset tartalmaz belőle, így célszerű sok zöldséget, gyümölcsöt, sovány halat fogyasztani, illetve étrend-kiegészítő formájában pótolni a szervezetben.**

**Stressz ellen:** triptofán és szerotonin. A vér triptofánszintje dönti el, hogy komolyak, boldogtalanok vagy depressziósak vagyunk. A triptofán az aminosav, amelyből az agy szerotonint termel. A szerotonin a jókedv és a tisztánlátás, a felszabadultság hormonja. A triptofán oldja a stresszt, és az alvászavarok ellen is kiváló. **Fogyasszunk sok sovány fehérjét, mert a zsír lassítja az anyagcserét, így módon a megfelelő aminosavak lassabban jutnak a vérbe. A triptofán megtalálható a marhahúsbán, szárnyasokban, tonhalban, hüvelyesekben, tejben, túróban, aszalt datolyában, banánban, avokádóban. Győzzük le az akadályokat!**

A fentiek tudatában az első akadály ledöntésének kérdése fejben dől el. **Sovány, tiszta, fehérjegyazdag ételeket nem csak a testi, de a lelki és mentális egészségünk érdekében is célszerű fogyasztani. Ezeket beviteljük pl.: pulykaszelet, sovány hal, bab vagy lencse formájában.**

A következő akadály: a bevitt aminosavak versengése a szervezetben. (Pl.: egy pulykaszelettel 20 aminosav jut a szervezetbe. Ezek versenyeznek az agyba jutásért. Közülük 7 elnyomja a triptofánt, ennek következményeként nem lesz belőle elegendő az agyban, hogy szerotonint termeljen.)

**Ezt is tudjuk befolyásolni: egy könnyű desszerttel, egy órával a hűsszelet után.**

A könnyedebb szénhidrátok ugyanis előhívják az inzulint, ezzel megnyitják az anabolikus kapukat, és a zavaró 7 aminosavat az izmokba küldik. No persze itt nem a szalagos fánkra vagy nutellás palacsintára gondolunk. Célszerű tartalmaz, tiszta és „nyomokban” mézet, xilitet vagy egyéb természetesen előforduló cukrokat tartalmazó könnyű nassnivalókat fogyasztani.

**Ilyen lehet például a pikáns mézes-avokádós túrókrém, vagy a babból készített brownie, egy adag házi mézes fagyasztott joghurt, vagy nagyon egyszerűen egy pohár mézes langyos tej, vagy tejturmix, egy-két szem idénygyümölcs étcsokoládéval.**

**Szerotoninreceptek egész napra:**

- Élénkítés: sovány túró zabpehellyel, görög joghurttal, egy kanálnyi piros bogyós gyümölcsel
  - egy órával később egy hasonló adag gyümölcs egy kis marék mandulával
- Déli csúc: Nagy adag friss saláta sóban érlelt könnyű sajttal (mozarella, feta), vagy hal, egyéb sovány hús kis adag teljes kiőrlésű gabonával
  - később egy kis adag hideg gyümölcsleves (hozzáadott cukor nélkül), vagy házi gyümölcsfagyi
- Altató: Ugyancsak sovány hússok párolt zöldséggel, vagy sovány tejtermékek nullkalóriás édesítőszerrel (eritrit, stevia)
  - fogmosás előtt egy darab xilites bonbon, egy kocka étcsoki, egy pohár mézes tej.



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

## Pikáns avokádós túrókrém, teljes kiőrlésű lepénykenyérrel

### Hozzávalók 4 adaghoz:

250 g zsírszegény túró  
1 érett avokádó  
2 gerezd fokhagyma reszelve  
(ha nagyon pikánsan szeretjük, 3)  
3 ek. méz (60 g)  
2 ek. görög joghurt  
egy csipet só  
fél lime leve  
ízlés szerint néhány levél menta  
A hozzávalókat botmixerrel  
simára mixeljük.

### Teljes kiőrlésű lepénykenyér:

250 g teljes kiőrlésű liszt  
250 g zabliszt  
(lehet teljes kiőrlésű is)  
3 dkg élesztő  
3 dl langyos víz  
1 ek. nyírfacukor  
3 ek. olívaolaj  
1 kk. só

### Elkészítés:

A langyos vízhez hozzáadjuk a nyírfacukrot, majd az élesztőt elkeverjük benne. Felfuttatjuk. A lisztet és a sót elegyítjük, majd hozzáadjuk az olajat és a felfuttatott élesztőt. 8-10 percig dagasztjuk. 30-40 percig kelesztjük (letakarva meleg helyen). Ezt követően kinyújtjuk, és sütőpapíros tepsiben 160 fokon kb. 30 perc alatt aranybarnára sütjük.

## TÓTH MARCI:

Ez a kimondottan krémes állagú avokádókrém kiváló kiegészítője a ropogós lepénykenyérnek. Érdeemes játszani az arányokkal, hogy mennyire szeretnénk, hogy a túró domináljon, vagy az avokádó. Ugyanígy a fokhagyma és méz arányával is érdemes játszani. Eldönthetjük, hogy reggelire esszük (akkor ne tegyünk bele fokhagymát), vagy vacsorára. Utóbbi esetében kedvünk szerint ízesíthetjük lime-mal, csilivel, korrianderrel vagy mentával, és elvihetjük az ízvilágot a mexikóiak kedvenc krémje, a guacamole irányába. A túró azonban semmiképpen ne hagyjuk ki, hiszen hasznos fehérjeforrás a szervezetünknek. Magam is gyakran eszem túró-t az edzések után.

Fotó: RTL Klub

# BABIE, AVAGY BROWNIE BABBÓL, HÁZI VANÍLIÁS JOGHURTFAGYIVAL



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

## Hozzávalók egy 30x25 (kis méretű) tepsizhez:

425 g főtt bab	100 g étcsokoládé
30 g zabpehelyliszt	70 g almapüré
3 egész tojás	3 ek. olívaolaj
3 púpozott ek. holland kakaó	
4 ek. méz	fél tk. őrölt fahéj
csipet só	1 vaníliarúd magjai
1 kk. szódaikarbóna	
a díszítéshez: mogyoró és/vagy mandula	

A babot csepegtetjük, botmixerrel simára dolgozzuk. A csokin kívül mindent hozzádolgozunk és simára keverjük, hogy sűrű, csomómentes masszát kapjunk. A tészta felét a tepsibe öntjük, majd rászórjuk az összedarabolt csokit, és a tészta második felét is rátesszük. 180 fokon 25 percig sütjük, míg a teteje megreped, de a belseje még kissé lágy.

## Vaníliás joghurtfagyi:

250 g görög joghurt
1 vaníliarúd kikaparva
édesítőszer ízlés szerint
1 narancs reszelt héja

Keverjük össze, és tegyük a fagyasztóba, fagyasztás alatt pedig keverjük fel 2-3 alkalommal, vagy használhatunk fagyigépet is.

## TÓTH MARCI:

Mindig jó dolognak tartom azokat az újításokat, amikor zöldséget csempészünk a desszertbe. Amikor az ember klasszikus desszertet fogyaszt, az nem szól másról, mint az élvezetről. Ez a babos brownie viszont igenis szól másról is! A rengeteg babnak köszönhetően ez a fogás nagyon hasznos fehérjét biztosít a szervezetünknek. Attól nem kell tartanunk, hogy desszertünkben a bab lesz a domináns íz, hiszen a jó minőségű kakaó, illetve étcsokoládé elfedi a bab ízét. A túlzott csokoládéízt pedig ellensúlyozza a vaníliás joghurtfagyi, így a különböző ízek tökéletesen kiegészítik egymást. Gyerekes szülőknek is ajánlom a receptet, ha nehezen tudják gyerekükkel a zöldségeket megejtetni, persze ez esetben titkoljuk el a hozzávalókat! :))



Fotó: RTL Klub

# A fehérjék táplálkozás-élettani hatása, szerepük a sporttáplálkozásban



Szerzők:  
**Fritz Péter**  
 Dr. habil.  
 Munkahelye:  
 Ferencvárosi Torna Klub  
 Levelezési címe:  
 1101, Budapest,  
 Vajda Péter utca 48.  
 E-mail címe:  
 pfritz@hotmail.hu  
 Tudományos tevékenysége:  
 doktori iskolában témavezető  
 Főbb kutatási területei:  
 sporttáplálkozás, rekreáció



**Mészáros Nikoletta**  
 E-mail címe: nikolettadiet@gmail.com



**Ignits Dóra**  
 E-mail címe:  
 dori.ignits@gmail.com



**Katona Sára**  
 E-mail címe: sarahann008@gmail.com

## The nutritional and physiological effect of proteins, their influences on sports nutrition

A Recreation magazin új rovattal bővül, melynek fő témája a sporttáplálkozás. A rovat célja, hogy az olvasó átfogó képet kapjon a sportolók táplálkozásával kapcsolatos aktuális tudományos ajánlásokról.

Az egyes lapszámokban áttekintjük a makrotápanyagok szerepét a sportban. Többek között választ kaphat az olvasó arra, hogy miért fokozott a fehérjeigénye egy sportolónak, a testösszetétel-változtatásnak milyen táplálkozási vonatkozásai vannak, melyek a legfontosabb fehérjeforrások, illetve hogy miért szükséges étrend-kiegészítőket alkalmazni sportolóknál, és tisztázzuk ezek használatával kapcsolatos tévhiteteket is. A későbbiekben a zsírok és szénhidrátok testmozgásban betöltött szerepét is szeretnénk ismertetni.

### ÖSSZEFOGLALÁS



A fehérjék hosszú láncú aminosavakból felépülő makromolekulák. A humán genetikai állomány 20-féle aminosavat kódol, azonban szervezetünkben megtalálhatók további speciális aminosavak is. A WHO szerinti javasolt fehérjebevitel 19 év feletti, átlagos aktivitású személyek számára 0,8 g/ttkg/nap. Ennél magasabb, átlagosan 1,2 – 2 g/ttkg napi fehérjebevitel hozzájárul az izommunka során keletkezett mikrosérülések javításához; izom hypertrophiájához; izmok, inak, ínszalagok, csontok terheléshez való adaptálásához; nitrogénegyensúly létrehozásához. Sporttáplálkozási szempontból a mennyiségi tényezőkön túl többek között célszerű figyelembe venni az időzítést is. Ugyanis a testedzést követő két órán belül elfogyasztott magas biológiai értékű fehérje, valamint az elalvás előtti kazein is elősegíti az izomfehérje-szintézist. Különbséget kell tennünk sportáganként, ha fehérjebeviteli ajánlásról beszélünk. Állóképességi sportolóknak napi 1,2 – 1,4 g/ttkg javasolt; erő- és rezisztenciaedzést végző sportolóknál 1,6 – 1,7 g/ttkg szükséges. Zsírömegeből való fogyást nagy százalékkal rezisztencia típusú edzést végző, szigorú energiamegkorlátozás mellett kétszeres napi fehérjebeviteli mennyiség mellett tapasztaltak.

**Kulcsszavak:** fehérje, funkció, szükséglet, sport, táplálkozás

### A FEHÉRJÉK FELÉPÍTÉSE, AMINOSAVPROFILJA

A fehérjék mind a szervezetben, mind a táplálékban kiemelten összetett és változatos funkciójú tápanyagok a szénhidrátokhoz és zsírokhoz képest.

A fehérjék hosszú láncú aminosavakból felépülő makromolekulák. Szerves vegyületként szénből, hidrogénből, oxigénből és élelmiszerforrásonként eltérően, átlagosan 16% nitrogénből állnak. A fehérjemolekulákban az aminosavak peptidkötéssel kapcsolódnak egymáshoz, mely az aminosav amino- (-NH<sub>2</sub>) és szomszédjának karboxilcsoportja (-COOH) között jön létre. Két aminosav összekapcsolódásából dipeptid, háromból tripeptid, legfeljebb 10 aminosavból

### ABSTRACT



Proteins are macromolecules consisting of long chains of amino acid subunits. The human genome encodes 20 kinds of amino acids, at the same time our body contains additional specific amino acids.

According to WHO the protein intake is 0.8g / kg / day for people with normal activity over 19 years of age.

Higher daily intake, average 1.2 to 2 g/kg/d of protein can promote to the improvement of micro-injury caused by muscle work, muscle hypertrophy, muscles-, tendons-, ligaments and bones adaption to load, and produce nitrogen-balance. From sport nutrition viewpoint it is advised to consider intake timing beyond the quantitative factors. The high biological value of protein consumed within two hours after exercise and the pre-sleep casein also promote muscle protein synthesis. We need to make differences between sport when we talk about protein input recommendation.

1.2 to 1.4 g/kg/d of proteins are recommended for stability athletes, additionally strength and resistance training athletes need protein between 1.6 to 1.7g/kg/d. Weight loss by fat mass experienced high percentage of resistance-type training, with a doubling of daily protein intake at a tight energy level.

**Key words:** protein, function, recommendation, sport, nutrition

oligopeptidek és több száz aminosavból polipeptidek keletkeznek.

A fehérjék egyik jellemzője, hogy rendkívül változatos struktúrákat képesek létrehozni. Az aminosavlánc

szekvenciája határozza meg a fehérjék primer szerkezetét, míg a szekunder szerkezet elsősorban a szabályos rendben kialakuló, a gerinc csoportok közötti hidrogénhid kötéseik eredménye.





FOTÓ: Macsuga László

A terciér szerkezet a polipeptidlánc háromdimenziós, térbeli konformációja, a kvaterner szerkezet pedig azt mutatja, hogy a több alegységből álló fehérjék alegységei egymáshoz képest hogyan helyezkednek el a térben.

A fehérjék felépítésében 20-féle aminosav vesz részt, melyből kilencet a szervezet nem képes szintetizálni, így táplálékkal kell bevinni őket. Ezek az esszenciális aminosavak: izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenil-alanin, treonin, triptofán, valin és gyermekkorban a hisztidin. Legjobb forrásai az állati eredetű termékek, mint pl. húсок, húskészítmények, halak, tej, tejtermékek, tojás, mivel ezek tartalmazzák az összes esszenciális aminosavat a megfelelő mennyiségben (komplett fehérjék). A gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, olajos magvak is tartalmaznak esszenciális aminosavat, csak egy vagy több aminosav mennyisége lényegesen kevesebb (limitáló aminosav). A hüvelyesek sok lizint és kevés metionint tartalmaznak, míg a gabonák ezzel ellentétesen több metionint és kevés lizint tartalmaznak. Ezek kombinációjával elérhető a megfelelő aminosavprofil.

A többi tizenegy aminosav: alanin, arginin, aszparagin, aszpartát, cisztein, glutamin, glutamát, glicin, prolin, szerin, tirozin.

## A FEHÉRJÉK EMÉSZTÉSE ÉS FELSZÍVÓDÁSA

A fehérjék bontása a gyomor által szekretált pepszin, illetve a hasnyálmirigyedvből származó tripszin, kimotripszin és elasztáz segítségével történik. Az emésztés szabad aminosavakat (kb. 75%) és di-, illetve tripeptideket eredményez. Az enterocyták lumináris membránján csak ezen méretű molekulák képesek átjutni, mely aktív transzport segítségével történik. A kefeszegélyekben öt különböző specifikus  $\text{Na}^+$ -aminosav kotranszportert írtak le. Ezek csoportspecifikusak, mindegyikük több aminosav szállítását végzi.

A táplálkozásból, illetve a szervezet saját fehérjéinek lebontásából származó aminosavak egy közös készletet képeznek.

## A FEHÉRJÉK SZERVEZETBEN BETÖLTÖTT SZEREPE

A képződő fehérjék fajspecifikusak, aminosav-összetételük állandó, aminosav-szekvenciájukat a genom struktúrgénjei kódolják. Táplálkozás-életteni szempontból fontos, hogy az esszenciális aminosavak bevitelére kiemelt figyelmet fordítsunk, hiszen a nem esszenciális aminosavak felépüléséhez is szükségesek. A fehérjék emellett, hogy energiát szolgáltatnak, életteni szempontból számos funkciót látnak el. Többek között a sejtek egyik legfontosabb strukturális alkotói. Közreműködik a vázizomzat (körülbelül 25%-a fehérje), a bőr, a csontozat szerves állományának, valamint a kötőszövet (kollagén, elasztin) kialakításában. Enzimeket szintetizál belőlük, amelyek részt vesznek az anyagcsere-folyamatokban (emésztőenzimek), motorikus funkciókban (aktin, miozin), légzésben (haemoglobin), illetve a transzportfolyamatokban. Speciális funkciójú fehérjék közé sorolhatók a peptidhormonok, mint például az inzulin, glukagon, növekedési hormonok (azon belül is az érrendszer eredetű VEGF, vérlemezke eredetű PDGF, inzulinszerű IGF, valamint az agyi eredetű BDNF. Az immunrendszer működésében részt vevő immunoglobulinok szintén fehérje természetű elemek, melyet a plazmasejtek termelnek. A májban szintetizáló albumin a szervezet egyetlen mozgó fehérjeraktára.

## AJÁNLT BEVITELI MENNYISÉGEK

A mai táplálkozási ajánlás (RDA) szerint 19 év felett napi 0,8 g/ttkg fehérje bevitelét javasolt. Sportolóknál ez a mennyiség magasabb, átlagosan 1,2-2 g/ttkg/nap közötti, az alábbi jobban ellenálljanak a mechanikus hatásoknak;

- az izommunka során keletkezett mikrosérülések javításához és a sejtek remodellingjéhez;
- az izmok, csontok, inak és ínszalagok terheléshez való adaptálásához, hogy jobban ellenálljanak a mechanikus hatásoknak;
- az izom hypertrophiájához;
- az immunrendszer optimális működéséhez;
- az optimális életteni funkciókat ellátó összes plazmafehérje megfelelő termeléséhez;
- a nitrogénegyensúly létrehozásához.

A fehérjeigényt befolyásolja az egyén életkora, testösszetétele, sportága, edzésintenzitása, a felkészülés státusza, illetve hogy mióta űzi az adott sportágat. Katabolizmussal járó állapotokban (pl.: szigorú kalóriamegkorlátozás) vagy sérülés miatti inaktivitáskor a fehérjebevitel napi 2 g/ttkg fölé is emelkedhet a zsírmassza megtartása érdekében (Phillips – Van Loon, 2011). Egy étkezéssel bevitt nagy mennyiségű (40 g feletti) fehérjének Moore és társai (2009) szerint nincs bizonyítottan nagyobb hatása az izomfehérje-szintézisre, mint 20-40 g fehérje elfogyasztásának, tehát a bevitt fehérje mennyiségének növelése nem egyenesen arányosan okoz nagyobb izomfehérje-szintézist. Egyszerre 40 g feletti fehérje bevitel csupán testsúlycsökkentéskor, izomtömeg-megtartás céljából javasolt.

## A FEHÉRJÉK BEVITELÉNEK IDŐZÍTÉSE

A fehérjék mennyiségén túl fontos tényező azok bevitelének időzítése is. A testedzést követő két órán belüli 0,25 g/ttkg (vagy egy étkezéssel bevitt 20-40 g) magas biológiai értékű fehérje fogyasztása elősegíti az izomfehérje-szintézist (Phillips, 2014). Mivel a rezisztencia jellegű edzés szervezetre gyakorolt anabolikus hatása sokáig fennáll, a vázizomok 24 órán keresztül igénylik a fehérje- és aminosav-utánpótlást, ezért 3-5 óránként ajánlott megismételni a magas fehérjetartalmú étkezéseket (Tipton et al. 2003).

A testedzés utáni időszakon kívül kiemelt szerepe van az alvás előtt fogyasztott fehérjének is, ugyanis 30-40 g kazein növeli az éjszakai izomfehérje-szintézist (Res et al. 2012).

## SPORTÁGSPECIFIKUS AJÁNLÁSOK

A szükséges fehérje mennyisége sportáganként eltérő. Állóképességi sportolóknak napi 1,2-1,4 g/ttkg fehérje bevitelét javasolt (Phillips – Moore – Tang, 2007). D'lugos és mtsai (2016) szerint állóképességi sportágakban nincs a teljesítményre jobb hatással, ha edzés előtt és közben fehérjét és szénhidrátot egyaránt adunk a sportolóknak, mintha csak szénhidrátot fogyasztana. A fehérjék teljesítményfokozó hatása ugyan nem igazolt állóképességi sportágakban, más szempontból azonban Saunders és mtsai (2004) mégiscsak hasznosnak találták a fehérjebevitelt ezen sportágakban is. Az állóképességi edzés közben és után fogyasztott fehérje- és szénhidrát-tartalmú italok, gélek fogyasztása elnyomja az izomroncsolódás egyik markerét (kreatin-kináz) és csökkenti az izomfájdalmakat, így tehát óránként 0,25 g/ttkg fehérjével ajánlott kiegészíteni a testedzés közben elfogyasztott szénhidrát mennyiségét.

Erő- és rezisztenciaedzést végző sportolóknál a fellépő katabolizmus idejének rövidítése és az anabolizmus elősegítése a cél, melyhez napi 1,6-1,7 g/ttkg fehérje fogyasztása szükséges (Phillips – Moore – Tang, 2007). Az anabolizmus legfontosabb feltétele a magas szabad aminosav koncentráció a vérben, különösen az egy étkezésre bevitt 20-40 g fehérjé-

ből a 10-12 g esszenciális aminosav és 1-3 g leucin (Jäger et al., 2017). További feltétel még az inzulin jelenléte (Abdulla et al, 2016).

A megemelt fehérjebevitelnek jelentős hatása van a testösszetétel-változtatásban is. Pasiakos és mtsai megállapították (2013), hogy szigorú energiamegkorlátozás mellett a vizsgált személyek közül azok veszítettek legnagyobb mértékben a testtömegükből, akik az RDA szerinti ajánlott mennyiségű fehérjét vitték be, ugyanakkor szintén ezen csoport tagjai veszítettek a legtöbbet a sovány testtömegükből és a legkevesebbet zsírból (48%), ami nem előnyös sportolás szempontjából. Az RDA kétszeresét (1,6 g/ttkg) és az RDA háromszorosát (2,4 g/ttkg) fogyasztó csoportoknál szintén jelentős testtömegcsökkenés volt tapasztalható, azonban ez 70%, illetve 64%-ban zsírból történt. Jäger és mtsai kutatásai szerint (2017) rezisztencia jellegű edzés alacsony kalóriatartalmú (30-40 E%-kal csökkentett) étrenddel és magas (2-3x-os RDA) fehérjebevitellel kombinálva nagyobb arányú testzsír-százalék-vesztést és sovány testtömeg megtartást eredményez, mint alacsonyabb fehérjebevitel esetén. A kutatásából az is kiderült, hogy a rezisztenciaedzés magas (2-3x-os RDA) fehérjebevitellel kombinálva energiabőségben izomkeresztmetszet-növekedést okoz, és növeli a sovány testtömeget.

Összességében elmondható, hogy fehérjék számos életteni folyamatban fontos szerepet töltenek be. Rendszeres fizikai terhelés esetén különösen nagy jelentősége van a bevitt fehérjék mennyiségének, minőségének és időzítésének.

## IRODALOMJEGYZÉK

Abdulla H., Smith K., Atherton P.J., Idris I. (2016): Role of insulin in the regulation of human skeletal muscle protein synthesis and breakdown: a systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*. 59. 1. 44–55. DOI: 10.1007/s00125-015-3751-0

D'lugos A.C., Luden N.D., Faller J.M., Akers J.D. (2016): Supplemental protein during heavy cycling training and recovery impacts skeletal muscle and heart rate responses but not performance. *Nutrients*. 8. 9. 550. DOI: 10.3390/nu8090550

Fonyó, A. (2011): Az orvosi élektan tankönyve. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. (2005): Dietary Reference intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. The National Academies Press, Washington, DC

Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J. (2017): International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 14. 20. DOI:10.1186/s12970-017-0177-8

Moore D.R., Robinson M.J., Fry J.L., Tang J.E. (2009): Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 89. 1. 161-168. DOI: 10.3945/ajcn.2008.26401

National Academies Press (US): 1989. Recommended Dietary Allowances: 10th Edition. From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK234932/> DOI: 10.17226/1349

Nyitrai, L. – Pál, G. (2013): A biokémia és molekuláris biológia alapjai. In: Pál, G. (szerk.): Aminosavak, peptidkötés, a fehérjék elsődleges és másodlagos szerkezete. ELTE TTK, Budapest, 97–132. o

Pasiakos S.M., Cao J.J., Margolis L.M., Sauter E.R. (2013): Effects of high-protein diets on fat-free mass and muscle protein synthesis following weight loss: a randomized controlled trial. *Federation of American Societies for Experimental Biology Journal*. 27. 9. 3837–3847. DOI: 10.1096/fj.13-230227

Phillips S.M., Moore D.R., Tang J.E. (2007): A critical examination of dietary protein requirements, benefits, and excesses in athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 17. 1. 58–76. DOI: 10.1123/ijsnem.17.s1.s58

Phillips S.M., Van Loon L.J. (2011): Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Science*. 29. 1. 29–38. DOI: 10.1080/02640414.2011.619204.

Phillips, S.M. (2012): Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. *British Journal of Nutrition*. 108. 2. 158–167. DOI: 10.1017/S0007114512002516.

Phillips, S.M. (2014): A brief review of higher dietary protein diets in weight loss: a focus on athletes. *Sports Medicine*. 44. 2. 149–153. DOI: 10.1007/s40279-014-0254-y

Res P.T., Groen B., Pennings B., Beelen M. (2012): Protein ingestion before sleep improves postexercise overnight recovery. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 44. 8. 1560–1569. DOI: 10.1249/MSS.0b013e31824cc363

Saunders M.J., Kane M.D., Todd M.K. (2004): Effects of a carbohydrate-protein beverage on cycling endurance and muscle damage. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 36. 7. 1233–1238. DOI: 10.1249/01.MSS.0000132377.66177.9F

Tipton K.D., Borsheim E., Wolf S.E., Sanford A.P. (2003): Acute response of net muscle protein balance reflects 24-h balance after exercise and amino acid ingestion. *American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism*. 284. 1. 76–78. DOI: 10.1152/ajpendo.00234.2002

Tözsér, J. – Emri, T. – Csósz, É. (2011): Fehérjebiotechnológia. Debreceni Egyetem, Debrecen. From: [http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0011\\_1A\\_Proteinbiotech\\_hu\\_book/ch01.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0011_1A_Proteinbiotech_hu_book/ch01.html)

Wunderlich, L. – Szarka A. (2014): A biokémia alapjai. Typotex Kiadó, Budapest

**A TE CSAPATOD,  
A TE RITMUSOD!**

**FRADI X MOJO BUZZ**  
BLUETOOTH HANGSZÓRÓ

8hr Bluetooth 10m

Megvásárolható:  
★ Fradi Shop ★ [shop.fradi.hu](http://shop.fradi.hu)

## Sportolási és életmódszokások kérdőíves vizsgálata a Budapesten szolgálatot teljesítő rendőrállomány körében

### Questionnaire examination of sports and lifestyle habits among police officers serving in Budapest

#### ÖSSZEFOGLALÁS



**Bevezetés:** A munkahelyi egészségfejlesztés legfőbb célja a munkaerő egészségének, motivációjának, mentális és fizikális kapacitásának, továbbá munkavégző képességének erősítése.

**Célkitűzések:** Legfőbb célunk volt annak a felmérése, hogy az Országos Rendőr-főkapitányság Rendészeti Szervek Kiképző Központjában, Budapesten szolgálatot teljesítő állomány tagjai milyen módon kívánnak megújulni, rekreálódni. Ezenfelül megnéztük, hogy milyen sportágak, versenyek szervezésével fejleszthető leghatékonyabban a rendőrök fizikai és egészségi állapota.

**Eredmények:** A vizsgált személyek n=1000 fő (658 fő férfi; 342 fő nő; életkor= 28,6 év). A sportolási szokásokat illetően 87,12% rendőr állította, hogy rendszeresen sportol, ebből heti rendszerességgel 47,3%, heti több alkalommal is 39,8%. A nem sportolók 73%-a az időhiányra panaszkodott. A minta harmadrésze a stresszfaktorok következtében, 33,4% dohányzik. Azonban sokan részt vesznek a rendészeti szervek által nyújtott sportolási lehetőségeken.

**Következtetések:** Igény van a rendészeti állomány sportolási szokásainak szervezett, munkahelyi egészségfejlesztés általi fejlesztésére, irányítására.

**Kulcsszavak:** rendvédelmi szervek, sportolási szokások, egészséges életmód, munkahelyi egészségfejlesztés

#### ABSTRACT



**Introduction:** Regarding scientific studies the health promotion at workplace, improve the employees' health status, make motivation for the work, and support the physical or mental working ability is very important.

**Aim:** Examination of sport and lifestyle habits among police officers serving in Budapest by a self-made questionnaire. Therefore, two important questions were analysed. Firstly, what is the most effective method for the employees' recreation habits. Secondly, which sport abilities are the most favourite for the officers' health promotion.

**Results:** The sample was: n=1000; 658pc policemen; 342pc policewomen; Mage= 28,6 years. Regarding sport habits 87.12% of the examined person did regular physical activity; 47.3% more than two times per week and 39.8% just two times per week. People, who did not do regular physical activity said: „I have no any free time for the sport”. Many officer (33.4%) smoking, according to the stress factors in their workplace, but several policemen/policewomen took part in the workplace sport program or training abilities.

**Conclusion:** The employees need the organized and professionally managed recreation programmes.

**Key words:** police officers, sport habits, healthy lifestyle, health promotion at the workplace

#### BEVEZETÉS

Kérdőíves vizsgálatot végeztünk 2009-ben az Országos Rendőr-főkapitányság Rendészeti Szervek Kiképző Központjában (RSZKK) a Budapesten szolgálatot teljesítő állomány vonatkozásában. A vizsgálat során arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen volt az állomány akkori fizikai és egészségügyi állapota, valamint a sportolási szokásai. Ez kiindulópontként szolgált ahhoz, hogy a kiképző központ mely fitness területre koncentrálja a kondicionális felkészítést, továbbképzést a munkahelyi feladatok ellátásának és a munka-egészségügyi teljesítőképesség elvárásainak tekintetében.

Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint (WHO, 2001) „az egészség nem pusztán a betegségi tünetek vagy károsodás hiányát jelenti, hanem egyben a testi, lelki, szociális jólét állapotát is”. Ennek része a fizikai aktivitás. A fizikai egészség az emberi test és testrészek egészséges működésének állapota.

Nyilvánvalóan nem szükséges bemutatni, hogy a rendőrségen jelenleg működő kiképzési rendszert egészében kell vizsgálnunk ahhoz, hogy komplett képet kaphassunk a fizikai aktivitás vonatkozásában. A kulcsszó az egészség, ami a mindennapi életvitelhez, munkaképességhez szükséges emberi erőforrás. Amelyet mind fenntartani, illetve olykor egyes helyzetekben visszanyerni szeretnénk. Ez magába foglalja tehát a fizikai,

társas és mentális jólétet egyaránt, ami az embernek önmagával és másokkal való kapcsolatában, személyes és társas helyzetekben a sikerességet biztosítja (Soósné, 2005).

A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatának (ENWHP) és az Országos Egészségfejlesztési Intézet (OEFI) definíciója szerint (Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2007) „a munkahelyi egészségfejlesztés a dolgozó, a munkáltató és a társadalom együttes törekvése az egészség és a jólét fejlesztésére a munkahelyen”.

A munkahelyi egészségfejlesztés legfőbb célja a munkaerő egészségének, motivációjának, mentális és fizikális kapacitásának, továbbá munkavégző képességének erősítése. A motivált munkaerő jóval hatékonyabb az alulmotivált társakhoz képest (Juhász, 2002).

A szervezet szempontjából kiemelkedő fontosságú a dolgozók egészségének fenntartása, hiszen az egészség megóvása számos betegségből fakadó hiányzást előzhet meg (Collins és Gibbs, 2003). A munkahelyi egészségfejlesztés közös nyereség mind a munkáltató, mind a munkavállaló számára. Az egyéni és szervezeti eredmények további pozitív hatásokat eredményezhetnek, mint például a növekvő munkahelyi elégedettség, amelynek pozitív hatása lesz a szervezet eredményeire. Kevesebb hiányzás, baleset esetén gyorsabb regenerálódás, hatékonyabb szolgálati feladatellátás (Cseh és Felszeghi, 2012).

A fentiek értelmében a munkahelyi egészségfejlesztés a szervezet és az egyén számára egyaránt kedvező hatású. Ennek eléréséhez elengedhetetlen, hogy az egészségfejlesztési programok az adott szervezet sajátosságaihoz igazodjanak (Fritz és mtsai, 2004). Ennek esetünkben szerves részét képezi a Belügyminisztérium sportverseny-rendszere, melyet a helyi, területi és országos versenyek, bajnokságok, továbbá a kisebb-nagyobb sport- és szabadidős rendezvények, pl. családi napok, kirándulások alkotják elemeit.

Legfőbb célunk volt annak a felmérése, hogy hogyan és milyen módon kívánnak megújulni, rekreálódni a vizsgált személyek. Megvizsgálni a budapesti rendőrállomány sportolási szokásait, egészségi állapotát és életmódját. Ezenfelül megnéztük, hogy milyen sportágak, versenyek szervezésével fejleszthető leghatékonyabban a rendőrök egészségi állapota. Ennek megfellelően szeretnénk volna megállapítani, hogyan, milyen egészségfejlesztési programokkal lehet tovább javítani a vizsgált állomány egészségi állapotát a munkahelyi teljesítőképesség növelése érdekében.

#### MÓDSZEREK

A rendőrséget – mint sok más állami szervezet – nagymértékű, mélyreható, strukturált és működését alapjaiban érintő változások érték és érik napjainkban. Emellett a rendőri munka olyan feladat, amely fokozott egészségügyi, pszichológiai és fizikai terheléssel, igénybevétellel jár. A szakszerű és hatékony feladat-végrehajtás megköveteli a rendőrtől a jó kondíciót, erőnlétet éppúgy, mint a kiváló mozgáskoordinációt, helyzetfelismerő és törvényes döntéshozatali képességet.



Szerző:

**Mácsár Gábor**

rendőr alezredes, testnevelő tanár, küzdősport-szakreferens  
Munkahelye: Rendőrségi Oktatási és Kiképző Központ Rendészeti Szervek Kiképző Központ

További szerzők:

**Bognár József**

Eszterházy Egyetem Sporttudományi Intézet  
bognar.jozsef@uni-eszterhazy.hu

**Plachy Judit**

(szerkesztéssel kapcsolattartó is)  
Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar  
efkplachy@uni-miskolc.hu



### Mintaválasztás

Mintánkat 2009-ben az Országos Rendőr-főkapitányság Rendészeti Szervek Kiképző Központjában megjelenő, a Budapesten szolgálatot teljesítő állomány tagjai köréből választottuk. A kérdőíves felmérés önkéntes alapon történt és megfelel a humán kísérletek „Helsinki Deklaráció” etikai követelményeinek (WMA, 2008). A vizsgált állomány létszáma 1000 fő, ebből 658 fő férfi és 342 fő nő, az átlagéletkor 28,6 év volt.

### Kérdések, feltételezések

A budapesti állomány tekintetében az általunk összeállított, zárt végű kérdéseket tartalmazó kérdőívünkben a következő szempontokat elemeztük:

- Sportolnak-e rendszeresen, és milyen sportokat űznek szívesen?
- Az elmúlt évben mennyi időt töltöttek betegállományban?
- Dohányoznak-e?
- Milyen szolgáltatásokat vesznek igénybe a Rendészeti Szervek Kiképző Központjában a Rendőrség Kiképzési, Sport- és Rekreációs bázisán?
- Milyen egyéb tevékenységet végeznek egészségi állapotuk megőrzéséért, fejlesztéséért?

### Feltételezéseink szerint:

- A minta nagy része sportol annak érdekében, hogy megőrizze fittségi állapotát, mely a rendőri szakma egyik alapfeltevétele.
- A vizsgált személyek többsége volt betegállományban.
- A rendőrök nagy többsége a pszichés terhelés következtében dohányzik.
- Jelentős százalék kihasználja az RSZKK által biztosított rekreációs lehetőségeket.
- Több személy választ a sportoláson kívül kiegészítő lehetőséget az egészségének megővése érdekében.



### Adatfeldolgozás

Az adatokat Excell táblázatban rögzítettük és összegeztük, majd program segítségével dolgoztuk fel. Átlagot és százalékot számítottunk.

## EREDMÉNYEK

A rendőrség állományába csak olyan dolgozók kerülhetnek felvételre, akik egészségügyi, pszichológiai és fizikai (kondicionális) alkalmasság vizsgálatok során megfelelőnek bizonyulnak a szolgálati feladatokkal együtt járó fokozott terhelés elviselésére. Ezért volt szükségünk az alábbi kutatási feladatok elvégzésére.

Elemeztük a minta összetételét korcsoportok szerint. Az összehasonlítást a fizikai alkalmassági vizsgálat akkori hivatalos korcsoportjaihoz igazítottan soroltuk be (1. táblázat).

1. táblázat: A vizsgált személyek korcsoportonkénti besorolása

	Korcsoport (év)	Fő (db)
I.	18–25	201
II.	26–35	515
III.	36–45	258
IV.	46–50	26

A válaszadók korát átlag 28,6 év volt, ami hűen jellemezte az akkori állomány korösszetételét, korfáját.

A sportolási szokásokat megfigyelve öröndetes, hogy a nyilatkozók 87,12%-a (752 fő) úgy ítélte meg, hogy rendszeresen sportol; 24,7% (247 fő) azt jelezte, hogy nem sportol rendszeresen. Egy fő nem válaszolt a kérdésre.

A kutatók a legtöbb esetben egyetértenek abban, hogy a gyermekkorban napi 60 perc közepes intenzitású mozgás, míg a serdülőkorban az ajánlott fizikai aktivitáson felül, a heti háromszor 20 perc időtartamig végzett erős intenzitású mozgást szükséges végezni ahhoz, hogy egészségesen fejlődjenek (Martos, 2006). Az a felnőtt személy, aki heti háromszor 1-1,5 óra közepesen nagy intenzitású fizikai aktivitást végez, legyen ez akár házimunka, kertészkedés, kirándulás vagy sportolás, rendszeres aktivitásnak mondható, és egészségre gyakorolt hatása kielégítő.

A főnti szakirodalom tekintetében megvizsgáltuk, hogy a magát rendszeresen sportolónak valló személyek – 752 fő – milyen gyakorisággal végeznek testmozgást (2. táblázat).

2. táblázat: A fizikai aktivitás rendszerességének alakulása

Rendszeresség	Fő (db)	Százalék (%)
Minden nap	51	6,8
Heti 3-4x	250	33
Heti rendszeres	356	47,3
Havi	84	11
Nem válaszolt	11	1,4

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy mi lehet az oka a rendszeres testmozgás hiányának annál a 247 főnél, aki azt válaszolta, hogy nem végez rendszeresen fizikai tevékenységet (3. táblázat).

3. táblázat: A fizikai aktivitás hiányának okai

Fizikai aktivitás hiányának okai	Fő (db)	%-os arány
Nincs rá ideje	178	73
Idegi fáradtság	11	4,4
Testi fáradtság	19	8
Túlterheltség	32	13
Egyéb ok	2	0,8
Nem válaszolt	2	0,8

A jövőbeli munkahelyi fizikai egészségfejlesztési program érdekében megnéztük, hogy mik a preferált sportágak (4. táblázat). Egy fő több sportágat is bejelölhetett.

4. táblázat: Preferált sportágak

Preferált sportág	Fő (db)	Prioritás
Futás	271	1.
Kondi	262	2.
Úszás	253	3.
Labdarúgás	243	4.
Túrázás	137	5.
Aerobic	106	6.
Küzdősportok	100	7.
Egyéb labdajáték	91	8.
Ütős játékok	79	9.
Téli sportok	46	10.
Vízi sportok	45	11.
Atlétika	18	12.
Nem válaszolt	96	—

Munka-egészségügyi szempontból fontosnak tartottuk felmérni, hogy az elmúlt évben hány fő volt betegállományban, és hány munkanapot hiányzott ennek okán (5. táblázat).

5. táblázat: Betegállományban töltött esetek száma egy éven belül

Volt-e beteg az elmúlt évben?	Fő (db)	Százalék (%)
igen	515	51,5
nem	480	48
nem válaszolt	5	0,5

A táblázatból kiderül, hogy a minta többsége egy éven belül volt betegállományban. Ebből 1-10 nap időtartamban 355 fő (68,9%) rendőr; 11-20 napig 101 fő (19,6%) volt beteg. Ami ekkeserítő, hogy 30 napnál tovább 46 fő (8,9%) tartózkodott betegszabadságon.

A dohányzási szokások tekintetében a válaszadó állomány 33,4%-a bevallottan dohányzik. Ennek több mint a fele napi 1 dobozzal szív. Ez komolyan befolyásolhatja a hivatásos dolgozók egészségi kockázatát.

Kérdéseink között szerepelt, hogy milyen arányban veszik igénybe a felmért rendőrök a Rendészeti Szervek Kiképző Központjának szolgáltatásait. Több válasz is lehetséges volt (6. táblázat).

**6. táblázat:** Melyik szolgáltatást veszi igénybe kérdésre a válaszok a következő táblázatban leírtak szerint alakult

Prioritás	Szolgáltatás	Fő (db)
1.	Uszoda	202
2.	Szauna	144
3.	Konditerem	82
4.	Futópálya	37
5.	Sportcsarnok	35
6.	Szabadtéri labdarúgó-pálya	31
7.	Teniszpálya	25
8.	Lőtér	15
9.	Asztalitenisz	15
10.	Kosárpálya	5

A munkahelyi egészségfejlesztés és az egészségi állapot további javításának érdekében azt is megvizsgáltuk, hogy milyen további módszerek alkalmaznak a mérés résztvevői egészségi állapot megóvása érdekében. Több válasz bejelölésére is lehetőséget adtunk (7. táblázat).

**7. táblázat:** Az egészségmegőrzés érdekében igénybe vett további módszerek

Prioritás	Tevékenység	Fő (db)
1.	Vitamint szed	442
2.	Méregtelenít	192
3.	Táplálék-kiegészítő szed	123
4.	Meditál	93
5.	Egyéb	92
6.	Nincs válasz	275

**KÖVETKEZTETÉSEK**

A rendőrség állományába csak olyan dolgozók kerülhetnek felvételre, akik egészségügyi, pszichológiai és fizikai (kondicionális) alkalmassági vizsgálatok során megfelelőnek bizonyulnak a szolgálati feladatokkal együtt járó fokozott terhelés elviselésére. A dolgozók állapotának monitorozása ezután is rendszeres időközönként megtörténik, és amennyiben szükséges, a megfelelő beavatkozásokra is lehetőség van a testi-lelki állapot helyreállítása, megőrzése vagy fejlesztése érdekében. A fenti tevékenységeket a fegyveres szervek hivatásos, közalkalmazotti és köztisztviselői állományának munkaköri egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint a belügyi egészségügyi szolgálat igénybevételeéről szóló 57/2009. IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet szabályozza (Nemzeti Jogszabálytár, 2009).

Amint már említettük, a legfontosabb célunk az volt, hogy a budapesti rendőri szerveknél állapotfelmérést végezzünk kiindulópontként felhasználva egy stratégia kialakításához, valamint felvegyük az állomány állapot-egészségügyi képét, sportolási, egészségtudatos szokásait, és ennek eredményeit integráljuk a feladatrendszerünkbe. További célunk volt az új életpályamodell kialakításának támogatása.

A Rendészeti Szervek Kiképző Központ Sportszervezési szakterülete a testnevelés és sport tudatos nevelési hatásait felhasználva a rendőri állományban tapasztalható folyamatos erziós folyamatok ellentételezéseként, a sport és testi nevelés által képviselt értékeket – közösségteremtés, küzdeni tudás, egészséges életmódra nevelés, versenytársak tisztelete, kitartás, munka megbé-

csülése – folyamatosan, minden rendelkezésre álló eszközzel népszerűsíteni kívánja.

Az evolúcióbíológusok szerint ideje átgondolnunk a testmozgásról alkotott régi elképzelést: a mozgás egyáltalán nem valami hasznos ráadás, ami javítja az egészséget. Sokkal inkább előfeltétele a normális testműködésnek (Martos, 2006). A kutatók azt is állítják, hogy az ember, mint biológiai lény megrekedt a kőkorszakban a táplálkozás és a mozgás tekintetében, vagyis ha nem mozog megfelelően és rendszeresen, akkor a teste nem funkcionál jól, és megbetegszik. Örömtelnek tekintjük, hogy a vizsgált állomány legnagyobb része önmagától is folytat sporttevékenységet, de hogy ezt mennyire értékelhetjük rendszeresnek, megkérdőjelezhető a vizsgált személyek tekintetében. Ezeket a dolgozókat nagy valószínűség szerint ösztönözni lehet a megfelelő idejű és terhelési szintű fizikai rekreációs tevékenység végzésére.

Az aktív sportolás iránti vágyunkat gyakran, mint a mintánkban is bebizonyosodott, olyan tényezők befolyásolják, mint az időhiány, kintásra való képesség hiánya, a túlzott elvárások, komforthelyzet elhagyásának kellemetlensége vagy a szemérmesség. Holott a rendszeres edzés többek között növeli a teljesítőképességet, és fokozott védelmet nyújt a betegségekkel szemben, sőt a mozgásnak gyógyító ereje sem elhanyagolható (Sósné, 2005).

A sport a humán stratégia szerves része a rendőri szerveknél. Kutatásunkból kiderült, hogy a rendszeresen sportoló rendőrök, közalkalmazottak kevesebbet betegek, mint kevésbé aktív társaik, valamint a testkultúrában szerzett ismeretek, jártasságok, képességek áttülthetők az élet más területeire, pl. a szolgálati feladatok szakszerű és hatékony végrehajtása. Ezek a dolgozók jobban terhelhetők mind fizikai, mind pedig szellemi vonatkozásban, stressztűrő képességük átlag feletti. A sportolás kialakítja az egészséges versenyszellemet, és asszertív tesz (Cropanzano, Rupp, és Byrne, 2003). Természetesen nincs olyan sportág vagy mozgásforma, amely ne járna kockázattal a sérülések tekintetében. Az esetlegesen bekövetkezett sérülés esetén azonban jellemző a gyorsabb és hatékonyabb regenerálódási képesség, amit részben ugyancsak a mozgásnak tulajdoníthatunk. Az a tény, hogy a kérdőívek szerint sok a dohányzó dolgozó, elgondolkodtatja kutatócsoportunkat, hogy nem csak a testi, hanem a pszichés és lelki tényezőkre, esetleg a szellemi rekreációra is hangsúlyt kellene fektetni. Azt sem szabad elfelejteni, hogy az állomány nagyobb része időt és anyagi forrásokat fordít további lehetőségekre – vitaminok szedése, táplálékkiegészítő használata, relaxáció stb... – az egészségi és fittségi állapotának megóvása érdekében.

A kérdőíves kutatás alapján látható, hogy a vizsgált rendőrök nagyobb része él az RSZKK nyújtotta sportolási lehetőségekkel, de a rendszeres, tervezett testmozgás, munkahelyi egészségfejlesztés támogatása a jövőben szükségesnek mutatkozik.

A felmérés alapköveit felhasználva közelítjük meg a jelen kihívásait. A Rendészeti Szervek Kiképző Központ Sportszervezéssel foglalkozó munkatársai minden lehetséges erjüket megmozgatják annak érdekében, hogy a rendőrségi sportmozgalom rugalmasan, aktívan és változatosan működjön, és megfelelően ezeknek a kihívásoknak és elvárásoknak.

A kiképzéssel és sporttal foglalkozó szakemberek irányításával, a helyi sajátosságok figyelembevételével a rendszeres testmozgást

népszerűsítő és a fizikai állóképességet fejlesztő programok szervezésével állunk a kollégáink rendelkezésére (versenyrendszer működtetése). A célunk minden esetben az egészségmegőrzés, a hatékonyabb munkavégzés és a kiképzés kondicionális hátterének támogatása.

**A felmérés eredményei alapján a további feladatokat állapítottuk meg a vizsgált rendőrállomány munkahelyi egészségfejlesztésének tekintetében:**

- Edzettebb állománnyal hatékonyabb alapot teremteni a kiképzésnek és a szakszerű munkavégzésnek
- Hozzájárulni az egészséges életmód kialakításához és megtartásához
- Életpályamodell kialakítása, hatékonyabbá tétel
- Heti 2 óra sportcélú szolgáltatmentesség hatékony kihasználása
- Versenyrendszer működtetése, mely talán az egyetlen eszköz, amely képes a valós stresszhelyzetek szimulálására, hasonlóan a szolgálati feladat végrehajtása kapcsán keletkezett szituációkhoz
- Folyamatosan fejleszteni és finomítani a fizikai (kondicionális) alkalmassági vizsgálat rendszerét
- Munkánk által növelni a sportszakemberek, testnevelők szakmai elismertségét.

**IRODALOMJEGYZÉK:**

Collins PA., Gibbs A.C.C (2003): Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 53. 256–264 p.

Cropanzano R., Rupp D.E, Byrne Z.S. (2003): The relationship of emotional exhaustion to work attitudes, job performance, and organizational citizenship behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 88. 160–169 p.

Cseh K., Felszeghi S. (2012): A foglalkozás orvostan helyzete. *Népegészségügy*, 90. 91–95.

Martos É. (2006): Országos Sportegészségügyi Intézet, [www.pointernet.pds.hu](http://www.pointernet.pds.hu)

Soós B., Tuska A. (2005): Stressz, testi-lelki egészség, munkahely. *Emberi Erőforrás-menedzsment*, 3-4.: 5–87 p.

Fritz P, Jakab E, Dorka P, Hegedűs I, Mészáros J. (2004): A munkahelyi egészségfejlesztés európai gyakorlata. *Budapesti Népegészségügy*, 35 (4): 323–330.

Juhász Ágnes (2002): Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés. *Munka- és szervezetpszichológiai szakképzés*, Budapest, p: 1–102.

Nemzeti Jogszabálytár (2009): 57/2009. IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazottai és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról. [http://www.njt.hu/cgi\\_bin/njt\\_doc.cgi?docid=125025.231230](http://www.njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=125025.231230)

Országos Egészségfejlesztési Intézet (2007): Egészséges munkavállaló az egészséges munkahelyen, [www.oefi.hu/move-europe](http://www.oefi.hu/move-europe)

Sósné F.M. (2003): Mentálhigiénés, pedagógiai szociálpszichológiai fogalomtár. *OPKM Kiadó*, Budapest [http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg\\_es\\_gasztronomia/cikkek/kokorszaki\\_dieta\\_miert\\_nem\\_ajanlott/20140619150738](http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/kokorszaki_dieta_miert_nem_ajanlott/20140619150738)

WHO (2001): Constitution of the World Health Organization, Geneva, 1946. Accessed Page 20 of „NATIONAL MENTAL HEALTH POLICY 2001–2005” on March 2001.

World Medical Association (2008): Ethical principles for medical researchinvolving human subjects.



## JAVÍTSON KÖZÉRZETÉN! ALUDJON JOBBAN!

### Egészséges és pihentető alvás – legfontosabb napi tevékenységünk

A mindennapi rohanásban számos kötelességnek kell eleget tennünk: munka, iskola, család és háztartás. Önnel is sokszor előfordul, hogy az alvásra szánt időt rövidíti le a teendői miatt abban a hitben, hogy azzal úgysem árt sokat?

Ez a leggyakoribb hiba, amit elkövetünk anélkül, hogy tudatosulna bennünk mennyire ártalmas is ez a szervezetünk számára. Az alvás nemcsak egy kis „nyugi”, amikor agyunk kikapcsol, és a testünk megpihen, hanem egy rendkívül fontos időszak a fizikai és mentális egészségünk számára. Az immunrendszerünk működése, az anyagcsere-folyamatok, a memória kapacitása, a tanulási folyamatok és még sok alapvető funkció megfelelő működése múlik az alvás minőségén.

A tudósok számára is rejtély, hogy miért van ilyen hosszú időre szüksége a szervezetnek a regenerálódásra és mi is történik ilyenkor pontosan. Abban azonban egyetértenek, hogy a test optimális működéséhez és a jó közérzet fenntartásához az emberek számára nélkülözhetetlen az alvás. A közhittel ellentétben, alvás közben agyunk és testünk működése nem szünetel. Nagyon is dolgozik.

Agyunk alvás közben összegzi és megerősíti agyunkban az emlékeket és a különböző folyamatokat, feldolgozza a nap folyamán szerzett rengeteg információt. Testünk pedig a helyreállítást, megújulást végzi az izomműködés, az izomszövetek regenerálásához és a hormontermelés elősegítéséhez. Az alvás minősége befolyásolja érzelmi állapotunkat, reakcióinkat és egészségi állapotunkat. Egy kiadós alvást követően javul a gondolkodásunk, gyorsul a reakcióidőnk és sokkal jobban érezzük magunkat. Az alváshiány azonban növeli a magas vérnyomás, valamint a szív- és érrendszeri problémák kialakulásának kockázatát, illetve számos egyéb problémát előidézhet. Például súlygyarapodás, anyagcserezavar, koncentrációs zavar, hatással lehet a tinédzserkori fejlődésre, az IQ szintre. Valamint az alváshiány megmutatkozik a bőrön is, például elszíneződést, ráncokat, szárazságot okoz, tehát felgyorsítja a bőrregedési folyamatokat.

### Hány óra alvás elegendő számunkra?

Egy átlagos ember életének 1/3-át tölti alvással. A szükséges alvás mértéke személyenként különböző lehet és a kor előrehaladtával is változik. Felnőttkorban 7-9 óra alvás szükséges éjszánkánként. Az újszülöttek 16-18 órát is alszanak naponta, az óvodások 11-12 órát, az iskolások és tinédzserek számára pedig napi 10 óra alvás szükséges.

Az alvási folyamat a biológiai óra szerint működik, ezért érezzük a legfáradtabbnak magunkat éjfél és reggel 7 óra között valamint délután 1 és 4 óra között.

Azonban nemcsak az alvás mennyisége fontos, hanem a minősége is. Egy pihentető alvás után jobban érezzük magunkat, produktívabbá válunk, az agyunk jobban vág és érzelmileg is kiegyensúlyozottabbak vagyunk. Egy egész napra megtelünk energiával.





Nagyon fontos, hogy megfelelő alvási szokásokat alakítsunk ki. Az alábbi tippek segíthetnek az alvás minőségének optimalizálásában:

- Minden nap ugyanabban az időben keljünk fel reggel és térjünk nyugovóra esténként (hétvégén is tartsuk ezt be).
- Lefekvés előtt kerüljük a koffein- és alkoholtartalmú italok fogyasztását és a dohányzást (ezeket egyébként is érdemes kerülni).
- Lefekvés előtt ne fogyasszunk nagy mennyiségű ételt és italt.
- Lefekvés előtt már hangolódjunk az alvásra, pl. vegyünk egy fürdőt vagy olvassunk egy könyvet.
- Lehetőség szerint ne vegyünk be olyan gyógyszert, amely zavarhat az alvásban.

Amennyiben szeretne jobban aludni, szenteljen fokozott figyelmet alvás körülményeire. Érdeemes megszabadulni azoktól a dolgoktól a hálószobában, amelyek akadályozhatják az alvás zavartalanságát, pl. erős fény, TV, komputert. Emellett a szoba hőmérsékletét állítsa alacsonyabb fokozatra a nyugodt alváshoz.

Az egyik legfontosabb dolog, a kényelmes ágy, matrac és ágynemű. Ehhez a Tiens alvás szettje kiváló választás. A matracból, paplanból és párnából álló szett különleges tulajdonságainak révén kiegyensúlyozhatja a szervezet biológiai mágneses terét, csökkentheti a fáradtságérzetet, javíthatja az alvás minőségét, támogathatja az immunrendszer működését és szabályozhatja az egészséges funkciók fenntartását.

Amennyiben szeretne többet megtudni termékeink sajátosságairól, kérjük látogasson el honlapunkra: **[www.tiens.hu!](http://www.tiens.hu)**

További elérhetőségeink:

Facebook: Tiens Hungary Kft.

Személyesen: TIENS iroda, 1082 Budapest, Futó u. 31-33.

E-mail: [tiens@tiens.hu](mailto:tiens@tiens.hu)

Tel.: +36 1 202 9010



**TIENS**



KÖZVETLEN ÉRTÉKESÍTŐK  
SZÖVETSÉGE  
HUNGARY

## A NEM MINŐSÉGI ALVÁS KIVÁLTÓ OKAI



STRESSZ/ TÚLTERHELTSÉG



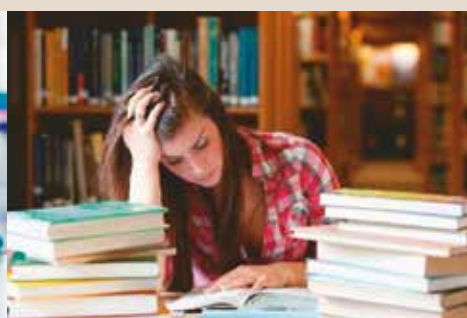
TÚLZOTT SZÓRAKOZÁS



HORKOLÁS



KÜLÖNBÖZŐ GYÓGYSZEREK



TANULÁSI STRESSZ

# NATURAL-SCIENTIFIC APPROACHES TO HEALTH PROMOTIONAL ACTIVITIES FORMING IN RUSSIAN EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

## Természettudományos megközelítések az egészségfejlesztő tevékenységekben az oroszországi nevelési intézményekben



First author:

**D. Shibkova**

Workplace: The South-Ural State Humanities and Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia  
Chief research worker of the chief research laboratory «Biological systems adaptation to natural and external environmental factors», Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

Further authors:

**O. Kolomietc**

Workplace: The Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia  
E-mail: kolomietc\_o@mail.ru

**E. Kiss-Tóth**

University of Miskolc Faculty of Healthcare, Hungary  
E-mail: ekdekan@uni-miskolc.hu

**A. Rucska**

University of Miskolc Faculty of Healthcare, Hungary  
E-mail: efkrucsi@uni-miskolc.hu

**J. Plachy** (levelező szerző és szerkesztőséggel kapcsolattartó)

University of Miskolc Faculty of Healthcare, Hungary  
E-mail: efkplachy@uni-miskolc.hu

### ABSTRACT

**Introduction:** The analysis of medical-biological and psychological-pedagogical literature is very important on solving the problem and look for further health promotional activities for develop the health status of growing generation.

**Aim:** The aim was to examine the changing in students' health status in two primary school in Chelyabinsk, Russia. It was analysed, that "Who is responsible for schoolchildren's state of health?" and "What can we have to do if the health situation doesn't really improve?"

**Results:** Children were classified to four health categories (in 2010, 2012, and 2014) according to the Order of the Ministry of Health of the Russian Federation No. 60 of 1995. The differences were determined by Student's t-test ( $p < .05$ ). The results show increase of schoolchildren, having III<sup>rd</sup> health group to finishing school.

**Summary:** The best influencing factors in students' health status is the family and school staff. The healthy lifestyle taking account to the specific character of current situation.

**Key words:** primary school, students' health status,

through traditional approaches realization – for example the physiological and the hygienic demands standardization towards educational process organization), as well as by health preservation technologies implementation. These technologies are aimed at forming special conditions within educational environment and innovations into teaching staff working methods. Priority in health promotional technologies choice belongs to municipal educational establishments.

The health promotional technologies, what were used in educational establishments, forms and methods analysis were carried out by the Ministry of Education and Science of the Russian Federation and the Developmental Physiology Institute of the Russian Academy of Education earlier. The examination was carried out in following ways: preliminary monitoring, risk factors, existing at school, and recommended ways for their elimination, health promotional activities factors and methods, organizational approaches to solving the problem (Bezrukikh, and Son'kina, 2002). Some incompliance in general educational institutions activities was found out.

According to the facts, more municipal educational establishments, which meets the fact of the Federal Law «On Education», use preliminary monitoring before programs for health preservation and promotion development. These institutions prove the used working forms and methods meeting demands of certain educational establishments scientifically; conduct real educational loading analysis and its comparison with routine and educational programs; carry out sanitary and hygienic conditions analysis for educational environment (Pankova et.al, 2016).

Health promotion is a scientific measure-

### INTRODUCTION

The analysis of medical-biological and psychological-pedagogical literature is very important on solving the problem and look for further health promotional activities for develop the health status of growing generation. Secondly, our aim was to improve the actual health promotional activities forming in educational institutions in Chelyabinsk, Russia.

Nowadays, the students' health preservation problem in modern school is being solved

ment method, which is used by schools for observe students' physical or mental health, educational quality and competence levels' increase. Health promotional education is realized on modern person-centered paradigm principles of students' education and growing population.

During performing their professional functions, teachers are responsible either prevention, or students' mental, physical and spiritual health development. Adequate institutions guarantee the increase in students' psychological, physiological and morphological status, according to their age- and gender expectation. All of this represents a guarantee for schoolchildren's successful adaptation in certain educational establishments.

The ability to adapt to changing environmental conditions is «one of the most significant peculiarities of living person's forms» (Shmalhausen, 1946), moreover, these organisms search for optimal and most stable health state actively. It is reflected in adaptation to new conditions of its existence. The basis of adaptive process to educational activities consists of some mechanisms, starting their action as a reaction on educational environment adequate or destabilizing factors working.

The aim of the study was to examine the changes in students' health status in two primary school in Chelyabinsk, Russia over four years. It was analysed, that "Who is responsible for schoolchildren's state of health?" and "What can we have to do if the health situation doesn't really improve?".

## METHODS

Sample was chosen in Chelyabinsk, because it is confirmed by All-Russian population medical examinations. There are negative tendencies in children's, especially schoolchildren at the beginning of studying (aged 7 – 9), during subject training start (aged 10 – 11), before finishing school (aged 15 – 17) in their health state.

During school medical data analysis special attention is paid to medical examination results before entering school, especially to specialized doctors' examination, a child's physical development evaluation and his/her placing into a definite health group. Our analysis results of students' health state at the beginning of studying, received during surveillance studying of children, studying at different educational establishments.



The examination have been executed in two region in Chelyabinsk: Central and Tractor Plant District. Students were analysed in three times in 2010, 2012, 2014. Children were classified to four health category according to the Order of the Ministry of Health of the Russian Federation No. 60 of 1995. The differences were determined by Student's t-test ( $p < .05$ ).

## RESULTS

Students' health status are presented in Table 1. The results analysis shows, that during beginning of studying from 80% to 90% of children have some health lesions. Educational programs are designed for apparently healthy children, so, only a school teacher can adapt educational process for a certain child. Moreover it is his/her direct workplace role.

Table 1.: Students' placement according to health groups (%) during studying beginning (data, received in Chelyabinsk)

District	# of students	Ist health group	IInd health group	IIIRD health group	IVth health group
Tzentralny (Central)	158	10,10%	59,50%	29,70%	0,60%
Traktorozavodskoy (Tractor plant district)	104	16,50%	54,90%	27,20%	1%
<b>Total:</b>	<b>262</b>	<b>13,30%</b>	<b>57,20%</b>	<b>28,40%</b>	<b>0,80%</b>

But still, innovative pedagogical technologies large-scale implementation is not always conducted on the basis of preliminary physiological and hygienical investigations. Meanwhile, children's adaptive processes during innovative educational technologies realization

are characterised by significant decrease in organism's functional abilities. The evidence of it is demonstrated in publications, where facts on innovative methods negative influence over schoolchildren's functional state and health are presented. It should be admitted, that the true cause for the decrease in schoolchildren's organs functional status, which is caused either by innovational technologies, or schoolchildren's total loading composing of parents' wish to see their child successful in all activities (learning, sport, artistic – aesthetic and so on), or lack of healthy lifestyle in the family.

It is evident, that intensive loading influence over students' organisms under the conditions of permanent growth and development goes beyond the limits of reserve abilities for health promotion. In connection, schools' status, as an establishment for bringing-up physically and mentally healthy citizens. Forming or restitution students' healthy lifestyle is an important task. But the problem resides in the fact, that its solution demands using adequate control means and presence of relevant criteria for morphofunctional and psychophysiological presence state of schoolchildren's organisms' evaluation at different ontogenetic developmental stages.

Harmonization of «education» – «health» system, is, certainly a perspective trend for educational quality increase. Studying educational process conditions and individual psychological and physiological peculiarities of students must be performed during all the period of school studying. The case monitoring for health groups placement changing (from students, aged 7–8 till aged 16–17) results are provided below (Table 2). The results show increase of schoolchildren, having III<sup>rd</sup> health group to finishing school.

**Table 2:** The examined municipal educational establishments' students' placement to health groups over 10 studying years, (%) (n=102) (Yakubovskaya I. A.)

Age	Examination years	Ist group	IInd group	IIIrd group	IVth group
7 – 8	1995 – 1996	15,6	59,7	23,5	0,9
	1998 – 1999	12,7	58,8	28,4	-
16 – 17	2004 – 2005	3,8**	51,9	44,1*	0,9

Note: \* - significant differences between first and tenth forms students, p<0,05

It is theoretically assumed, that every school teacher knows, that individual developmental peculiarities exist together with typical for certain age characteristics. They depend on hereditary background, social and economic life conditions and state of health. Just because of these, children's physical development is the most significant

health, social well-being and adequately organized educational activities characteristics. Students' physical development delay denotes necessity of finding factors, influencing the process negatively and looking for correction activities ways.

## CONCLUSION

Knowledge of the typological peculiarities of students' higher nervous activities, defining individual functional peculiarities during studying and bringing-up is compulsory for a teacher. These functional peculiarities are: taking into account age peculiarities of attention and memory mechanisms forming, age and sex peculiarities of analyzer systems development and so on.

Understanding the connection between students' health and their educational process by teachers-practitioners and scientists has become the cause of increase the investigations number, devoted to health promotional technologies working-out and their effectiveness evaluation, and also students' adaptation to educational conditions perfection. Physiological hygienical and psychophysiological research works have persuaded teachers and education system leaders that it is necessary to take special measures for schoolchildren's health preservation and promotion. The most perspective researches in this sphere are these, using complex approach.

At the modern stage of educational system development the most important issue is conjoint medical and psychological care for a child in educational process, as well as early recognition of abnormalities to organize the health-improving and prophylactic measures effectively.

In the National Educational doctrine of the Russian Federation (up to 2025) it is stated, that health promotion must become an integral part of every educational model. On that basis, we can acknowledge, that today the children's right to health preservation and promotion in an educational establishment is an obligatory condition for educational quality increase.

One of the issues of health promotion problems investigations is working-out a quality management and medical-psychological-pedagogical monitoring models under the conditions of educational system electronic communication development.

During such activities much attention is paid to the program of electronic communication development implementation on the level of educational process management (collecting, storing, analyzing and using information); united assistance service, including psychologists, social care teachers, health care professionals and PE teachers organization. The aim of such «assistance service» is to organize system research, providing students with pedagogical support, and teachers – with comfort labor conditions.

Under this approach students' development assistance

represents a technology of providing complex qualified support for a student at different educational stages, including psychological, medical and biological, social physical and pedagogical components. In this connection the assistance on the whole and its separate items of students' development in educational process has poly-functional character.

We view the united intraschool assistant service as an effective integration and cooperation form of all educational process parties (students, school authorities, form masters and tutors, subject teachers, social care teachers, educational psychologists, health care professionals, supplementary education teachers, facilitators) to increase educational quality and students' development on the basis of their health promotion, educational establishment health care environment harmonization.

Effective use of conditions, educational establishments are having, is possible only during stable systematic work of teaching staff, families and state in health promotional activities management.

Biological approach to human health problem views organism as a multilevel system, where structural and functional shifts beyond «reaction norm» at one of levels are compensated at others, thanks to evolutionally fixed universal mechanisms of self-regulation. It is an adaptive mechanism, providing homeostasis and possibility of an organism existing with greater or smaller expenses under the conditions of constant spatial-temporal changes. Not every shift of some physical development or functional state characteristics from «average-community» statistic norm can be viewed as developmental or functional disorder: sometimes such a shift can be due to individual developmental heterochronism and biological age delay from real one. It often can be seen not only in primary school students and teenagers, but also in upper-form students. Every organism in every ontogenesis periods has got its own physiological norm. Longitudinal comparison of quantitative and qualitative characteristics of examined persons' different organism systems' functional state allows finding their shifts from the organism functions age dynamics changing, coinciding with community sample (Tkachenko, 2001).

One of the integral organisms' structural – functional system components artificial regulation leads to quantitative and qualitative changes of intra – and extra systematic connections. New connections, being informational signals carriers, cause homeostatic parameters destabilization, aimed at new level of the most adequate organism state in real existing conditions search. The found shifts from the average age – sex norm are not absolute, they reflect increased characteristics level. They can show adaptive potential realization within particular conditions of vital activity.

The adaptive process basis includes organism's non-specific resistance mechanisms, activating as a reaction

to destabilizing factors of natural and social environment. These demonstrations of organism responsiveness can be viewed as individual health measure (Sidorov and Sovershaeva, 2001). In modern conception, World Health Organization, views the necessity of scientifically grounded technologies for health forming working-out and implementation as one of top-priority problems. They have to be based on individual health forming mechanisms knowledge.

So, two most important issues on the discussed problem have found solution. Issue # 1: Who is responsible for schoolchildren's state of health? The answer can be presented in some variants: a state, a family, a school, a person! Or a family, a school, a state, a person! Issue # 2: What can we have to do if the health situation doesn't really improve? The answer can be: The healthy lifestyle taking account to the specific character of current situation.

## REFERENCES:

Methodological recommendations «Health promotional technologies in general academic schools: analysis methodology, forms, methods, application experience» / Under the editorship of M. M. Bezrukikh, V. D. Son'kina. – M.: Triada-farm. – 2002. – 114 p.

Pankova N. B. Pathophysiological analysis of educational environment risk factors influence over students' organism functional state: donozological research: Abstract of a thesis ... Doctor of Biological Sciences / Pankova Natalya Borisovna (03.00.13;14.00.16). – Moscow, 2009. – 47 p.

Shibkova D. Z. Morphofunctional and psychophysiological peculiarities of schoolchildren's adaptation to educational activities [Text]: monograph / D. Z. Shibkova, P. A. Bajguzhin, M. V.

Semenova, A. A. Shibkov. – Chelyabinsk: South-Ural State Humanities and Pedagogical University printing house, 2016. – 380 p.

Shmalhausen I. I. Evolutional factors (stabilizing selection theory) / I. I. Shmalhausen. – M.; L.: Academy of Sciences of the USSR printing house, 1946. – 315 p.

Sidorov P. I. Quated on: Physiological basics of human health / P. I. Sidorov, S. L. Sovershaeva; under the editorship of B. I. Tkachenko. – Sankt-Petersburg; Archangelsk. 2001. – 708 p.

Smirnova Yu. V. School health promotional activities: systematic approach // Education quality (Kachestvo obrazovaniya), 2008. - # 6. – P. 51–54.

Tkachenko B. I. Physiological basics of human health / under the editorship of B. I. Tkachenko. – Sankt-Petersburg; Archangelsk. 2001. – 708 p.

Yakubovskaya I. A. Gender peculiarities of morphofunctional development and psychophysiological profile of Chelyabinsk students: Candidate of Biological Sciences... thesis / I. A. Yakubovskaya. – Chelyabinsk, 2008. – 135 p.

# Gyógyfürdőkúrák Budapesten

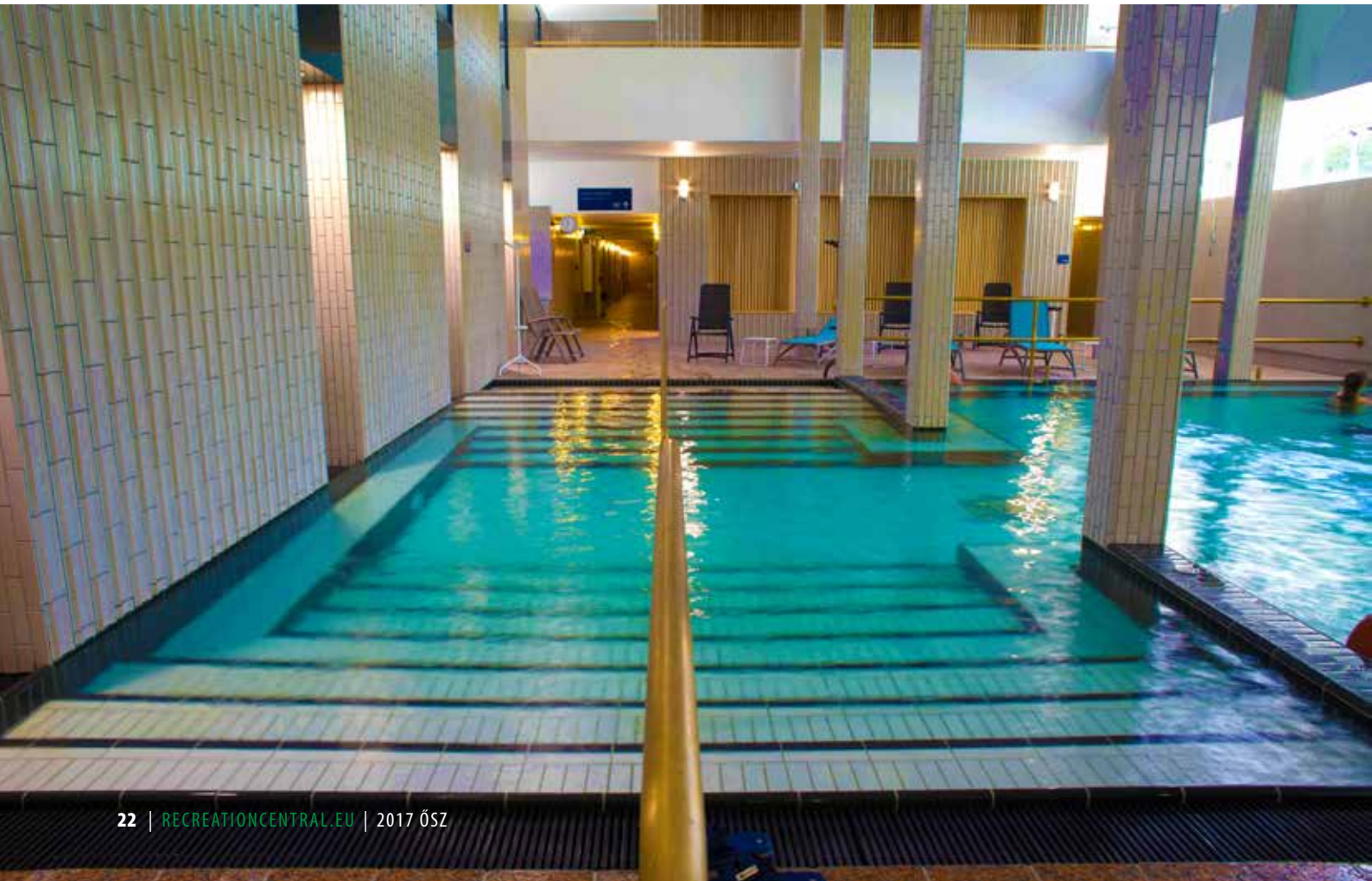
Bár még kellemes az idő, és legszívesebben a szabadban élvezzük a fürdők, strandok szolgáltatásait, azért nem árt felkészülnünk az őszi-téli időszakra. Bizonyára Ön is tapasztalta, hogy ősszel-télen gyakoribbá válnak, felerősödnek mozgásszervi megbetegedésből adódó panaszai. Ezek elkerülése vagy enyhítése céljából, amennyiben orvosa is javasolja, célszerű ebben az időszakban egy gyógyfürdőkúrát igénybe venni.

Ugyanis, ha kúraszerűen vesszük igénybe ezeket 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 fürdők közül jelenleg a következőkben vehetők igénybe társadalombiztosítás által támogatott gyógyfürdőkezelések:



**Széchenyi gyógyfürdő és uszoda,  
Szt. Gellért gyógyfürdő és uszoda,  
Szt. Lukács gyógyfürdő és uszoda,  
Rudas gyógyfürdő és uszoda,  
Király gyógyfürdő  
Dandár gyógyfürdő  
Paskál gyógy- és strandfürdő**





Ez év szeptemberétől még egy fürdőegységgel bővül a választék, mivel a felújított Palatinus strandfürdő már egész évben nyitva tart. Az újjáépített főépületben egy 36 °C-os termálmedence, valamint különféle kezelőhelyiségek is helyet kaptak, megteremtve ezzel a gyógyfürdőkezelések szolgáltatásának lehetőségét.

Az alábbi, OEP által finanszírozott kezelések vehetők igénybe a Palatinuson, várhatóan 2017. szeptember elejétől:

- gyógyvizes gyógymedencefürdő
- víz alatti vízszugármasszázs
- szénsavas kádfürdő
- orvosi gyömmasszázs

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

### Szeptembertől a beltéri medencéken kívül egy kültéri termálmedence és egy 26 °C-os úszómedence is várja a vendégeket.

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



# „Felüdít, ha népszerűsíthetem a sportágamat”

Interjú **Senánszky Petra** kétszeres Világjátékok-győztes, kilencszeres világbajnok uszonyos úszóval

Mindent megnyert szeretett sportágában a debreceni Senánszky Petra, aki a csúcsra a nyári, wroclawi Világjátékokon szerzett két aranyérmével ért fel véglegesen. Mondhatnánk, az uszonyos gyorsúszás koronázott királynője ő, aki fiatal kora ellenére egy missziót is teljesít akkor, amikor sportága elfogadása és népszerűsítése mellett dolgozik. Kitart szülővárosa mellett, és egyelőre nem tervezi, hogy befejezné az uszonyos gyorsúszást – ez a mi szerencsénk. Bár ritkán mozdul ki Debrecenből, ha ideje engedi, fel-felbukkan Budapesten is, hogy összekösse a kellemest a haszonnal – így tett az alábbi interjú alkalmával is.

**Úgy láttam, nagyon élvezted a fotózást, ami az interjút megelőzően folyt. Csak nem érdekel egy másik pálya is?**

Inkább a sportágam népszerűsítése és megismertetése miatt vállalom fotózást, testvérem, Flóra az, aki modellkedik a családból. Viszont, ha készül velem egy interjú, talán még inkább megismerik az uszonyos és bűvárúszást. Ha ilyen formában tehetek ezért, akkor élek a lehetőséggel. Szeretem összekapcsolni a kettőt: születnek rólam jó képek, színes cikkek, és közben képbe kerül az uszonyos gyorsúszás. Felüdítenek ezek az alkalmak.

**Küldetésnek érzed azt, hogy népszerűsítsd a sportágad?**

Igen, ez régóta hozzátartozik a mindennapokhoz. Nemcsak edzek, nemcsak versenyekre járok, hanem igyekszem tenni is azért, hogy jobban megismerjenek minket.

**Mikor érzed, hogy ebben léptetek egyet előre?**

Szerintem jó úton járunk, vannak apró és nagyobb lépések. Otthon, Debrecenben már elég sokan megismernek az utcán vagy az áruházakban is. Egyre többet szereplünk a médiában, amiben közrejátsszik az is, hogy tényleg szép eredményeket érünk el.

**Debrecenben születtél, azóta is ott élsz. Nem akartál kimozdulni, szerencsét próbálni?**

Ott születtem, ott élek, és szerintem ott is maradok. Szeretem a várost, ideális a mérete, és ott is minden megvan, amire az embernek szüksége van. Nem mondom, hogy nem próbálnám ki mondjuk Budapestet, de biztosan visszahúzna a szívem.

**Abban a küldetésben, amit viszel, nem lenne szerencsés Budapesten élni, mozogni?**

Azért szerencsére, amikor tehetem, nyáron, a versenyek után vagy a pihenőidőben, járok néha erre, ilyenkor be szoktam sűríteni az interjúkat, fotózásokat, megkereséseket és az elintéznivalókat. Ez így teljesen ideális. Év közben nem engedhetem meg magamnak, hogy feljőjjenek, hiszen akkor kimaradna minimum egy edzés.

**Egy edzés kihagyása már végzetes?**

Igen, ha kimarad egy edzés, azt nem lehet pótolni. Ha az ember a következőt mondjuk, kicsit tovább marad, az már nem ugyanaz. Aki komolyan űzi az élsportot, nem szeret edzést kihagyni. Nem mindegy, hogy az ember aranyérmes nyereséggel, vagy valami más eredménnyel születik. Az a minimum, hogy minden edzésen ott legyünk.



**Ha kimaradt volna egy edzés, nem nyersz világcsúccsal aranyérmes Wroclawban, a Világjátékokon?**

Na jó, nem mondom, hogy nem hagytam ki, hiszen a Világjátékok miatt például fel kellett utaznom a fogadalomtételre, a formaruha átvételére, sportorvosi vizsgálatokra. De ilyenkor Dávid, az edzőm úgy alakította az edzéseket, hogy ezt a kihagyást ne vegyük észre.

**A tíetek is olyan sportág, ami vidéki dominanciával bír. Hogyhogy?**

Igen, a nagyobb és eredményesebb klubok vidéken működnek, de azért akadnak sikeres budapesti versenyzők is, például Károlyi Csilla, aki itt él, de orosházi színekben versenyez. Előfordul, hogy az egyetem miatt többen ide költöznek azok közül, akik juniorként jó eredményeket értek el, de ez egy elég nagy város, nagyon nehéz egy klubba és főleg egy uszodába kovácsolni az úszókat úgy, hogy mindig mindenki ott legyen, odaérjen egy edzésre. Nagyon boldogok lennénk viszont, ha a következő években egy nagy világversenyt rendezhetne Budapest. Egyébként vidéken is az utóbbi években javult úrasszerűen a helyzet. Nagyon nehéz vízfelülethez jutni az olimpiai sportágak, az úszás és a vízilabda mellett. Viszont az eredményeinkkel kiharcoltuk, hogy elismerjék ezt a közösséget, sőt, szerintem meg is szerettek minket.

**Van remény egy budapesti világeseményre?**

Igen, elég erős a Magyar Búvár Szakszövetség, szerintem dolgoznak rajta, hogy még a következő Világjátékok előtt legyen nálunk egy nagy esemény.



### Az a bizonyos Világjátékok 2021-ben az Egyesült Államokban lesz. Vonzó helyszín.

Igen. A wroclawi Világjátékok után megfordult a fejemben, hogy ez a két aranyérem szép lezárása lenne a karrieremnek. Már ami az élsportot illeti, hiszen biztos vagyok benne, hogy sosem szakadok majd el az uszonyos úszástól. Aztán végiggondoltam, és úgy érzem, vagyok még annyira fiatal, hogy egy újabb négyéves ciklus beleférjen az életünkbe – az újabb Világjátékok miatt is.

### Említetted, hogy kiharcoltátok az eredményeitekkel az elfogadást az úszodában. Jó a kapcsolat a klasszikus úszókkal?

Mondhatom, hogy igen, kölcsönös tisztelet van közöttünk. Az egyetemi úszóbajnokságon el szoktam indulni, ott találkoztam már Cseh Lacival, Kapás Bogival vagy Verrasztó Evelynnel, szerintem tudják, kik vagyunk, és elismernek bennünket és az eredményeket. Nem bánám, ha az úszók és az uszonyos és búvárúszók között szorosabb lenne az együttműködés.

### Miért tartottad fontosnak, hogy klasszikus úszásban próbára tedd magad az egyetemi bajnokságban?

A Debreceni Egyetem rengeteget segített nekem, hogy az élsportot megfelelő szinten űzzem, és mellette a diplomám is meglegyen biológia szakon. Sok mindenben segítettek, és ezzel szerettem volna meghálálni a támogatásukat.

### Nem gondolkodtál a klasszikus úszáson?

Ezt mindig megkérdezik tőlem...

### ...naná, hogy én is....

Mindig azt szoktam válaszolni, hogy nekem egy szerelmem van, az uszonyos gyorsúszás. Ez ragadott meg, ebben nőtem fel, szeretem ezt a közeget, a csapattársaimat, és a nemzetközi mezőny képviselőit is, mert tényleg olyanok űzik ezt a sportágat, akik nagyon elhivatottak és elkötelezettek.

Vannak országok, például Kolumbia, ahol jobban elismerik ezt a sportágat,

mi azon dolgozunk, hogy itthon is előrelépjünk ebben. Jó látni, hogy jó úton járunk. Pár hónapja alakult meg a Nemzeti Versenysport Szövetség, és hihetetlenül gyors fejlődésen mentünk keresztül.

Soha annyi támogatást nem kaptunk még, mint most. A Világjátékokra maszszór és külön médiafelelős is jött velünk, ezek fontos lépések, így lehet tovább fejlődni.

### No, de mégis hogyan kerültél ebbe a közegbe?

A szüleim szerették volna, ha két testvéremmel együtt mindannyian megtanulunk úszni. A Debreceni Búvárklubba íratlak be minket, kicsit a szomszédaink hatására is, akiknél három fiú volt a családban.

Néha mi vittük el őket edzésre, máskor ők minket, ez így ideális volt. Ott aztán a nagyok már a versenyekre készültek az uszonnal.

Ott láttam meg én is, és miután megtanultam a négy úszásnemet, hétévesen áttértem az uszonyra.

### Az ideális kor a kezdéshez?

Igen, teljesen. Aztán 2003-ban megszereztem az első gyerek országos bajnoki címet.

### Ha már itt tartunk, számolod az aranyérmeket?

A világversenyeiken elért érmeiket igen.

### S mit mutatnak ezek a számok?

Kilencszeres világbajnok vagyok, ötszörös Európa-bajnok és most már kétszeres Világjátékok-győztes. Végül is ezzel kellett volna kezdenem, hiszen ez a legnívósabb verseny. Van két junior Eb-és vb-aranyam is, illetve három világcsúcsot tartok, 50, 100 és 200 méteren.

### Milyen képességekre van szükséged ahhoz, hogy valakiből jó uszonyos gyorsúszó váljon?

Az uszonyos gyorsúszásban előnyt jelent, ha valaki egy kicsit magasabb, míg a búvárúszásban vagy a felszíni úszásban ez nem annyira fontos tényező. Bármiről is legyen szó, a hangsúly a munkán van, mint bármely más sportágban, és itt is

mentálisan felkészülni kell lenni. Az uszony és főleg a nagyuszony egy technikai körülmény, vannak, akik egy életen át keresik a megfelelőt.

### Ideje tisztázni a különbséget az általad említett három úszástípus között.

Én uszonyos gyorsúszó vagyok, két különálló uszonyt, úgynevezett „bifint” használok, illetve van egy légzőcsővem, amit sznorkelnek neveznek, ez nem olyan, mint egy búvárpipa, hiszen versenyzésre alakították ki. Az egész úgy néz ki kívülről, mint a gyorsúszás, csak épp a légzőcső és az uszony miatt mindenki sokkal gyorsabb; 50, 100, 200 és 400 méteres versenyszámokat rendeznek.

A búvárúszók nagyuszonyt, azaz monofint használnak, 50 méteren egy levegővel ússzák végig a távot, a víz alatt. A férfiak nagyjából 13-14 másodperc alatt végig is érnek. A 100 és a 400 métert viszont palackkal és légzőkészülékkel



Névjegy:

## Senánszky Petra

1994. január 10-én született Debrecenben.

Sportága: uszonyos gyorsúszás  
Klubja: Debreceni Búvárklub  
Edzője: Kókai Dávid

Legfontosabb eredményei: 2-szeres Világjátékok-győztes (2017, Wroclaw), 9-szeres világbajnok, 5-szörös Európa-bajnok, 2-szeres junior világbajnok, 2-szeres junior Európa-bajnok, sokszoros Világkupa-győztes

Jelenleg a következő világcsúcsok birtokosa:

50 méteres uszonyos úszás: 20.54 mp  
100 méteres uszonyos úszás: 45.16 mp  
200 méteres uszonyos úszás: 1:41.42 mp  
Az év magyar búvárúszója: 2014, 2015, 2016

A Debreceni Egyetem biológia szakán végzett. Ősztől elkezdte a természettudományi szakfordító képzést, hogy fejlődjön az angoltudása. Egy webdesigner tanfolyamra is jár, kreativitását itt is kiélné. Szabadidejében olvas, zenét hallgat, siel vagy éppen szenvedélyesen tortákat készít.

## PÉLDAKÉP

teszik meg. Az úgynevezett felszíni úszás versenyzői szintén nagyszózzal úsznak, ugyanúgy rajtuk van a sznorkel, de a víz felszínén kell haladniuk. Egyedül a bukóforduló utáni 15 métert tehetik csak meg víz alatt, ők 50-től 1500 méterig mindent úsznak.

**Mondhatjuk, hogy idén a két wroclawi aranyéremmel a csúcsra értél?**

Igen, hiszen nekünk a Világjátékok jelentik az olimpiát.

**Te vitted a zászlót a megnyitóünnepségen. Egy élsportoló számára ez óriási elismerés és egyben bizalom is, jól gondolom?**

Jól, óriási megtiszteltetés és élmény volt. Nagyon örültem, amikor a Nemzeti Versenysport Szövetség felkért erre a feladatra. Egy csomó más sportág versenyzői előtt vonulhattam, ráadásul egy hatalmas stadion telt meg a megnyitóra. Nagyon át tudtam élni a helyzetet, hálás vagyok a lehetőségért, valahogy így képezem el az olimpiát is.

**Később az eredményeid igazolták a szövetség választását...**

Igen, de az egész magyar küldöttség nagyon szépen teljesített a játékokon. Összetartó is volt a magyar csapat, bár én csak az utolsó napon tudtam kimenni a szumósok versenyeire, nagyon jól is éreztem magam.

Az én versenyeimen rengeteg magyar volt a kicsi, mindössze 600 férőhelyes uszodában, olyan hangulat uralkodott, mintha itthon úsztam volna.

Ki is rázott a hideg, főleg az 50 méter előtt, mert akkor nagyon izgultam.

**Szoktál izgulni?**

Ma már nem olyan vészes, mint régen. Még juniorkoromban hányingerem volt a versenyek előtt, gyakran elfehéredtem. Örülök, hogy ezt azért kinőttem.

**Ebben segíthetett Kókai Dávid, aki az edző és egyben a párod is. Tényleg szét lehet választani a magánéletet és a profi sportot?**

Nagyon jól megvagyunk, és nem egyedi eset a miénk. Nyilván, otthon is beszélgetünk az uszonyos úszásról, de ez akkor is így lenne, ha nem ő lenne az edzőm. Teljesen nem lehet szétválasztani a két dolgot, de azért igyekszünk.

A Világjátékok előtti félévben Dávid mindenre figyelt, a táplálkozásra, a szabadidő eltöltésére, így az edző-versenyző kapcsolat erősebb volt, mint a magánéleti.



De ezt is szeretem. Dávid nagyon jó edző, és ezt nem elfogultságból mondom, a Debreceni Búvárklubot lényegében ő viszi, szeretik, elismerik.

Nagyon sokat foglalkozik egyénileg a versenyzőkkel, ráadásul szívén viseli a sorsukat az uszodán kívül is.

**Ha már említetted a szabadidőt. Mit jelent számodra a rekreáció, mivel töltödsz fel?**

Kevés a szabadidőm, ha van, akkor a család és a barátok állnak az első helyen. A barátok ma már megértik, miért mondom le egy-egy programot, tudják, milyen áldozatokkal jár az élsport, így, ha sikerül találkozni velük, azok igazán jó pillanatok.

Az olvasás, a zenehallgatás is fontos része az életemnek, és imádom síelni, alig várom, hogy több év után újra hódoljak ennek a szenvedélyemnek. Emellett igyekszem minden területen kiélni a kreativitásomat, és ahol csak tudom, népszerűsítem a sportágamat.

**Mikor érzed jól magad a bőrödben?**

Édesanyám márciusban tragikus hirtelenséggel hunyt el, és ezt nagyon nehéz feldolgozni, nemcsak nekem, de az egész családnak is. Tehát nagyon kemény volt ez a pár hónap fizikailag és mentálisan egyaránt. Nehezen tudtam úgy igazán bárminek is örülni, de arra gondoltam, hogy Anya mindig is nagyon támogatott a sportban, szurkolt is nekem, és szerettem volna, ha büszke lenne rám, és ezért mindent megtettem.

És hogy sikerült elém a kitűzött célokot, nagyon boldog vagyok, és igen, most jól érzem magam a bőrömben.



Szerző:  
**Dobos Sándor**  
újságíró,  
dobossandor.bp@gmail.com

Kis Noémi (ügyvezető), Dr. habil. Fritz Péter (sporttáplálkozási tanácsadó), Varga Diána (mentális tréner)

**Professzionális, minőségi támasz az élsportolók számára.**  
**SUPERFOODS TEAM!**  
**Táplálkozási tanácsadás és mentális felkészítés együtt a jövő bajnokainak!**

**Időpont kérés: +36 20 772 6613**

[nkis@superfoodshop.hu](mailto:nkis@superfoodshop.hu) <http://www.superfoodshop.hu/> <https://www.facebook.com/Superfoodshop-1227959853933120/>



# IncontiLase™:

## Forradalmi módszer az akaratlan vizeletcsepegés kezelésére

Tévedés azt hinni, hogy a vizelettartási zavarok csak időskorban jelentkezhetnek. A probléma nemzetközi felmérések szerint a fiatal nők 4–14%-át érinti.

A zavar köhögéskor, tüsszentéskor, lépcsőn járás-kor, sportoláskor, fizikai terheléskor jelentkező akaratlan vizeletcsepegés formájában mutatkozik meg legtöbbször. Kiváltó oka a húgycsövet záró izom elégtelen működése, illetve a hólyagalap anatómiai helyzetének bármilyen ok, de leggyakrabban a szülés vagy elhízás miatt bekövetkezett megváltozása. Terhesség vagy szülés során a medencefenéki izomzat sérülhet, ereje és idegfunkciói elveszhetnek, mely medencefenék-tartási problémákat és így stressz vizelet-inkontinenciát eredményez.

A vizelettartási zavarok kortól függetlenül súlyos lelki problémákhoz vezethetnek. A kínos helyzetek sorozata, a félelem, hogy vendégségben, színházban foltos lesz a kárpit, hogy futáskor, köhögéskor váratlanul becseppen, egyszer csak rákényszeríti a hölgyeket arra, hogy többé már ne mozduljanak ki a házból. Begubóznak, megromlik a párkapsolatuk, barátságaik elkopnak.

### Az IncontiLase™ kezelés lényege

Az **IncontiLase™** a vizelettartási zavarok kezelésére és megelőzésére kifejlesztett metszés-, fájdalom-, vérzés- és varrásmentes lézerkezelés.

A kezelés során a lézerfény hatására az elülső hüvelyfal kollagén rostjai újrarendeződnek, újraképződnek. A megnövekedett számú, megerősödött kollagén rost alátámasztja a hólyagalapot, visszaállítva ezzel annak megváltozott anatómiai helyzetét, így enyhítve vagy véglegesen megszüntetve a vizelettartási problémát.

A megoldásban rendkívül fontos az időben, minél korábban, enyhe tüneteknél elkezdett kezelés, a minél tökéletesebb eredmény elérése érdekében. Ezért ha sportolás, lépcsőzés vagy akár tüsszentés során zavaró vizeletcsepegést észlel, ne habozzon felkeresni problémájával az Erzsébet Fürdő Gyógyászati és Szűrőközpont szakembereit. Diszkrét, igényes és kényelmes megoldást kínálunk!

**Erzsébet Fürdő Gyógyászati és Szűrő Központ**

**3530 Miskolc, Erzsébet tér 4.**

**Nyitva tartás: H–P 7.30–20.30**

**Telefon: +36 46 505-293, +36 30 964-00-13**

**E-mail: [info@erzsebetfurdo.hu](mailto:info@erzsebetfurdo.hu)**

**Weboldal: [www.erzsebetfurdo.hu](http://www.erzsebetfurdo.hu)**



# Közösségi kvízzjátékosok Magyarországon

## Public quizzing players in Hungary

### ÖSSZEFOGLALÓ



A közösségben játszott kvízzjátékok hazánkban és más országokban is rendkívül népszerűvé váltak az utóbbi években; itthon rövid idő alatt több ezer résztvevőt sikerült bevonni a szervezett kikapcsolódásba. A 2017 júliusában végzett kérdőíves felmérés arra volt kíváncsi, hogy elsősorban kik választják ezt a szabadidős tevékenységet, nekik

milyen rekreációs szokásaik vannak, és mi motiválja őket elsősorban a játékra. Ez a cikk nagyvonalakban foglalja össze ennek a felmérésnek az első eredményeit: egy átlagos magyar kvízzjátékos olyan fővárosi vagy városi értelmiségi, fiatal felnőtt, aki rekreációs tevékenységét igényesen és változatosan szervezi, a kvízzjátékokban elsősorban a közösségi élményt, sikerélményt, a megoldások megtalálásának kihívását keresi, kevésbé foglalkozva az eredménnyel, a várható nyereménnyel vagy a versengéssel.

Kulcsszavak: szellemi rekreáció, kvízzjáték, vetélkedők, műveltség, motivációk

### ABSTRACT:



Organised competitions in public quizzing became very popular lately both in Hungary and in other countries all over the world. Hungarian initiatives managed to involve several thousand people in just few years. A research was carried out in July 2017 to find out what type of consumers choose this way of recreation, what are their leisure activity choices and what are the main motives that lead them to play quiz frequently. It is a short sum of this research.

Keywords: mental recreation, quizzing, game, intelligence, motivations

### BEVEZETÉS

Hazánkban az utóbbi 4-5 évben jelentősen megnövekedett a közösségben, csapatban játszott szellemi vetélkedők népszerűsége. Míg korábban csak kisebb klubokban vagy magánszervezésben zajlottak a játékok, nagyjából 2009 óta elterjedtek az ún. kocsmaquizek, melyek ma már rendszeresen akár több ezer résztvevőt is aktivizálnak. A Quiznight rendezvény-sorozat 2009-től, a Pub's Culture jelen formájában 2013 óta tartja rendezvényeit. Mindkét kezdeményezés képviselői szerint a kereslet folyamatosan bővül, egyre több csapat csatlakozik a rendezvényekhez, folyamatosan jelentkeznek a kvízzmesterek, divatosak lettek a csapatépítő, egyéni igények alapján összeállított kvízzestek.



A Quiznight 2016/17-es idényének döntője a budapesti Tüske csarnokban. Quiznight Hungary Final of the 2016/17 season in Budapest. Forrása: digitalworld.hu

A rendszeresen, illetve alkalmasszerűen játszóik száma 4-5 ezerre becsülhető, ez a szám meghaladja a legtöbb egyéni sportágban igazolt versenyzők számát, így komoly szabadidős tényező, amelynek szabadidős sportbajnokságokhoz hasonló versenyrendszere van.

A kocsmában játszott kvízznek komoly múltja van Nagy-Britanniában, de sok más európai és Európán kívüli ország felé is egyre inkább terjed, hazánkba is külföldi minta alapján került. A közösségi kvízzjáték a hazai rekreációs szakirodalomban még nem önálló kategória. A szellemi rekreáció témakörében, Fritz (2015) a társasági-egyéni rekreációs tevékenységek között említi, Magyar (2014) a játékokat aktivitás alapján osztályozva a szellemi játékok között az „egyéb memóriafejlesztő és szellemi játékok” kategóriájában nevesíti a kvízzt. Nehezíti a kategorizálást, hogy a szellemi kvízzjáték egyénileg, csoportosan, írásban, szóban, társasjáték formájában vagy az interneten is űzhető. A kvízzezés akár még arra a tevékenységre is érhető, amikor a televíziós vetélkedők nézése közben a család vetélkedik azon, ki találja

ki hamarabb a megfejtést; illetve a nézők bevonásának az a formája, amikor virtuális felületeken keresztül maguk is bekapcsolódhatnak a játékba (Azurmendi et al. 2015.). Rokon tevékenység a keresztretjevényfejlesztés, számtalan változatban; többek között azt is játsszák csoportos bajnokságok formájában, illetve a különböző társasjátékok bajnokságai, amelyeket elsősorban rajongók szerveznek az interneten.

A fentiek alapján tehát a több ezer résztvevőt vonzó kvízzjátékok a szereplők számára jelentős szabadidő-eltöltési tényezővé váltak. Hazánkban legutóbb 2009/10-ben készült időmérleg-kutatás (KSH, 2012), amely szerint a szabadidő társas eltöltésére naponta átlagosan 48 percet fordítunk. Ez a mutató a 23 évvel korábbi értékekhez képest – ha nem is olyan jelentősen, mint az olvasás – csökkent (KSH, 2013). A szabadidő eltöltésének legnagyobb hányadát minden korosztályban a televíziózás és internetezés tölti ki, s feltehetőleg a következő időmérleg-kutatások e tekintetben még rosszabb helyzetéről fognak beszámolni. A szabadidő eltöltésén belül a kvízzjáték valószínűleg a „társas szórakozás” kategóriájába sorolható, amelyre napi 5 perc jut átlagosan; a 20-29 éves korosztályba tartozó budapesti férfiaknak 12, a 30-39 éves korcsoportú budapesti nőnek csak 4 perce jut ilyen elfoglaltságra egy nap. A szabadidő társas eltöltésére vonatkozó összehasonlító (1986/87, 1999/2000) adatok szerint a nők kezdenek felzárkózni a férfiakhoz (KSH, 2012).

### MÓDSZEREK

A 2017 júliusában felvett nem reprezentatív kérdőíves felmérésben összesen 227-en vettek önkéntesen részt. A 33 kérdéses online kérdőívet Google Űrlapok segítségével állítottuk össze, s célzottan a közösségi kvízzek – elsősorban Facebookos – internetes oldalain kértünk megosztást, olyan felületeken, ahol a játékosok egyébként is hozzájutnak információhoz. A kérdőív három fő területe: a játékosok alapvető tulajdonságai, életkörülményei; a szabadidős és rekreációs szokásaik, valamint a kvízzjátékkal kapcsolatos motívációik.

### EREDMÉNYEK

#### A hazai kvízzjátékos profilja

A kérdőívet kitöltők nemek szerinti megoszlása teljes egyenlőséget mutatott, 50-50%-os volt az arány. Életkor tekintetében a fiatal és az aktív korosztály dominál,



Szerző:  
**Bukta Zsuzsanna**  
PhD, egyetemi adjunktus  
Munkahelye: ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
Levelezési címe: 1117 Budapest, Bogdánfy u. 10.  
E-mail címe: bukta.zsuzsanna@ppk.elte.hu  
Tudományos tevékenysége: egyetemi oktató  
Kutatási területek: sportegyesületek, egyéb nonprofit szervezetek, önkormányzati sportfinanszírozás  
fotó: Hátori Zsófia

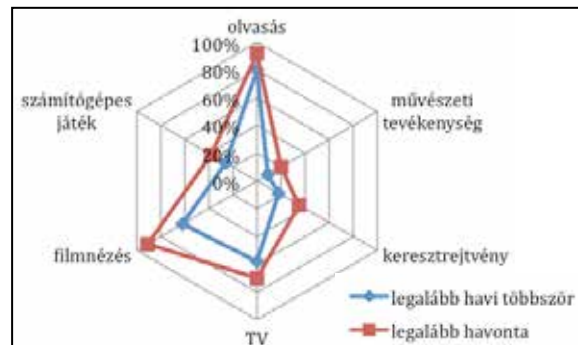
a válaszadók 80%-a 18-49 év közötti, bár a 30 év feletti ezen belül jelentősen többen vannak. Nem meglepő módon a kvízzjátékosok döntő többsége Budapesten él, elenyésző a városnál kisebb településen, illetve külföldön élők száma. Bár a kitöltők között több a házastársi vagy élettársi viszonyban élők száma, közel 86%-uknak nincs eltartandó gyermeke, amely természetesen szoros összefüggésben áll a rendelkezésre álló szabadidő mennyiségével is.

A magyar kvízzjátékos leginkább munkavállaló, a kitöltők között alig akadt diák, havi jövedelem szempontjából pedig a játékosok között nincs domináns csoport. A válaszadók több mint fele nem üzött sosem olyan foglalkozást, amelyben lexikális vagy logikai tudását fejlesztette volna, ebből a szempontból az sem meglepő, hogy a válaszadóknak csak egyötöde használ fel valamit a kvízzjáték során tanultakból és tapasztaltakból munkája során: nagyon sokan említették, hogy az iskolában a számonkérés vagy a tanulás játékos formája a kvíz, munkahelyi csapatépítőknél használt játékok. A nemzetközi szakirodalom számos cikket közöl a kvízzjátékok oktatásban, nevelésben való hasznosításáról, feltehetőleg a hazai pedagógusokat is inspirálja a kvízzjátékok elterjedése és az azon való részvétel.

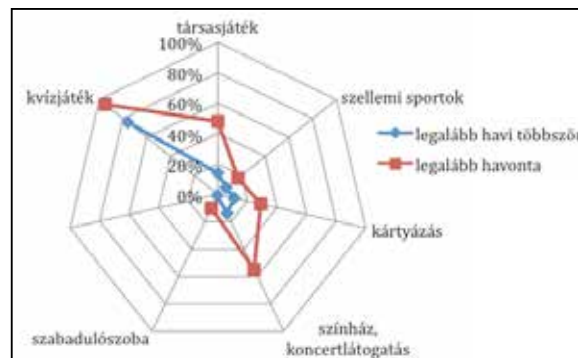
#### A hazai kvízzjátékosok szabadidős szokásai és motivációi

A kvízzjátékosok többsége saját bevallása szerint több szabadidővel rendelkezik, mint ami az időmérleg-kutatások által megadott érték. A heti rendszerességgel üzhető kvízzjátékok gyakorlatilag az egy napra eső szabadon felhasználható időt foglalják el egy játékos idejéből. A válaszadók 60%-a legalább heti egyszer játszik, feltehetőleg a bajnokságok idején, az ünnepek, nyári szünet időszakát kivétel. A nyilvános kvíz mellett családdal, barátokkal, magánszervezésben is sokan játszanak, amely a közösségi kvizek továbbgyűrűző, kedvező „mellékhatásának” tekinthető. A kvízesek nagy részéről egyébként is elmondható, hogy barátokkal vagy kollégákkal játszik elsősorban, bár a válaszadók közel fele a kvizek során megismert játékosársakat is említi. Ez erősíti a kvízes aktivitás szociális funkcióját. Többen említették, hogy a rendszeres heti kvízzjáték „megoldja” a baráti kör szervezett összejűlését, s a motivációk között is előkelő helyen áll a játék általi közösségi élmény megélése.

A kvízzjátékosok a szabadidejüket változatosan és igényesen töltik. Sokan soha vagy csak ritkán televízióznak, a válaszadók mindössze negyede játszik számítógépes játékokat gyakrabban, mint havonta. Kedvelt időtöltés a keresztrejtvényfejtés, társasjátékozás, filmnézés és a színház-, illetve koncertlátogatás. A szellemi sportok más válfajait (sakk, dáma stb.) kevesen űzik, a kártyajátékok sem annyira kedveltek a kvízesek körében. Szinte egyáltalán nem jellemző a modellezés, makettépítés, illetve az egyéb művészeti jellegű szabadidős foglalkozás; az egyre népszerűbbé váló logikai szituációs játékokat, szabadulósobákat viszont már a válaszadók 60%-a kipróbálta vagy rendszeresen látogatja.



Jellemzően otthoni szabadidős tevékenységek űzésének gyakorisága a magyar kvízzjátékosok körében  
Hungarian Quizzing players' home recreation activities  
Forrása: saját feldolgozás 2017 / Own survey 2017



Jellemzően társas szabadidős tevékenységek űzésének gyakorisága a magyar kvízzjátékosok körében  
Hungarian Quizzing players' public recreation activities  
Forrása: saját feldolgozás 2017 / Own survey 2017

A kvízesek a legnépszerűbb szabadidősportok valamelyikét legalább alkalmanként űzik, elenyésző azok száma, akik semmilyen sporttevékenységet nem jelöltek be. A sportágak népszerűsége teljes mértékben megegyezik a szabadidősportos felmérésekben legkedveltebbnek bizonyuló futás, kerékpározás, gyaloglás, túrázás, úszás, focizás tevékenységekkel. A válasz-

adók kétharmada követi a sporteseményeket passzív befogadóként is.

A szabadidő-fogyasztás típusát tekintve a kvízzjátékosok a rekreációnak inkább az aktív, résztvevő típusába tartoznak, nem véletlen, hogy a kvíz kedvéért társaságba járnak és nemcsak az interneten elérhető játékokat választják. A kvízhez hasonló aktivitással végzett tevékenységek között szinte mindenki aktív, cselekvéses rekreációs formát említett. Az érdeklődés mélységét tekintve sokkal többen vallják magukat szenvedélyes, egy szabadidős szokást intenzíven gyakorló embernek, mint kíváncsiskodó, mindenbe belekóstoló típusnak. Ennek alapján a Fritz (2015, 21–22. o.) által bemutatott fogyasztói tí-

pusokból a kvízesek inkább inspiratív, mint akkumulatív szabadidő-fogyasztók.

A *motivációs tényezők vizsgálati eredményei*: a kitöltők leginkább a kikapcsolódást, a napi rutintól való elszakadást szeretik a közösségi kvizeken; emellett a tudás gyarapítása, új dolgok megismerése és a közösségi élmény dominál. Fontos számukra a játékban rejlő kihívás és a megoldások okozta sikerélmény, ám kevésbé érdekli őket a versengés; a nyeremény lehetősége vagy a szereplési vágy kiélése.

#### KÖVETKEZTETÉSEK

A közösségi kvízzjátékosok egy jól körülhatárolható réteghez tartoznak, ezen belül azonban nagy számban mozgósíthatók. Örömteli, hogy nagyon sokan játszanak az átlagosan kevés szabadidővel rendelkező 30-49 éves korosztályból, bár közülük sokan családalapítás előtt, vagy a gyermekek felnevelése után állnak. A kvízzjátékok a bulizásból kiöregedett korosztálynak nyújtanak élvezetes közösségi élményt, gyakran a tevékenység átgyűrűzik a munka vagy a magánélet területére is, általában kedvező hatással. Összességében a szervezett kvízzjátékok önálló kezdeményezésként való elterjedése sok pozitív társadalmi hatással bír.

#### IRODALOMJEGYZÉK

- Azurmendí, A. – Llorens, C. – López Vidales, N. – Bas Portero, J.J. (2015): Audience participation as added value for public service proximity television. The case study of ETB 2's La noche de...". Revista Latina de Comunicación Social. 70. 490-518. DOI: 10.4185/RLCS-2015-1056en  
Központi Statisztikai Hivatal (2012) Időmérleg 2009/2010 Összefoglaló Adattár. KSH, Budapest. From: <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idomerleg/idomerleg0910.pdf>

Fritz, P. (szerk., 2015): Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs

Központ Statisztikai Hivatal (2013) Kulturálódási szokásaink. A lakosság televíziózási, olvasási jellemzőinek vizsgálata az időmérleg-felvételek segítségével. KSH, Budapest. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/kult\\_szokasok.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/kult_szokasok.pdf)

Magyar, M. (2014. szerk.) Játéktár (Játékelmélet és módszertan, Kiegészítő rekreációs programok) 2013/14 tanév OKJ animátor órávázlatai szerkesztve. Szinergia Szakképző Iskola Óbudai Tagintézménye, Budapest

# „Cukormentes szüreti bál, avagy fából vaskarika....?„



Szerző:  
**Dr. Károlyi Hortenzia**  
főorvos  
[drhortenzia@gmail.com](mailto:drhortenzia@gmail.com)

**Az ősz a szüret és az azzal kapcsolatos teendők és ünnepek időszeke. Manapság a nyers gyümölcs fogyasztásának lehetősége egész évben adott, azonban szeptemberben és októberben kifejezetten**

**előtérbe kerül a hazai szőlőtermés betakarítása és feldolgozása kapcsán.**

Ilyenkor bőséges a különböző szőlőfajták termésének kínálata a piacokon és a szüreti programoké a turisztikai és borászati cégek palettáján. Az őszi hangulat-mozaik eme vidám eleme sokunknak örömet jelent, és kedves történetek, régi szőlőszedések, diákszínyek emlékét idézi fel. A simogató, óvatos mozdulat, ahogyan nagyanyánk a szellős, hűvös kamrába akasztja az „álló” szőlőnek való tökéletes fürtöket, vagy ahogyan mázas csuporban nyújtja, darazsak zümmögésétől kísértén, a frissen préselt sötétvörös mustot a fehér falú présház tornácán. Ahogyan a nap egy sugara rézsút bevakít két rozsdás szélű szőlőlevél között. A régi szüreti kalácsok ízét és az esti kakaspörkölt illatát.

**Van azonban egy olyan, nem kis hányada a embertársainknak, akiknek kifejezetten kritikus ez az időszak: Ők a cukorbeteg.** Mindegy, hogy egyes, vagy kettes típusú betegről van-e szó, hogy inzulinnal, tablettával vagy csak diétával kezelt-e, **számukra a szőlő tabu!** És számukra valószínűleg nem jóleső, inkább betegségükre emlékeztető apropó a szüret időszeke! Nincs sok minden, amit a cukorbeteg nem fogyaszthat, de a szőlő ide tartozik és vezeti a listát. A szőlőcukornak fontos, energiát adó szerepe van a sejtek, az egész szervezet számára, azonban abszolút vagy relatív inzulin hiányában a különféle cukrok – elsősorban a szőlőcukor – feldolgozása problémát jelent. Akik ezzel a hátránnyal élnek, nem akármilyen



szénhidrátot fogyaszthatnak, nem akármilyen mennyiségben és nem akármikor.

A cukorbeteg nagy táborának (*a lakosság 7-8, egyes becslések szerint 10%-a*) a szőlő tiltott gyümölcs. Nem ehetik a szemeket, nem ihatják a gyümölcs levét, a mustot.

Vannak azonban speciális helyzetek, amikor kivételt tehetnek! A szőlőszemekben jelen lévő szőlőcukor az a szer, melyet a kóros vércukorcsökkenés gyors kezelésére, rendezésére, illetve néhány esetben e kóros állapot kialakulásának megelőzésére használunk. Ha a cukorbeteg túl sok, előre nem tervezett mozgást végez, esetleg rosszul ítéli meg a szükségletet és túladagolja az inzulinját, netán véletlenül kimarad egy étkezés, vagy elhúzódik annak ideje, nos, ilyenkor bátran nyúlhat kisebb szőlőfürt után vagy megihat 1–2 dl mustot a gyors vércukoremelő hatás érdekében. Egyéb esetekben ezek sajnos nem ajánlottak cukorbetegnek!

A gyakorlatban, a tiltás ellenére, valószínűleg mégsem tudja a cukorbeteg megállni, hogy sosem kóstolja meg a friss szüret termését. Ha megteszi, akkor csak nagyon ritkán tegye, és helyezze a szőlőfogyasztást jelentős fizikai tevékenységet megelőző időpontba: kerti munka, hegyi kirándulás, sporttevékenység vagy éppenséggel táncolás – adott esetben szüreti bál (!) – elé. Van azonban a szőlőnek **cukorbeteg által szabadon és egész évben élvezhető összetevője is: a magja!** A szőlőmag, melyben tudományosan alátámasztott és kimutatott hasznos anyagok koncentrálnak, szőlőmagolaj vagy örlemény formájában táplálkozásuk részét képezheti, illetve külsőleg, kozmetikumokkal és masszázs

során a bőrbbe juttatva fejtheti ki a szervezetre pozitív hatását.

A szőlő a világ egyik legerősebb antioxidánsának tartott OPC-t (*oligomericus proanthocianidot*) tartalmazza. Az antioxidánsok legfőbb tulajdonsága, hogy hatástalanítják a szervezetben felgyülemelő szabadgyököket, vagyis azokat a molekulákat, melyek roncsolják sejtjeinket, szerepet játszanak az öregedési folyamatokban, emellett számos megbetegedés kialakulásáért, az azokat kísérő tünetek súlyosbodásáért felelősek.

**A szőlő magja gazdag antioxidáns-forrás.** E-vitamint tartalmaz, valamint flavonoidokat (*például procyanidinokat, melyek a béta-karotin és a C- és B-vitaminok mellett a legismertebb gyökfogó antioxidánsok*). Jelentős a linolénsav és rezveratrol koncentrációja (*ez utóbbi gyulladást csökkentő, erősíti a szervezet immunvédekezését*).

A szőlőmagolaj az E-vitaminban különösen gazdag és többszörösen telítetlen olajok közé tartozik. Rendszeres fogyasztása antioxidáns-ellátásunkat növeli. Külsőleg, kozmetikumokkal és masszázs során a bőrbbe juttatva lassítja annak öregedését, megőrzi simaságát, javítja rugalmasságát, tömpítja a narancsbőrt.

**Napi 1–1,5 dl bor fogyasztása egészséges lehet a szervezet számára.** A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége és a Magyar Kardiológiai Társaság rehabilitációs csoportja konszenzusa szerint (2014) a napi alkoholfogyasztás nőknél ne haladja meg a napi 10 g, férfiaknak maximum a napi 20 g alkoholt. Az Emberi Erőforrás Minisztériuma a cukorbeteg kezelését és gondozását illető szakmai irányelvben (2017. febr.) kijelenti, hogy a cukorbeteg 1-2 egység alkoholt elfogyaszthatnak étkezés mellé (*a WHO meghatározása szerint 1E alkohol=8 g etil-alkoholnak felel meg, ami kb. egy dl 12%-os borban lelhető fel*). Egyes kutatások szerint a bor kis mennyiségben erősítő hatást gyakorol az érrendszerre, ez elsősorban 45 év felettiéknél érvényesül. Prof. Dr. Morvai Veronika „Az alkohol és a szív-érrendszeri megbetegedések” című cikkében (Hippocrates 1/3 szám) összefoglalja az ezzel kapcsolatos eddigi kutatások ered-



ményeit. A cukorbeteg a kevésbé édes, szárazabb, savanyúbb borokat fogyasztják, természetesen figyelembe véve a deciliterenkénti 12 g körüli szénhidrátartalmat és belekalkulálva azt az adott napi szénhidrátfogyasztásba!

## AZ EGYÉB GYÜMÖLCSÖKRŐL IS EJTSÜNK PÁR SZÓT!

A bennük rejlő gyümölcs-cukor szintén kitűnő energiaforrás a szervezet számára. Mivel valamivel lassabban emeli meg a vércukorszintet, mint a szőlőcukor, naponta megengedett a fogyasztásuk, hiszen értékes vitamin- és rosttartalmuk nem elhanyagolható, azonban egyszerre keveset és elsősorban köztes kisétkezésként, a nap fizikailag aktív szakában ajánlott. Cukorbeteg számára azonban a szilva (*szintén az ősz gyümölcse*) és a banán (*egész évben elérhető manapság*) ritkán és kis mennyiségben ajánlott, mivel gyorsan és kifejezetten képesek megemlíni a vércukorszintet!

Mint diabetológus orvos, fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy a cukorbeteg diétájának és a gyógyszeres kezelésének egymással összhangban és mindig egyénre szabottnak kell lennie, figyelembe véve a páciens korát, fizikai tevékeny-

ségét, foglalkozását, életvitelét, társbetegségeit, étkezési preferenciáit, illetve minden szempontból reális lehetőségeit és képességeit! Csak így lehet „fából vaskarikát” kalapálni!

Megkértem munkatársamat, a dietetikusnőt, akivel évtizedek óta együttműködünk a cukorbeteg kezelésében és oktatásában, hogy nyilatkozzon így szüret idején, a táplálkozási szakember szemszögéből a felvetett témában. **Íme Farkasné Szalai Edit dietetikus állásfoglalása:**

A szőlő jó káliumforrás, és sokféle ásványi anyagot (*vas, magnézium, réz, cink, szelén*) és vitamint (*az összes B-vitamint, valamint C-vitamint*) is tartalmaz, bár a káliumon kívül a többi mikro-tápanyagból csak kisebb mennyiséget. Alacsony energiatartalma mellett (*100 grammban 74 kcal 18 g szénhidrát*) 80%-ban tartalmaz vizet, és rosttartalma is említésre méltó, így minden fogyókúránál, tisztítóképzésnél használható. Cukortartalma viszont igen magas, könnyen felszívódó, természetes szőlőcukor! Ebben rejlő gyors segítségének kifejezett koncentrációt igénylő szellemi feladatok vagy nehéz fizikai munkák esetében vehetjük hasznát. A gyümölcsben található polifenolok gyulladásgátló hatásúak, és fokozzák a szervezet ellenálló erejét.

## CUKORBETEGEK VIGYÁZZANAK VELE!

A cukorbeteg diétája nem sokban különbözik a nem cukorbeteg jó összeállított, kiegyensúlyozott táplálkozásától. Gyakran kell enniük keveset. Szinte mindent fogyaszthatnak, csak egyszerre keveset: például egyszerre nem

tanácsos 50 grammnál több szénhidrátot fogyasztaniuk (*szemléltetésként megemlítem, hogy egy zsömlében 30 g szénhidrát, 10 deka almában 7 g szénhidrát van*). Még egy szigorúbb étrendbe is belefér néhanapján pár szem szőlő: zöldsálaták részeként vagy szendvicsek díszeként. Kitűnő uzsonnagyümölcs, párosíthatjuk olajos magvakkal, dióval, de tehetjük gyümölcssalátába is. Szüreti bála ajánlom szeretettel az alábbi, cukorbeteg által is fogyasztható finomságot:

## SZŐLŐS LINZER RECEPTJE

**Hozzávalók 12 db-hoz:**

**A tésztához:**

- 6 dkg DURUM liszt + a nyújtáshoz
- 3 dkg finomra őrölt mandula
- 5 dkg hideg vaj + 1 dkg a formákhoz
- 3 dkg eritrit
- 1 db kisebb tojás
- 1 csipet só

**A töltelékhez:**

- 3-3 szép nagy szőlőszem
- 1 dl cukormentes habtejszín
- 5 dkg ricotta
- 1 evőkanál vaníliával kevert eritrit

**Elkészítés:** A muffin formákat hideg vajjal vékonyan megkenem, felhasználásig hűtőszekrényben tárolom. A tésztához a lisztet, az őrölt mandulát és az eritritet tálba szítalom, apróra vágva hozzáadom a hideg vajat, valamint egy csipet sót. Elmorzsolom, majd a kissé felvert tojással tésztává állítom össze. Enyhén lisztezett deszkán 2 mm vékony lappá nyújtom. Gyorsan kell vele dolgozni, mert ha felmelegszik a tészta, nehéz vele bánni. Egy vizespohár segítségével kiszaggatom, a tésztával óvatosan kibélelem a formákat, majd 1 órára hűtőszekrénybe helyezem, hogy kellően kemény tésztát kapjak. A hűtőszekrényből kivéve az alját villával sűrűn megszurkálom, így elkerülhető a tészta felemelkedése sütés közben. Légkeveréses sütőben 170 fokon 12-15 perc alatt ropogósra sütöm a tésztát. Ha kihűlték, óvatosan kiemelem őket a formából.

Közben elkészítem a tölteléket. A szőlőszemeket félbevágom, ha szükséges, eltávolítom a magjukat. A tejszínt félig felferem, majd 1-2 perc elteltével belekanalazom a ricottát, vaníliás eritrittel édesítem, további 2 percig habosítom. A krém egyszerűen belekanalazható a már kihűlt formába. Minden kosárka tejére 1-1 félbevágott szem szőlőt ültetek. Fél-egy órát érdemes állni hagyni tálalás előtt, de akár előző nap is elkészíthető.



# ALL NATURAL!

## PLANT PROTEIN TERMÉSZETES ALAPANYAGOKBÓL!



HOZZÁADOTT  
CUKOR  
NÉLKÜL



VEGAN  
TERMÉK



5 KÜLÖNBÖZŐ  
NÖVÉNYI  
FEHÉRJÉVEL



TERMÉSZETES  
ALAPANYAGOKBÓL

A TERMÉKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI!

# SCITEC NUTRITION®

[WWW.SCITECNUTRITION.COM](http://WWW.SCITECNUTRITION.COM)



**JELENTKEZZ MÉG MA!**

## 20 hét alatt megtanítunk programozni!

— Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni —

VÁRJUKHÍVÁSOD!  
— Ludányi Szilvia —  
06 70 457 7534



Nálunk nem a meglévő tudásod és végzettség számít!  
Az IT szakmában nem a papír számít!

<div style="margin-bottom: 10px;">  <p><b>Website Design</b> Tanulj meg weboldalt készíteni. Az alapoktól - az első munkádig.</p> </div> <div>  <p><b>Learning by Doing</b> Életszerű projekteken tanulva, egy kellemes szegedi belvárosi irodában.</p> </div>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p><b>Minden "okos" lett.</b> Ami sokaknak új munkahelyeket és egy jobb lehetőséget jelent.</p> </div> <div>  <p><b>Bruttó 444,000 forint</b> A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér Magyarországon.</p> </div>
--	---

\*Az összpontosítás a siker egyik kulcsa. Tisztában kell lennünk a képességeinkkel, hogy mihez értünk, és arra a területre kell fordítani az időnket és az energiánkat.  
Bill Gates

Email: hello@flowacademy.hu / Web: www.flowacademy.hu / 6722 Szeged, Mikszáth Kálmán utca 22.

# Minna

## Masszázs Stúdió

Minkó- Csontos Anna  
gyógy- és sportmasszőr

# Masszázs Oktatás Energetikai kezelések

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



KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság  
Central-Eastern-European Recreation Association  
[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)

**Szakmai partnerek**  
Professional partners



**Együttműködő partnerek, támogatók**  
Cooperative partners, sponsors



**Médiatámogatók**  
Media supporters



**Bronz fokozatú támogató**  
Bronze grade supporter



**Ezüst fokozatú támogató**  
Silver grade supporter



# A terhességgel fellépő szétnyílt hasizom regenerációját a „hasi henger” stabilizálásával kezdjük, de miért?

1. Rész



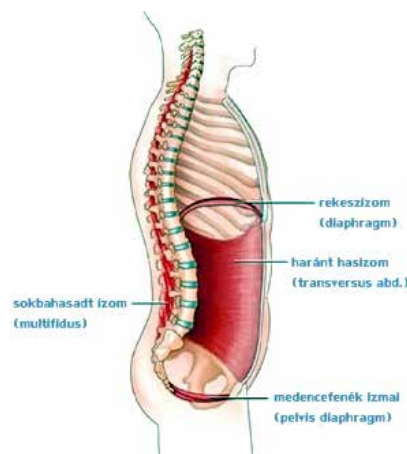
Szembe kell néznünk a ténnyel, hogy egyre többen halogatjuk a gyermekvállalást, egészen a harmadik éveink közepéig vagy még azutánra. Én is így tettem, kisfiam most négy hónapos, és bár könnyű terhességem és viszonylag könnyű szülésem volt, mégiscsak tudatában vagyok annak, hogy nem vagyok már 20 éves, ezért aztán az izmok, szövetek regenerálódása is több időt fog igénybe venni, mint húszas éveimben; türelmesnek kell lennem, még akkor is, ha a testmozgást, edzést nem hagytam abba terhesség alatt sem. Mindegy, hogy most szült valaki vagy már egy éve, illetve, hogy természetes úton vagy császározással, a rehabilitációs lépések, amelyeket a hasfal teljes regenerálódásáért teszünk, ugyanazok lesznek. A statisztikai adatok szerint a nők 100%-ának szétnyílik a hasfala terhesség alatt, illetve 35-60%-ának megmarad terhesség után is akkora mértékben, hogy már Rectus Diastasisról beszélhetünk (Kimmich et al, 2015; Fernandes da Mota et al, 2015). A cikkek hada arról szólnak, hogy a hasfal magától be kell, hogy záródjon a szülést követő hat-nyolc hétben, az esetek zömében a saját tapasztalatom magammal és klienseimmel kapcsolatban is más volt: először is az, hogy legtöbbünknek dolgozni kell azért, hogy elérjük a teljes regenerálódást, másodsor sikert az én és mások esetében is 3 ujjnyi (4 cm-es) rést ‘összedolgozni’. Ne lepődjünk meg tehát, ha a hathetes ellenőrzéskor még mindig egy rés tátong az egyenes hasizmok jobb és bal oldala között. Kutatók csoportjai szerint ugyan egy részleges összehúzódás tényleg megtörténik a 8. héttel bezárólag, de utána nem tapasztalható javulás még az első év végére sem tudatos ‘beavatkozás’ nélkül (Coldron et al, 2008, Liaw et al, 2011).

Sokan nem is tudják, hogy ellenőrizniük kellene a hasfaluk állapotát, illetve, hogy hogyan is tegyék meg azt. A cikkben szereplő teszt nem elterjedt még az orvosok körében sem, pedig nagyon egyszerűen kivitelezhető akár otthon is. Saját tapasztalatból is úgy gondolom, hogy nem kell elkeserednünk, ha még háromujjnyi is a távolság, mert tehetünk azért, hogy a hasizmaink regenerálódjanak a hatodik hét után is, sőt elérhetjük, hogy be is záródjanak a helyes gyakorlatok végzésével

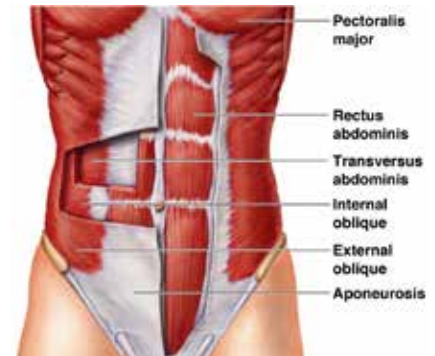
(Benjamin et al, 2014). Mellékhatásként tapasztalhatjuk, hogy a helyesen regenerálódott mély- és felületi hasizmok és az úgynevezett ‘hasi henger’ elősegítik a lapos has megjelenését, illetve visszatérését. Belülről kifelé dolgozunk hát, kezdjük a hasi henger izmaival, engedjük, hogy a core gyakorlatok helyesen formálják a hasfalat (Mary O’Dwyer). Sokat ronthatunk azzal, ha nem tudjuk, hogy milyen gyakorlatokat és milyen módon végezzünk, törzsünket hogyan eddük. A gyakorlatokat a cikk második részében fogom ismertetni a helyes légzésre is kitérve, ismertetve a diaphragma (rekeszizom) szerepét a hasi henger helyes működésében, de nézzük, most mit tudunk a hasi hengerről és annak regenerálásáról terhesség után, ehhez az áttekintéshez néhányat a legfrissebb tudományos kutatások közül is segítségül hívva.

## HASI HENGER

Képzeld el a törzset mint egy hengert, amelynek mélyizom és kötőszövetből álló részei képesek dinamikus ki és be, illetve le és fel mozogni. Az alja a gátizmok csoportja, a teteje a rekeszizom (diaphragma), az oldalai pedig a haránt hasizom (transversus abdominis – TVA) és a sokbahasadt izom (multifidus). A TVA-t, a multifidust és a gátizmokat egyazon ideg idegzi be, az egyik használata esetén a másik kettő is munkába áll, ha egyikük nem funkcionál, a többi is alulműködik. Ezen törzsimok részei a core-nak, az angol szó magot, valaminek a középpontját jelenti, jól jelképezve ezek elhelyezkedését és lehetséges funkcióját. Persze ez csak egy leegyszerűsített séma, más izmok is hozzájárulnak ennek a belső hengernek a mozgásához, mégis segít szemlélni az előnyeit annak, ha ezen izmok edzésével kezdjük regenerációnkat. A törzs izomzata felépítésében a mély stabilizáló has- és hátizmokra (transversus abdominis; obliquus internus abdominis – belső ferde hasizom, multifidus, quadratum lumborum – négyoszögű ágyékizom), illetve a felszínes mozgató has- és hátizmokra (rectus abdominis; obliquus externus abdominis, iliopsoas and erector spinae) bontható.



Kép 2.: a) hasi henger izmai



Kép 2.: b) hasfal izmai

A hasi hengerben három izom, illetve izomcsoport kontrakciója, a haránt hasizom, a rekeszizom és gátizmok segít abban, hogy a belső hasúri nyomás növekedésével megőrizze a csípőízület helyzetét, stabilitását és az alsó háti szakasz integritását mozgás közben; a nyomás növekedésével egy erős alsó gerinc-tájékra fókuszált egyenes tartást kaphatunk. Ez segít minket abban is, bár nem kizárólagos mechanizmusként, hogy egyenes tartással tudjunk felemelni egy tárgyat vagy személyt egy alacsonyabb pontról. Ekkor izom-állóképességre van szükség, ezért is lesz fontos a Kegél-gyakorlatok (lásd később) végzése már a korai szülés utáni időszakban. Mivel mindhárom izomnak egyszerre kell összehúzódnia a nyomás és előbb leírt merevség eléréséhez, ha egyikük nem tud tartani vagy koordináltan összehúzódnia, problémák lépnek fel. Ilyen példa, mikor a gátizmok gyengeségük miatt tüszentéskor nem tudják tartani a henger fenekét a nyomás alatt, és akaratlanul is vizelet távozik. Így érthető tehát, hogy ezen izmok rehabilitációja elsődleges.



Kép 3.: A földről felemeléskor aktiválódnia kell a henger izmainak.

## RECTUS ABDOMINIS – EGYENES HASIZOM

Az egyenes hasizom az, amit legtöbbször csak esztétikai okból szoktunk emlegetni. Pedig pozíciója miatt fontos szerepeket tölt be, a hasfal elülső oldalán függőlegesen fut le ez a páros hasizom, az 5-7. bordákon, illetve a szegycsonton ered, és a szeméremcsonton tapad le. Tapadási pontjaiból következik, hogy segítséget tud nyújtani a kilégzésben; szerepet játszik a szervek testüregben való tartásában; stabilizáló szerepe dinamikus mozgásban megakadályozza a gerinc túlzott és érlelyes tor-

zióját /csavarodását, ezáltal sérülését; képes a hasüregben a nyomást növelni például nehéz súlyok emelésekor, illetve a törzset hajlítja meg, ha a csipő fixált vagy a csipőt előrebillenti, ha a törzs fixált (mi főleg ezt a funkcióját fogjuk kihasználni). Ha kis terhelés alatt is aktiválódik a stabilizáló funkciója, az azt jelenti, hogy az alatta található mély, stabilizáló izmok nem aktiválódtak időben, vagy alulműködnek. A rectus abdominis izom két oldalát egy ínköteg, a linea alba tartja össze, aminek sérülése azért is okozhat hosszú távú gyengeséget a hasizomzatban, mert nem csak az egyenes hasizom, hanem a külső ferde és a mélyen lévő belső ferde hasizom, illetve a női derékfűzőhöz is hasonlított legmélyebben fekvő haránt hasizom is ide tapad le inszalagjaival, így tehát a linea alba szétválása, integritásának megszakadása ezeket az izmokat is közvetlenül érinteni fogja. Az egyenes hasizmot sajátos módon 8 idegpár idegzi be '8 agya van' (Chek-Scientific Core Conditioning), míg más hasizmoknak kettő, ezért sem szabad túledzeni ezt az izmot, mert túlműködésével tovább fogja gátolni a mély izmok működését. Stabilizáló funkcióját a terhesség előrehaladtával, illetve 8 héttel utána még mindig nem tudja pontosan ellátni, így közvetlen edzése körültekintést igényel (Gilleard and Brown, 1996). Habár igen fontos izom, mégsem tekinthetünk rá, mint izolált izomra, és nem is célszerű elkülönítetten edzeni. Így fókuszunkba a törzs izomzatának edzése kerül, mint egység. A törzs edzése történhet akár naponta is, fokozatos intenzitással és ismétlésszámmal.



Kép 4.: A rectus abdominis eredése es tapadása.

## RECTUS DIASTASIS

A növekvő méh folyamatosan tolja előre a hasfalat, feszíti azt, amely megnyúlik, a hasfal izmainak, rostjainak tapadási szöge megváltozik, az izmok nyugalmi állapotban megnyúltan maradnak, ami különösen igaz az egyenes hasizomra (rectus abdominis) (Gilleard & Brown, 1996). Ezt tetézi még, hogy főleg a harmadik szemeszter kezdetétől egyenes hasizom a linea alba kötőszövet mentén szétnyílhat (kép), szakadásról általában nincs szó (Benjamin et al, 2014). A rés mentén, köldök magasságában, alatta és felette, hasfal ki is türemkedhet terhesség alatt, mikor az izom feszültség alá kerül, illetve fokozódik a belső hasi nyomás; ez akkor a leglátványosabb, mikor fekvő helyzetből egyenesen felülünk (kép). Súlyosbító tényező(k), ha a nő 35 év feletti, császárműtéttel születtek, ikreket vártak, vagy kis

alkatukhoz képest nagy volt a babájuk. Izmos hasfallal rendelkezők esetében is előfordulhat ilyen, például kis termetű nőknél, amelyre én magam is jó példa vagyok. A 2.7 cm (kétfüjnyi rész) vagy annál nagyobb részt már rectus diastasisnak hívjuk (Benjamin et al, 2014). A 4 cm-es (háromujnyi) és nagyobb rész összehúzódása magától nem valószínű, rehabilitációja szükséges, vagy súlyos esetekben műtétre kerülhet sor a gyermekáldásos évek után (kép).



Kép 5.: Linea alba normál állapotában, illetve ezen kötőszövet szeparációja terhesség alatt.

Ha közelebb is kerül a rés két oldala egymáshoz felüléskor például, a linea alba az egyenestől való torzulást mutat, amely hátráltatja a problémamentes regenerálódást (Sancho et al, 2015; Pascoa et al, 2014), mivel az ide tapadó többi izom működéséhez is stabil támasztószövetek szükségesek. Így ezen gyakorlatok használata a rehabilitációs fázis első szakaszában egyáltalán nem javasolt. Konkrét terapis program még nem került kialakításra, mert a klinikai vizsgálatok ehhez még elégtelenek (Liaw et al, 2011, Nina Kimmich et al, 2015).

Így a tanács az, hogy legjobb szakemberhez fordulni, ha 6-8 hét után is három ujjnál, 4 cm-nél, nagyobb részt tudunk megállapítani. Ha a rés mély, szinte akadálytalanul, semmi ellenállást nem tapasztalva be tudjuk nyomni az ujjainkat a hasfal részébe, akkor tényleg ne fogjunk magunktól hasizom-erősítő gyakorlatokhoz, mert könnyen hasi sérv keletkezhet a nyílás mentén.

## TESZT

Az önvizsgálathoz fekvünk a hátunkra, húzzuk fel a térdeinket, a talpak maradjanak a földön.

- 1) Helyezzük egyik kezünket a tarkónkra, a másik kezünk ujjait egymás mellé zárva, a köldök magasságában keresztbe, a csipőcsonttal párhuzamosan enyhén nyomjuk a hasfalba (kép).
- 2) Kezdjük a felső testünket a földről fel-emelni, úgy, mintha hasprést szeretnénk csinálni, a bordakosár kerüljön közelebb a csipőhöz anélkül, hogy a fejünket tolnánk a kezünkkel előre (kép).
- 3) Mikor elértük a mozdulat végállapotát, az izmok megfeszülnek, így már ki lehet tapasztalni az egyenes hasizom két oldalának határait. Nyomjuk be az ujjakat még jobban, és mozgassuk jobbra-balra, számoljuk meg, hány ujjnyi a távolság, milyen nagy a szétnyílás, illetve azt is nézzük meg, hogy milyen mély (kép).
- 4) A teljes felméréshez a köldök alatti és feletti szakaszt is meg kell vizsgálni. Mozgassuk most ujjainkat a linea nigra (fekete vonal – terhesség alatt a linea alba mentén elsötétül a bőr) vonal mentén, és figyeljük meg, milyen hosszú ez a nyitott szakasz (kép).

Kép 6.: Rectus Diastasis hasi szeparációs önmagamon végzett teszt.



a) a köldök magasságában,



b) 4 cm-re a köldök alatt, és



c) 4 cm-re a köldök felett.

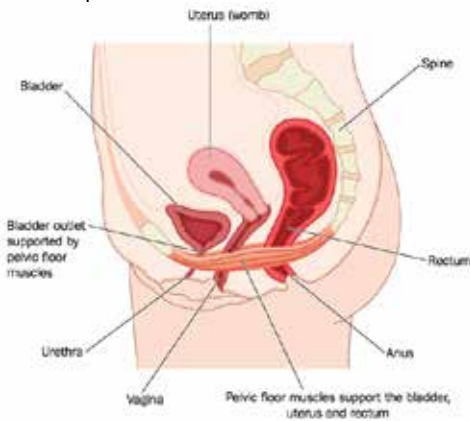
## A HENGER ALJA – GÁTIZMOK

A várandósság hónapjai alatt, illetve a szülés során elképesztő nyomás nehezedik a medencetájékra. A medencefenék kötőszövevei és izmai, főleg a gátizmok csoportja, terhesség alatt emelő funkcióval alátámasztanak, mint egy függőágy tartják a medence belső szerveit, de a nagy súly alatt és szüléskor túlságosan megnyúlhatnak, elgyengülhetnek. Egy női testben a gátizmok csoportja a szeméremcsonttól a farokcsontig, illetve az ülőcsontok között húzódnak körülvéve a húgycsővet, a hüvelyt és a végbélnyílást. Mivel ezen testi nyílások működését kontrollálják ezek az izmok, károsodásuk vizelet- és székletvisszatartási problémákat, a hüvely falának tónuscsökkenését, átjárhatóságát változtathatják meg; súlyosabb esetekben a húgyhólyag, méh és a vastagbél

betüremkedik (prolapsis) ebbe a hüvelybe. A természetes szülés is – főleg, ha fogó- vagy vákuumextrakcióval történt – változó mértékű szöveti traumával jár, amely közvetlen és 'közvetett' módon befolyásolja a gátizmok funkcióját és kapcsolatát más izmokkal. Sajnos, az sem jár jobban, akinek a kisbabáját császármetszéssel segítették a világra. Mivel az izmok elgyengülése, megnyúlása már megtörtént a terhesség hónapjaiban a méh növekvő súlya alatt.



Kép 7a



Kép 7b

Kép 7. a): A 'nyugagy', gátizmok csoportja, amely a szerveket a hasi üregben tartja, és b): fontos szerveink, mint a húgyhólyag, a méh és a vastagbél nyílásai mind a gátizomzaton keresztül vezetődnek ki, így annak renyhe mozgása tökéletlen zárási funkcióhoz vezet.

## KEGEL-GYAKORLATOK

Kezdjünk hát a medencefenék regenerálásával. A Kegel-tornagyakorlatokat ezen izmok edzésére fejlesztették ki. Kiemelten fontos ezeket az intímgyakorlatokat időben, még a terhesség alatt elkezdni és szülés után 1-2 nappal visszatérni hozzájuk, napi 2-4 alkalommal, ha az nem ellenjavallott a kezdeti időszakban. A gyakorlatok végzését javasolt egy életen át végezni! A Kegel-gyakorlatokat bárhol és bármikor végezhetjük, ülve, állva, fekvő vagy négykézláb. A gátizmok aktivációját el lehet úgy képzelni, mintha visszatartanánk a vizeletünk folyását, ha még ehhez hozzávesszük azt a vizualizációs gyakorlatot, hogy utánózzuk egy medúza ritmikus, pulzáló mozgását oly módon,

mintha a szeméremcsontot és a farokcsontot, illetve a két ülőcsontot közelebb hoznánk egymáshoz, pihenés állapotában pedig elernyesztenénk, akkor már egy pontosabb kép alakul ki bennük arról, mit is kell tenniük. Mivel a Kegelek izolációs gyakorlatoknak számítanak, fontos, hogy kellő gyakorlás után az izmok aktiválását funkcionális és dinamikus gyakorlatokba is beiktassuk majd, hogy mindennapi életünk mozgásai közben is aktiválódjanak.



Kép 8.: A medúza ritmikus mozgása kitűnő szemléltetőeszköz, hogy hogyan működik a medencefenék.

Gyakorlat 1: Az izmok állóképességének növelésére tartsd a kontrakciós fázist, amikor felfelé húzod a medencefenéket 10 s-ig, majd teljesen emyessz el azt ugyanennyi ideig! Fokozatosan növeld az ismétlésszámot maximum 10-szer ismételve, így a végeredmény 10-szer 10 s lesz.

Gyakorlat 2: A gyorsaság fejlesztésére, hogy a tüszentés, köhögés, futás alatti kontrakciós erőkre tudjon a medencefenék reagálni, gyorsan dolgoztasd az izmokat! Emeld fel az izomzatot teljesen, milyen gyorsan csak lehet, és utána engedd, hogy teljesen relaxált állapotba kerüljön! Ismételd 20-szor, itt is érdemes a fokozatosságot figyelembe venni. Fontos, hogy a medencefenék teljesen relaxált legyen kontrakciók után.



Kép 9.: A Kegel-gyakorlatokat egész életen át érdemes végezni a gátizmok védelmében.

## ÖSSZEFOGLALÁS

A terhesség során elveszti formáját a hasfal, ez persze sokakat zavar, de ez nem csak esztétikai probléma lehet, amelyet felülésekkel és hasprésekkel orvosolni lehetne, hanem komoly, életen át tartó problémákhoz vezethet. Terhesség alatt ugyanis a hasfal szétnyíthat, amely nem csak a felületet, egyenes hasizom funkcióvesztésével járhat, hanem befolyásolhatja a mély hasizmok, illetve a hasi henger működését. A mély hasizmok közül a haránt hasizom (TVA) az, amely a hasi cylinder részét is képezi, illetve a külső hasfalhoz is közvetlenül kapcsolódik a linea alba keresztül, valamint a gátizomzattal, illetve a multifidus izmokkal egy idegpályán van, így kapcsolatuk közvetlen. A core izmai közül a TVA izom igen fontos, ha nem jól működik, a gátizmok sem tudják jól funkciójukat ellátni, ez fenáll fordítva is. A hasfal integritásának megszakadása tehát közvetlenül befolyásolhatja a hasi cylinder működését,

ezért záródásának elősegítése a core gyakorlatokkal közvetve történik majd. Az amúgy is megnyúlt, elgyengült medencefenék izmai a helytelen testmozgás (futás, szökdelés, ugrálás) és gyakorlatok (hasfalat megerősítő, illetve nehéz súlyok használatával történő) következtében tovább gyengülhetnek, és többek között vizelet- és széklet-visszatartási problémákat okozhatnak akár évekkel szülés után is. A legjobb hozzáállás a megelőzés, attól függetlenül, hogy mit mutatott az önvizsgálat, a hasfalat különös odafigyeléssel kell edzeni. Nem számít ilyenkor, hogy 6 héttel vagy 1 évvel szülés után kezdjük az edzést, a core stabilitása az elsődleges szempont. Egy traumatikus természetes szülés vagy császározás után mihamarabb kezdjük a Kegel-gyakorlatokat, napi rendszerességgel, ügyelve a fokozatosságra, akár egy életen át végezve azokat! Erre a megerősödött medencefenékre lehet majd építeni a többi izom munkáját és az általunk később választott mozgásformák sokkal tudatosabb végrehajtását.

## LÁBJEGYZÉK

Mindig konzultáljunk orvosunkkal, illetve egyéni állapotfelmérésért keressünk fel egy női fizioterápiás szakembert! A gyakorlatok helyes elsajátítása érdekében dolgozzunk szakemberrel, vannak már személyi edzők, akik egyik specializációja a női test regenerációja szülés után. Ha egyedül végezzük a gyakorlatokat, mindig álljunk meg, ha fájdalmat érzékelünk, és konzultáljunk szakemberrel! Ne erősítsük az egyenes hasizmokat túl korán felülésekkel és hasprésekkel!

## REFERENCIÁK

- Benjamin D.R., Van de Water A.T. and Peiris C.L. (2014): Effects of exercise on diastasis of the rectus abdominis muscle in the antenatal and postnatal periods: a systematic review. *Physiotherapy*. 100(1):1-8. doi: 10.1016/j.physio.2013.08.005.
- Chek, P. (2011): *Scientific Core conditioning*. Book. C.H.E.K Institute, San Diego, CA, USA. pp 16.
- Coldron Y., Stokes M.J., Newham D.J., Cook K. (2008): Post-partum characteristics of rectus abdominis on ultrasound imaging. *Manual Therapy*. 13: 112- 121. DOI:10.1016/j.math.2006.10.001
- Fernandes da Mota P.G., Pascoal A.G., Carita A.L. and Bo K. (2015): Prevalence and risk factors of diastasis recti abdominis from late pregnancy to 6 months postpartum, and relationship with lumbo-pelvic pain. *Manual Therapy*. 20(1):200-5. doi: 10.1016/j.math.2014.09.002.
- Gilleard, W.L. and Brown, J.M.M. (1996): Structure and function of the abdominal muscles in primigravida during pregnancy and the immediate post-birth period. *Physical Therapy*. 76(7) pp. 750-762.
- Kimmich, N., Haslinger, Ch., Krefl M. and Zimmermann R. (2015): Diastasis Recti Abdominis and Pregnancy. *Praxis*. 104(15) 803-806. https://doi.org/10.1024/1661-8157/a002075.
- Liaw L.J., Hsu M.J., Liao C.F., Liu M.F., Hsu A.T. (2011): The relationships between inter-recti distance measured by ultrasound imaging and abdominal muscle function in postpartum women: a 6-month follow-up study. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*. 41(6):435-43. doi:10.2519/jospt.2011.3507.
- Mary O'Dwyer. (2011): *Hold It Mama: The Pelvic Floor and Core Handbook for Pregnancy, Birth and Beyond*. RedSok Publishing, Queensland, Australia. www.redsok.com



Szerző:  
**Ressinka Judit**  
 Title: Personal Trainer, Strength & Conditioning Coach  
 Munkahelye: Myhealthcare Clinic, Wandsworth  
 Webpage: www.movepainfree.co.uk  
 E-mail címe: juditressinkapt@gmail.com  
 Főbb kutatási területei: fájdalommentes mozgás

## A SZERENCSE RABJAI



## Tessényi Judit

# A szerencse rabjai

Ha létezik olyan fogalom, amely az élet szerves részeként a természetben az állatok számára éppúgy kikapcsolódást, kötetlen időtöltést tud jelenteni, mint az embereknek, akkor az a játék. Játshatunk egyedül, vagy többedmagunkkal; családdal, barátokkal, vagy akár egy kisebb közösséggel is; de játszhatunk a kutyánkkal, macskánkkal, tengeri malacunkkal, vagy a szerencsésebbek akár például delfinekkal is.

A játék mindenki számára mást jelent: van, akinek a szabadidő eltöltésének egy kellemes módja, vannak, akiknek a munkája a hobbijuk, és így egyfajta játékként tekintenek rá, és akadnak olyanok is, akik az egész életüket egy játéknak fogják fel. A játék szó hallatán a legtöbbszörnek először valamilyen kellemes tapasztalat, élmény és érzés jut eszébe, ám sajnos akadnak olyanok is, akik közvetve vagy közvetlenül, különböző mélységben, de megtapasztalták a fogalom árnyoldalát is. Azt az állapotot, amikor a játék, az érintett életvitelét, napi viselkedését és életkörülményét oly mértékben határozza meg, hogy csak erről beszél és/vagy csak ezzel foglalkozik, miközben igen komoly adósságokat halmoz fel, amit sok esetben gondosan titkol a környezete előtt, akkor már nagy a baj.<sup>1</sup>

Dr. Tessényi Judit, gazdaságpszichológus-közgazdász, több mint 20 évnyi tudományos kutatómunkájának az eredményeként született meg „A szerencse rabjai” című könyve, amely a legfrissebb kutatások ismeretében, de mégis a laikusok számára is teljesen érthető módon foglalja össze a szerencsejáték-függőség-gel kapcsolatos lényeges ismereteket.

**Hogyan lesz valakiből játékfüggő?** Egyáltalán ki tekinthető játékfüggőnek? Milyen jelei lehetnek annak, ha valamely családtagunk vagy barátunk már átlépte a játszani vágyás egészségesnek tartott határát? Amennyiben már ennél a tárgykörnél tartunk, akkor felvetődik az a további kérdés is,

hogy vajon hol lehet az a szint, amikor a játékszenvedély átlépi az Ön és az érintett környezete számára káros mértéket? Voltaképp lehet-e bármit is tenni, és ha igen, akkor mit, ha már látható jelei vannak annak, hogy valamely szerettünk bajban van?

Amellett, hogy a szerző a fenti kérdéseket a teljesség igényével igyekszik megválaszolni, egy további igen érdekes és mindenkit érintő területre is felhívja az olvasó figyelmét. Az internet világa, az online játékok, valamint ezzel együtt és lényegében ezzel összefüggésben a számítógépen és mobil eszközökön folytatott szerencsejátékok közti kapcsolat bemutatásával az író igen tanulságos esetekeket és összefüggéseket vázol fel azok számára is, akiknek a közvetlen környezetében nincs olyan szerettük, akiknek a függősége a szerencsejáték világában lenne tetten érhető.

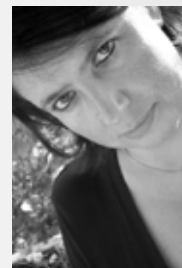
Ahhoz azonban, hogy egy problémáról objektív képet kaphassunk, elengedhetetlen az érem másik oldalát is vizsgálni. Vajon lehetnek-e pozitív eredményei a szerencsejátéknak? Ha igen, akkor ezek hogyan és milyen módon tudnak megnyilvánulni? A könyv egyik erőssége, hogy az olvasó objektív és tapasztalati élményeken alapuló ismeretekkel tud a pro és kontra élethelyzetekre, álláspontokra választ kapni, megkönnyítve ezzel a saját tárgyilagos álláspontjának kialakítását.

Mindezekon túl, hogy a szerzett ismereteket tovább lehessen árnyalni, a

szerző igyekszik nemzetközi – különösen svéd és távol-keleti – példákon keresztül a korábban vázolt ismereteket tovább bővíteni.

A játékszenvedély, szerencsejáték-függőség jeleit, problémáját „sajnos a család és a partner leginkább már csak akkor érzékeli, amikor annak anyagi következményei nem rejtegethetők tovább. Viszont az, hogy miként állnak hozzá a kérdéshez és hogyan próbálnak segíteni, az nagyban befolyásolhatja a szenvedélyes szerencsejátékos gyógyulási esélyeit és további magatartását”.<sup>2</sup>

A szerző könyve átlátható módon, tematikus felépítéssel és szerkesztéssel, egyrészt segítséget tud adni nemcsak a játékfüggőségben szenvedőknek, de azok hozzátartozóinak is, másrészt átfogó képet tud nyújtani a vizsgált probléma jelenlegi hazai és nemzetközi helyzetéről azon érdeklődők számára is, akik e komoly téma közérthetőbb módon történő megismerésére törekszenek.



Szerző:  
**Mosonyi Helga**,  
rovatvezető  
Somogyi Károly Városi és  
Megyei Könyvtár  
6720 Szeged, Dóm  
tér 1–4. • Tel.: +36-  
62/425-525  
www.sk-szeged.hu

1) Tessényi Judit:  
A szerencse rabjai, 10. o.  
2) Tessényi 11. o.



Dr. habil. Fritz Péter

## rekreáció

Rovatvezető:

Dr. habil. Fritz Péter

témavezető

táplálkozástudományi  
tanácsadó

e-mail: pfritz@hotmail.hu

# REKREÁCIÓ

## Nemzeti park

Olyan terület, melynek ökológiai egységessége megőrzendő a jelen és a jövő generációi számára, így meg kell óvni minden negatív mezőgazdasági és ipari tevékenységtől. A nemzeti parkjaink tudományos, oktatási és szabadidős tevékenységek szervezésével és levezénylésével próbálnak hatni a jelen generációra, hogy a természettel összhangba kerüljenek.

## Obszervatórium

Magyarul: csillagvizsgáló (*régies neve: csillagda*): elsősorban csillagászati, égi objektumok megfigyelésére alkalmazott megfigyelőhely. Tágabb értelemben nem csak a csillagászati, hanem a mágneses, meteorológiai, föld-rengéstani vagy kozmikus megfigyeléseket végző tudományos intézeteket is obszervatóriumnak nevezik.

## Ökológia

Biológiai tudomány, amely azt vizsgálja, hogy melyek a növények, állatok és mikroorganizmusok populációira ill. az ökoszisztémákra ható kényszerfeltételek, és hogy e feltételek – beleértve az emberi kutatásokat is – hogyan határozzák meg térbeli eloszlásukat, viselkedésüket, működésüket. (<http://enc.phil-inst.hu/1enciklopedia/fogalmi/korny/okologia.htm>). Az egyed feletti szinteken értelmezhető biológiai egységek (*populációk, társulások stb.*) előfordulásával kapcsolatos tér-idő összefüggésekkel foglalkozik (Mátyás; 1996).

## Ökológiai lábnyom

Egy területen élő népesség természeti igénybevételének mértéke, a felhasznált erőforrásokat és hulladékterhelést figyelembe véve, amit földterületre vonatkoztatott egységben határozzunk meg. (Kerekes; 2004).

## Ökoszisztéma (ökológiai rendszer)

Egy populáció vagy populációkollektívum ökológiai szemléletű tanulmányozására létrehozott, absztrakción alapuló rendszermodell (*határozott módon elrendezett és összekapcsolt elemekből álló, kvantifikálható egység*), ([www.mbt.mtesz.hu](http://www.mbt.mtesz.hu)).

# SPORT

## Kompenzáció, 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 maradó változásokat hoz létre, szuperkompenzációnak nevezzük. A szuperkompenzáció következtében kialakult adaptációk reverzibilis ( *visszafordítható*) változások, amelyek csak addig maradnak meg, amíg a megváltozott körülmények fennállnak. (192 p.)

## Motoros terület

A nagyagy központi árok előtt elhelyezkedő projekciós területe (*Brodmann 4*). Az agykéreg azon része, amely közvetlen kapcsolatban áll a gerincvelői efferens neuronokkal. E terület ingerlése a test ellenkező oldalának megfelelő részeiben mozgásokat idéz elő. A kérgi reprezentációs területek kiterjedése nem az izom tömegével, hanem az adott izom által végzett mozgások finomabb szabályozásával arányos. Az agykéreg nem izomban, hanem mozgásokban gondolkodik, annak ellenére, hogy minden izomnak külön is megvan a maga agykérgi területe, az ingerület irradiál (*sztérterjed*), és a válasz mindig valamilyen komplex mozgás formájában nyilvánul meg. (198 p.)

## Támadás

A hadtudományokban a harcászat fogalmával megegyező fogalom. Az egyén, a csoport, illetve csapat a saját győzelme megszerzésére begyakorolt valamilyen taktikai eljárás mód végrehajtása. A kitűzött cél elérésére indított kezdeményező magatartás, illetőleg az alkalmazott kezdeményező tevékenységek összessége. Labdajátékokban az eszköz birtoklása teszi a játékost (*és csapatát*) aktuálisan támadóvá, küzdősportokban az akció mielőbbi elkezdése. Megindítása szükségszerűen előhívja a másik, a megtámadott ellenfél védekezését. (107 p.)

Dr. Szatmári Zoltán

## sport

Dr. Darabos Ferenc

## turizmus

## 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.

## Védekezés

A hadtudományokból, harcászatból átvett defenzív magatartást kifejező fogalom. A védekezés során az egyén az ellenfél szándékát próbálja meg hártani, akadályozni, miközben a saját célfelületét, illetve térfelét igyekszik a támadásoktól megóvni. Küzdősportokban a kezdeményezés földadásig, labdajátékokban a játékos megszerzéséig tartó tevékenység. A játékosok valamennyi kezdeményezése az ellenfél (*a támadó*) szándékától, mozgásától függ, ami eleve tempóhátrányt, a reagálásban pedig fáziskésést jelent a védő számára. A védekezés értelmezhető a támadó szándékának akadályozása (*elzárás, sáncolás, sorfal*), illetve *tevételes mozgásaktivitással (emberfogás, területvédekezés)* egyaránt. (111 p.)

## Tüledzetség

A tüledzetség olyan speciális módon megjelenő kóros állapot, amelyet az egyén edzetségi szintjét meghaladó edzések és versenyek sorozata vált ki. A tüledzetség a normális idegtevékenység zavarának fogható fel, amelynek következményeként az egyén az energiát csak elégtelen mértékben képes mozgósítani (*fizikai és szellemi*). A tüledzetség állapota sokféle tünet alapján ismerhető fel. Jelenlegi ismereteink alapján a tüledzetség alábbi fő formáit különböztetjük meg:

- az izalmi, serkentő folyamatok túlsúlya,
- a gátló folyamatok uralkodnak,
- a helytelenül felépített edzés- és versenyterhelés. (109 p.)

# TURIZMUS

## Turisztikai termékfejlesztés

A termékfejlesztés új termékek és szolgáltatások ötletteremtésének és sikeres megvalósításának a folyamata. A turisztikai termékfejlesztés az a folyamat, amelynek során az adott desztináció (*célterület*) adottságait a belföldi és a nemzetközi fogyasztók (*utazók*) igényeire alakítják. A turisztikai termék kiterjed a természeti vagy ember alkotta vonzerőkre, a szálláshelyekre, az üdülőhelyekre, az éttermekre, a színházakra, a tevékenységekre, a fesztiválokra és rendezvényekre. A termékfejlesztés során egyrészt egymással kombinálható vonzerőfejlesztésre (*pl. a: látnivalók létesítése, b: új események szervezése, c: egyedi pl. vendéglátóipari termékek kialakítása*) kerülhet sor. Másrészt meglévő attrakciók is piacra juttathatnak, új szolgáltatások segítségével pl. az attrakciók kreatív összekötése révén. A fenti összekapcsolás az új vonzerőkre is vonatkozhat.

## Turisztikai termékfejlesztő tevékenység alapelei

Olyan tényezők szem előtt tartása, melyek komplex figyelembevétele nélkül nem tud kialakulni exkluzív turizmus. A legfontosabb tényezők a következők: keresleti trendek, integrált turizmusfejlesztés, egyedi, komplex turisztikai termékek, magas szolgáltatási színvonal, célcsoport-orientáció, versenyelőny növelése, innováció, piaci részek megtalálása, területfejlesztési és -rendezési tervek integrált kezelése, helyi szint bevonása, fenntarthatóság, tartózkodási idő, elköltött pénz, törzsvendégszám növelése, országos szinten a térbeli koncentráció csökkentése, helyi szinten az időbeli eloszlás egyenletesebbé tétele.

## Irodalomjegyzék:

Fritz Péter: Szellemi rekreáció (Rekreáció mindenkinél). Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 2015, 377. p.

Kerekes Sándor: A környezetgazdaságtan alapjai. Budapesti Gazdasági Főiskola megbízásából kiadta a Perfekt Rt., Budapest, 2004, p. 21. ISBN: 9633945968

Mátyás Csaba (szerk.): Erdészeti ökológia. Mezőgazda Kiadó, Budapest, 1996, p. 16. ISBN: 9637362959

Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest–Pécs. 3/111. p., 4/107. p., 5/109. p.

Gyvetvai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti és kutatás-módszertani alapprogramok. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged, 1996. 1/192. p., 2/198. p.

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

Sulyok Judit: Turisztikai termékfejlesztés. Turizmus Bulletin XV. évfolyam 1. szám [http://itthon.hu/documents/28123/5659433/TB2013\(1\)\\_sulyok\\_41-44.pdf](http://itthon.hu/documents/28123/5659433/TB2013(1)_sulyok_41-44.pdf)

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/vendeglatas-idegenforgalom/2017.08.09>



**Algyő, ... a Tisza virága, emelkedik ki a Szeged melletti település szlogenje a különböző leírásokból, sokak számára két irányú jelentéssel is bírva.**

A Tisza melletti gyönyörű kis településre abból a szemszögből utal a jelző, hogy két oldalról is körbe öleli a folyót, mint egy virágzó ártéri futónövény? Vagy a falu környezetében honos kérész rajzását szimbolizálja?

#### **NYUGODTAN MONDHATJUK, EGY KICSI MINDKETTŐT.**

Az 1138-ban íródott dömösi prépostság adománylevelében is említett település, bizonyíthatóan a honfoglalás idején már lakott hely volt, az itt eltemetett közösség tagjai egykor a közeli Tisza gázló felügyeletét és védelmét látták el.

Azóta mondhatni „sok víz lefolyt a Tiszán”. A gázló helyett már hidak segítik a közlekedést, modern ipari tevékenység övezi a nagyközséget, sok történelmi esemény körvonalazza, szövi át a falu életét.

Viszont az is elmondható, hogy a ... Tisza virága napjainkban is gyönyörű színekben

pompázik és ez a színvilág csak egyre bővül, keveredik.

Nem szerénytelenség azt állítani, hogy talán a legmeghatározóbb „színek” a Borbála Gyógyfürdő, Magyarország egyik legnépszerűbb kúrfürdője, a Levendula Hotel, Étterem és Konferenciaközpont valamint a 2015-ös évben Magyarország első helyezett tájháza, az algyői Tájház.

Az egységek szolgáltatásainak kombinálódása olyan szinkavalkádokat eredményez, melyek maradandó, mondhatni színes élményeket, emlékeket okoznak az érdeklődőknek, vendégeknek.

A festőpaletta színskálája pedig sohasem fakul, szolgáltatások folyamatosan bővülnek.

**LÁSSA MEG ÖN IS A ...  
A TISZA VIRÁGÁNAK SZÍNEIT,  
LÁTOGASSON EL HOZZÁNK,  
SZERETETTEL VÁRJUK!**



**Algyő**  
...a Tisza virága

**BORBÁLA FÜRDŐ**  
6750 Algyő, Sport utca 9.  
+36 62/517-520, +36 20/3745770  
www.borbalafurdo.hu  
gyevitur@algyo.hu

**LEVENDULA HOTEL\*\*\*SUPERIOR**  
6750 Algyő, Téglás utca 151.  
+36-62/765-975, +36-20/284-0494  
www.levendulahotelalgyo.hu  
levendulahotel@algyo.hu

**ALGYÓITÁJHÁZ**  
6750 Algyő, Kastélykert utca 42.  
+3630/415-0435  
www.algyoitajhaz.hu  
tajhaz.algyo@gmail.com



OXIGÉN HOTEL \*\*\*\*SUPERIOR  
FAMILY & SPA NOSZVAJ



*VIDÉKI IDILL PRÉMIUM KÖRNYEZETBEN*

