

recreation

2019. TAVASZ
IX. évfolyam 1. szám

GASZTRONÓMIA

VIRÁGZÓ KONYHA

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

AZ ÁSVÁNYI ANYAGOK SZEREPE A SPORTTÁPLÁLKOZÁSBAN

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ

A LOVAGLÁS MINT A REKREÁCIÓ EGYIK LEHETŐSÉGE

VÁROSI REKREÁCIÓ

NAGYSZALONTA

PÉLDAKÉP

NÉMETH LÁSZLÓ

KULTURÁLIS REKREÁCIÓ

MERJ HIBÁZNI!

REKREÁCIÓS EDZÉS:

**A MOZGÁSOS REKREÁCIÓ
HELYE ÉS SZEREPE A
GYÓGYTESTNEVELÉSBN
RÉSZT VEVŐ TANULÓK
KÖRÉBEN**

TANULMÁNY

JÓTÉKONY FUTÁS

GERONTOLÓGIA

**IDŐSKORI PANASZOK
ÉS A GYÓGYNÖVÉNYEK
KAPCSOLATA**

KÖNYVAJÁNLÓ

**ÚTIKÖNYV AZ ELSŐ
VILÁGHÁBORÚ
MAGYAR EMLÉKEIT
KERESŐKNEK**

ÉLETMÓD - LÉLEKTAN - COACHING

**CARPE DIEM,
A JELEN VARÁZSA**

A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI

**EXECUTIVE
CORPORATE WELLNESS
PROGRAM**







BEKÖSZÖNTŐ

Az a megtiszteltetés ért, hogy felkérést kaptam a lap főszerkesztőjétől, írjak egy rövid év eleji beköszöntőt. Örömmel vállaltam, ám a gyors döntés után folyamatosan az jár(t) a fejemben, szabad-e „ünneprontónak” lenni, vagy szabjak kemény határokat a gondolataimnak. A második megoldás mellett döntöttem, ezért nem hagyhatom szó nélkül azokat a megoldásra váró problémákat, amelyek egyértelműen határt szabnak, sőt minősítik a „Mi” munkánkat.

Több mint tíz évvel ezelőtt, amikor Győrben elindult a „rekreációs szakember” képzés, – testnevelőként – szkeptikusan fogadtuk Bánhidi Miklós lelkes elképzeléseit. Kívülállóként, később oktatóként bizonyosodott számomra, hogy a testnevelés, a szabadidő aktív eltöltése és a teljesítménysport egymással szoros kapcsolatban állnak. Ami a közös ezekben, az egyértelműen az egészség minőségének megtartása.

A testnevelés iskolai kereteken belül működik együtt a családdal, ahol az iskola feladata a minőség, a család feladata pedig ezekre az ismeretekre építve a mennyiség biztosítása.

Igy a rekreációs tevékenység célcsoportja inkább a reguláris képzésből kivonuló fiatal felnőttek, a közép- és áthajló korúakon keresztül az öregkorúakig. Helyszínei pedig azok a természetes és mesterségesen épített létesítmények, amelyek igénybevétele tanult, tudatos tervezést követelnek.

A versenysport pedig egy teljesen önálló terület, a közös elem azonban itt is a szakadatlan teljesítmény növelése mellett az egészség megtartása. Az előbb felsoroltak – iskolai testnevelés, rekreációs tevékenységek és a versenysport – értelmezése Magyarországon összekeveredik, egymásba folyik, jelentőségét veszti. Látom az Olvasó dermedt arcát, de sebjaj, vállalom. Mi történik? Már gyermekkorban (óvodában), az iskolában nem kevésbé, verseny „van”, aztán ez a harc az életkor előrehaladtával csak élesedik. Mi ezzel a baj? Hát az, hogy rengeteg gyermek szorul ki az örömet jelentő közös játékból, ez később felnőttként pedig nem erősíti a vonzódását a rendszeres mozgás iránt. A teljesítménysportban maradt felnőttek világraszóló eredményei természetesen büszkeséggel töltenek el bennünket, de semmiképpen sem ok arra, hogy összetévesszük a „Sportnemzet” fogalmát a „Sportoló Nemzet” fogalmával.

Az összes lakosság rendszeresen végzett, egyénre tervezett, adaptációt kiváltó aktivitása legfeljebb 8-10%-ot érint. Kérem, ne gondolja senki, hogy csakis kizárólag a fizikai aktivitás jelent(het)ji az ember számára az egészség megtartását, én sem gondolom! Sőt akinek ez nem napi rutin, tőle számon kérni nagy hiba. Egy hosszú séta vagy kirándulás a szabadban legalább akkora öröm lehet, mint egy futóversenyen a dobogón állni.

Komoly aggodalomra ad okot az is, hogy a társadalom kedvezőtlen helyzetű csoportjaiban az önsorsrontó magatartásformák újra termelődése figyelhető meg, s ennek megelőzésére, a bekövetkezett károk csökkentésére hivatott társadalmi intézmények, akár az oktatás, akár az egészségügy, egyéb fontos feladataik mellett nem képesek hivatásukat/rendeltetésüket hatékonyan betölteni. Ilyen megoldás lehet a megelőzés szerepének hangsúlyozása, amit a „KERT” és az általa alapított lap filozófiája is képvisel. Van tehát feladat! Ehhez kívánok Önöknek egészséget, okos, megértő, segítő, szolidáris, szakértő munkát.

Prof. Dr. Ihász Ferenc egyetemi tanár

Székhely/Seat: 6723 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:

Vágó Csilla, 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:

Prof. Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Prof. Dr. Csányi Erzsébet, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Kiss-Tóth Emőke, Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Lacza Gyöngyvér, Prof. Dr. Lakner Zoltán, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor, Dr. habil. Rétsági Erzsébet, Dr. Szabó Zoltán, Dr. Szatmári Zoltán, Prof. Dr. Tamás László, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

Korrektor: Korom Pál. **Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

Cimlapfotó: Dr. habil. Fritz Péter

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem. **Terjesztő:** Lapker Zrt.

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

KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

Tartalom

4 Dr. Andó Réka:
VÁROSI REKREÁCIÓ
Nagyszalonta

7 Cleansanity, Tóth Márton:
TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA
Virágzó konyha

10 Dr. habil. Fritz Péter, Kiss Anna, Pfeiffer Laura:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY
Az ásványi anyagok szerepe a sporttáplálkozásban

14 Dr. Bóka Ferenc, Dinya Eszter:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
A lovaglás mint a rekreáció egyik lehetősége

18 Pávlicz Adrienn:
KULTURÁLIS REKREÁCIÓ
Merj hibázni! – Improvizációs HTG-vel!

20 Ország Alma:
REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY
A mozgásos rekreáció helye és szerepe a gyógytestnevelésben részt vevő tanulók körében

23 Márton Mária:
DÉL-ALFÖLDI FÜRDŐINK BEMUTATÁSA
4. rész

27 Gáspár Katalin:
KÖNYVAJÁNLÓ
Bedécs Gyula: Útikönyv az első világháború magyar emlékeit keresőknek I–III.

28 Dr. Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton:
TANULMÁNY
Jótevény futás

32 Borbás Edina:
PÉLDAKÉP
Németh László operatőr

34 Pásztk Norbert, Dr. Kiss-Tóth Emőke PhD,
Dr. K. Plachy Judit:
GERONTOLÓGIA – ELŐTANULMÁNY
Időskori panaszok és a gyógynövények kapcsolata

38 Esze Viktória, Hajdú Anna:
ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING
Carpe Diem, a jelen varázsa

40 Judit Toth:
A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI – TANULMÁNY
Executive Corporate Wellness Program

42 Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:
EGÉSZSÉG
Csillaghegyen megnyílt Budapest legújabb wellnessparadicsoma

45 Dr. Mák Erzsébet:
DIETETIKAI FOGALOMTÁR

Magazinunk mostani számában ismét a jelenlegi országhatáron túlra invitálom az olvasót.

Nagyszalonta



Csonka-torony és Arany-palota

A köztudatban Arany János szülővárosaként elhíresült település pár kilométerre fekszik Gyulától, mind személyautóval, mind tömegközlekedéssel könnyen megközelíthető.

A város bemutatásában Cseke Sándor városi tanácsos volt segítségemre, aki foglalkozását tekintve vállaltanár és ifjúsági vezető.



recreation: Hogyan jellemeznéd a városodat pár szóban?

Cseke Sándor: Nagyszalonta nyugodtan pályázhatna a kultúra fővárosa címre, de valamilyen oknál fogva a történet mindig félresiklik...

r: Arany János kultuszáról mit tudnál mondani? Mennyire aktuális manapság?

Cs.S.: A közelmúltban ismét reflektorfénybe került Nagyszalonta, Arany János születésének 200. évfordulója alkalmából. A bicentenáriumi év legjelentősebb megvalósítása a felújított Arany-kiállítás a Csonka-toronyban. Érdemes időt szánni rá, mert megéri. A kultúrára szomjazó turistának nem kell messze mennie, mivel a Csonka-torony tözsomszédsgában található az Arany-palota, ahol rendszeresen idősza-



Arany János szobra és szülőháza

kos kiállítások kapnak helyet, és a budapesti Abigél Galériának köszönhetően nem mindennapi gyűjtemények is bemutatásra kerülnek. Továbbá nincsen messze Arany János szülőháza sem.

r: Mi jellemző a város turizmusára?

Cs.S.: Alapvetően a tranzitturizmus dominál.

A buszok leparkolnak a Csonka-torony vagy a református templom közelében lévő parkolóban. A református templom imponáló méreteivel, puritán szépségével Nagyszalonta történetének tanúja. Tornyából pazar kilátás nyílik az egész környékre.

Az átutazó turisták a város tüdejeként jelentős szerepet vállaló parkban sétálva megnézhetik Hébe istennő szobrát, amit a helyiek csak Vasmarcsának neveznek. Nyári időben szökőkút-ként is működik.



Arany János dolgozószobája



Szintén a parkban található a városalapító Bocskai István fejedelem, valamint Kossuth Lajos szobra. Útban Arany János szülőháza felé, érdemes megállni a „szoborparknál”, ahol a város jeles szülöttei: Arany János, Sinka István, Kulin György és Zilahy Lajos szobrai mellett Kis István is helyet kapott, aki az

Arany-szobrot készítette. Ezután a helyi bűvös háromszöget: az Arany-Sinka-Zilahy szülőházakat végigsétálva a turisták továbbutaznak.

r: Mit ajánlanál az aktív pihenésre és elfoglaltságra vágyóknak?

Cs.S.: Nem csak a lokálpatrióta beszél belőlem, mikor azt állítom, hogy Szalonta megismerésére érdemes több időt szánni. A város több olyan eseménynek és programnak is helyt ad, amelyek miatt megéri idelátogatni.

Szalontai napok

Egyhetes programsorozat, ahol szinte mindenki megtalálja a kedvére valót. Ez azért is érdekes, mivel május végén vagy június elején kerül megrendezésre. A rendezvény fő eseményei a menettáncosok és gyerekek felvonulásával kezdődik.



Ezután a közelmúltban felújított piactéren változatos programok sorozata veszi kezdetét: vásárok, színpadi produkciók, koncertek. Innen kétpercnyi sétával el lehet jutni a helyi sporttelepre, ahol a nemzetközi bográcscsúzóverseny zajlik, a Sándor Péter Sportcsarnokban kosárlabdagála, míg a hátsó sportpályán fogathajtóverseny.



Gyerekeknek nagyon nagy élmény a piactér és a sporttelep között található Toldi mesepark-játszótér, ahol a kisgyermekek önfeledten szórakozhatnak.

Kolbász- és pálinkafesztivál

A Zilahy Lajos Művelődési Ház és környéke ad otthont minden évben, szeptember elején, a kolbász- és pálinkafesztiválnak, ahol általában 25-35 csapat készíti el az ízletes ételt, amit szakavatott zsűri értékeli. Nem csak gasztronómiai élmény, mivel a szervezők minden évben jeles és közismert személyiségeket hívnak meg. Ráadásul a fesztiváljellege is megvan, köszönhetően a koncerteknek.



A Zilahy Lajos Művelődési Ház legnagyobb rendezvénye 1990 óta a helyi MIDESZ által szervezett Karácsony Szépe szépségverseny.

Visszatérve a szabadtéri rendezvényekhez, Szalonta rekreációs szigete a strand. A nyár ideje alatt a hűsölni vágyókat kellemes hőmérsékletű, fészített víztükrű, vakítóan kék vizű medence várja.

VÁROSI REKREÁCIÓ

Helyi pedagógusok minden évben több alkalommal sport- és úszótábort szerveznek gyerekeknek. A strandon a fürdőzés és az úszás mellett még strandröplabdázni, lánbteniszezni, valamint a MIDESZ-sportnapon még vízikosárlabdázni is lehet. A kellemes zöldövezetet kihasználva a helyi cégek rendszeresen szerveznek családi napokat, valamint a civil szervezetek találkozókat. A strand étteremmel is rendelkezik, ahol helyi ínycsikmélés lehet megismekedni, évszaktól függetlenül.

Szalonta bár kisvárosnak számít, sport területén nem lehet oka panaszra. Csapat sportok területén élen jár népszerűségben a labdarúgás. A helyi Olimpia csapata ugyan a 4. ligában szerepel, de utánpótlás területén nagyon erős. Minden korosztályban van csapata, akik szép sikereket érnek el. Amatőr labdarúgócsapatokból sincs hiány, amire az évente meg-



Aki röplabdázni szeretne, arra is van lehetőség, de egyelőre, csak lánycsapat működik.

A labdajátékok csoportját lezárva, meg kell említenünk a lánbteniszet. A helyi csapat (Tengo) többszörös országos bajnok, valamint játékosai világrendezvényeken is rendszeresen képviselik Nagyszalontát.

Aki az egyéni sportokat szereti, az is talál kedvére valót. Két sportegyesületben lehet asztaliteniszezni, de a helyi tenispálya is folyamatosan foglalt. Mindkét területen kiváló, bajnokok ligáját megjáró edzők foglalkoznak az utánpótlás-neveléssel.

A technikai sportok közül a repülőmodellezés a legnépszerűbb (Metalul), olyannyira, hogy országos és nemzetközi bajnokságoknak is helyt adnak a Szalontát körülvevő mezők.

Küzdősportok közül a legtöbben a karatét (Shotokan), az ökölvívást (Basti Box) és a kempót (Bushido) művelik. De aki csak simán fitneszterembe szeretne járni, arra is van lehetőség.

Három terem is rendelkezésére áll a sportolni vágyóknak.

A mozgáskultúra és a kikapcsolódás része a tánc. Nagyszalontán lehet modern (Infiniti) táncot tanulni, társasági táncot (Arni Dance), de néptánccsoport (Toldi) is működik. Az ügyesebbek versenyeken is részt vesznek, ahonnan szép sikerekkel térnek haza.

r: Köszönjük a szép bemutatást! Végezetül mit üzensz az olvasóinknak?

Cs.S.: Látogassanak el Nagyszalontára, nem fognak csalódni!



Szerző,
rovatvezető:
Dr. Andó Réka
Munkahely:
Simmelweis Egyetem,
Fül-Orr-Gégészeti és
Fej-Nyaksebészeti Klinika
drandoreka@gmail.com

rendezett 4-5 bajnokság (Tulipán, Bocskai, MIDESZ Kupa) a legjobb példa. Az Olimpia Sportegyesület atlétika-szakosztályt is működtet, aminek az edzésein bárki részt vehet.

Szalontán nagy múlttal rendelkezik a kosárlabda is. Női ágon nagyon szép eredményeket értek el a helyi csapatok, amit napjainkban, főleg ifjúsági szinten ápolnak tovább (Szalontai Tigrisek).

Szerzők:
MERETEI BOGLÁRKA
sporttáplálkozási és
gyermektáplálkozási
tanácsadó,
egészségnevelő



MERETEI KATALIN
rovatvezető,
sporttáplálkozási
tanácsadó,
online marketing
menedzser

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

Virágzó konyha

A tavasz beköszöntével virágba borulnak a fák, a kertek, a városi terek is. Kikerülnek a ládák az ablakokba, és a színpompás ajtódíszek. Szeretjük a virágokat. Szeretünk rájuk nézni, szeretünk virágot adni és virágot kapni, szeretünk virágot nevelni, és virágot szagolni. Sőt mi még virágot enni is szeretünk.

A levendulán túl, ami hirtelen mindenkinek eszébe juthat a konyha kapcsán, az a zsálya és a kakukkfű. Gyermekkorunkból talán még az orgona és akác. Pedig ezek mellett számos gyógyhatású, finom és szép virág ékesítheti tányérunkat. Nem csak küllemükkel és illatukkal, ízükkel és jótékony hatásukkal is emelik az étel értékét. Testi és lelki szempontból is.

Az ehető virágokat nagyon sokféleképpen használhatjuk a konyhában. Ennek praktikája évezredekre nyúlik vissza, hiszen az ókori görög és római kultúrákban is szívesen fűszerezték ételleiket, italaikat virágokkal. Ma már inkább dekorációs céllal alkalmazzák, vagy teák, desszertek és saláták színesítésére, ízesítésére.

Amikor ehető virágokkal szeretnénk feldobni az ételünket, a szabály hasonló a gombákéhoz. Csak olyat használj fel, amit biztosan ismersz. Jó dolog a kísérletezés, de a virágok között is akadnak mérgező fajok.

Célszerű a természetből beszerezni, vagy még jobb, ha magunk termesztetjük. A virágosoktól vagy nagyobb ke-

reskedőktől származó növényeket különböző szerekekkel kezelik, melyek az egészségre káros anyagok. (A településen vagy közutak mentén szedett virágok szintén veszélyesek a benzingőz, a szmog és a permetezőanyagok miatt.)

Ne sajnáljuk az időt a tisztításra, szárításra. Bizonyos növények esetében a csészeleveleket is el kell távolítani, illetve a szírom alsó részét levágni.

A virágok frissen tartásához tároljuk őket nedves papírtörlőn, lehetőleg légmentesen lezárt üvegedényben.

Mire használhatjuk? Díszíthetjük velük ételünket. Szörpökhöz kiváló aroma és színforrás. Készíthetünk belőlük különböző zseléket, lekvárokat, pudingokat, krémeket és vajakat. Szárított formában kiválóak habokba, teákba, süteményekbe. Kandírozhatjuk. Jégkockában lefagyasztva izgalmas italokhoz is felhasználhatjuk. Tehetjük mézbe, vagy ízesíthetünk vele eceteket, olajokat.

A továbbiakban összegyűjtöttünk néhány népszerű ehető virágot:

Akác: Gyermekkorunk kedvence! Csak a virág ehető. Kérge, magja mérgező. Frissen szedett vagy szárított formában is fogyasztható. Enyhíti a hurutos köhögést, és gyomorsavcsökkentő hatású. Sokoldalúan felhasználható. Palacsintatésztaiban kisütve igazi csemege a gyerekeknek, szirupként pedig kiváló kiegészítője bármely süteménynek, koktélnak.

Ibolya: Rengeteg fajtája van, akad védett is. A gasztronómiában főleg az illatos ibolyát alkalmazzák. Teasütemények és kézműves csokoládék izgalmas kiegészítője. Hazánkban főleg ibolyacetet készítenek belőle.

Salátákban, túrókrémekben is remek íz és színelőanyag. Óvatosan kell bánni vele, mert nagy mennyiségben hashajtó hatású.

Bodzavirág: Tavasszal a virágát gyűjtjük. Kedvelt szörpalapanyag, de ízletes levest is főzhetünk belőle, illetve feldobja a gyümölcsleveseket, gyümölcsös pitéket is.

Körömvirág: Közismert gyógyhatású virág. Szirmai élénk színt és fanyar, enyhén csípős ízt adnak az ételnek, meleg italoknak. Fűszeressége miatt főleg salátákba, vajakba, krémekbe alkalmazzák.

Levendula: Felhasználása ma már korlátlan, fűszeres íze harmonizál az édes és sós ízekkel egyaránt. Intenzív illata miatt csínján kell bánni vele, mert könnyen elnyomja a többi fűszert.

Rózsa: Minden rózsaszírom ehető. Főleg édes ételhez javasolt. Minél sötétebb a színe, annál intenzívebb az íze.

További ehető virágok: sásliliom, bársonyka, kankalin, kamilla, százsorszép, pitypang, borágó, kínai ehető krizantém, tulipánszírmok, hibiszkusz, árvácska, mályva, szegfű.

Az ehető virágok csodásan mutatnak a tányéron és az ételben, italokban. Bátran lehet kísérletezni velük, és a legegyszerűbb üres palacsintát is feldobják. Ma már beszerezhetünk ehető virág balkon magmixet, így egy egész szezon színesíthetünk pár száz forintból, a saját kertünkben. Színezzük ki a konyhát!

Allergiában szenvedőknek csak fokozott óvatossággal javasolt az ehető virágok kipróbálása.



Sárgarózsás- körömvirágos reteklevél pesto

Hozzávalók:

- 1 nagyobb csokor reteklevél
- 3 nagyobb levél bazsalikom (hogy ne nyomja el a többi ízt)
- 1 kis gerezd fokhagyma reszelve
- só, bors
- 4-5 fej körömvirág szirma
- 1 sárgarózsa fejének szirmai (a szirmok alsó részéről le kell vágni a fehér részt)
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 1 kicsi reték aprítva
- 2 ek mandulapehely

Elkészítés:

A hozzávalókat robotgéppel összeaprítjuk. Érdemes előtte kicsit ollóval átmenni a szirmokon, hogy apró legyen, ne tapadjon fel a robotgép késeire. Teljes kiőrlésű hajdinas pírítóssal isteni, de tésztán is nagyon ízlett.

TÓTH MARCI:

Az eredeti pesto a liguriai konyha egyik jellegzetes összetevője, melyet bazsalikomból, olívaolajból, fokhagymából, parmezánból és fenyőmagból készítenek el. Minden egyes hozzávalóját lehet helyettesíteni, mint ahogy ez a recept is kicseréli a bazsalikomot reteklevélre (rukkolával is kísérletezhetünk), vagy a fenyőmagot mandulára. Érdemes ezekkel az alapanyagokkal új irányokba elmozdulni. Különösen ajánlom ezt a pestót grillezett zöldségek tetejére csurgatni.



Fotó: RTL Klub



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

Erdei gyümölcsös- ibolyás kosárcák

Hozzávalók:

- 1-1,5 banán
- 2 bögre zab
- egy kis csokor ibolyavirág
- 1 ek akácméz
- 2 ek zabliszt
- 6 ek görögjoghurt
- 2 marék erdei gyümölcs

Elkészítés:

1. A banánt villával összetörjük, és hozzáadjuk a zabot és a zabpehelylisztet. Jól formázható masszát kell kapjunk. Mézzel még tapadósabb.
2. Az ibolyákat feldarabolva a masszához keverjük (néhányat félrerakhatunk a tetejére).
3. A masszát muffinformába nyomkodjuk (én szilikonost használtam), kanállal kis kosarakká formáljuk.
4. 180 fokban 20 perc alatt aranyszínűre sütjük.
5. Megtöltjük görögjoghurtal. Tetejére szórjuk a gyümölcsöt, és a félrerakott ibolyákkal díszítjük. Reggelire ideális

Igazi vendégváró falatka, amit sokféleképpen tölthetünk meg. A zab és a banán közkedvelt alapanyagok a sportolók körében, hiszen előbbi rengeteg fehérjét, rostot – és értékes kalóriát tartalmaz. Utóbbi pedig azonnal nagy mennyiségű energiához juttatja a szervezetünket, elsősorban a benne található fruktóz és szacharóz miatt. Mindezek tudatában akár egy gyors reggelinek is be tudjuk illeszteni. Ez esetben, még előző este süssük ki a kosárcákát! ☺

ILLATOS FÜSZERVAJ



Fotó: Ujvári Péter, photography.peterujvari.com

Hozzávalók:

- 6 ek kókuszszír/tisztított vaj
- 1 ek sáfrány aprítva
- 1 ek szárított levendula
- 1 ek sárga kankalinszirom aprítva
- 1 ek ibolyaszirm aprítva
- 2 csapott ek méz
- 1 rúd vanília kikapart magjai

Elkészítés:

A hozzávalókat alaposan krémesre keverjük. Fóliába kanalazzuk, és hengert formálunk belőle. A hűtőbe rakjuk, míg meg nem dermed. Édes bagellel vagy kaláccsal nagyon finom.

TÓTH MARCI:

Alapvetően a fűszervaj képes új szintre emelni egy steaket, egy szendvicset vagy egy burgert. Mint ahogy ez a recept is mutatja, csak a fantáziánk szabhat határt, hogy mit teszünk bele a vajunkba. Különböző ehető virágokkal elképesztő illatokat és színeket tudunk az ételünkbe vinni!



★ Professional ★
FITNESS
— KITCHEN —

Ne csak edzőt, KONYHÁT is VÁLASSZ!

Korszerű technológiával készült egészséges ételek, magas tápanyag megtartásával elkészítve.
Akár mindennap kézhez szállítva,
Személyre szabottan is kérhető.

MIÉRT VÁLASSZD?

A diétád tényleg eléri a célját.
Nem kell küzdened a bevásárlással és otthoni főzéssel. Mindennap változatosan étkezhetsz.
Több időd jut a nap folyamán mindenre.

PFK.HU

Telefon: +36305807409
+36307331809

Az ásványi anyagok szerepe a sporttáplálkozásban

The role of minerals in sport nutrition



ÖSSZEFOGLALÁS: A sportolók étrendjében az ásványi anyagok közül a kalcium, a vas, a cink és a magnézium játszik különösen fontos szerepet. Ezeknek az ásványi anyagoknak az alacsony bevitele gyakran az állati eredetű élelmiszerek elhagyásából vagy szigorú, kis energiatartalmú étrend követéséből adódik. Az izomfunkció optimális működéséhez a kálium, a magnézium és a kalcium nélkülözhetetlen, fontos szem előtt tartani, hogy közepes-nagy intenzitású terheléskor a cink- és a magnéziumvesztés a vizeleten keresztül és a verejtékezéssel megnövekszik. A vashiány az egyik leggyakoribb ásványianyag-hiány a sportolóknál, amely kialakulására leginkább a női sportolók veszélyeztetettek, a vashiány károsíthatja az izomfunkciót és ronthatja a teljesítőképességet. A vas mellett a kalciumbevitelre érdemes a sportolóknak nagy hangsúlyt fektetni a sporttal összefüggő osteoporosis kialakulásának megakadályozása érdekében. Kiegészítő, változatos táplálkozás és az intenzív terhelés következtében elvesztett ásványi anyagok étrendi pótlása esetén (zöldségek, tejtermékek, húsfélék és gabonafélék fogyasztása) a sportolóknál nem alakul ki ásványianyag-hiány. Egyoldalú és megszorításokat tartalmazó étrend követésekor a napi ajánlott beviteli mennyiség maximum 50-100%-ának megfelelő ásványianyag-szupplementáció alkalmazható.

Kulcsszavak: vashiány, osteoporosis, nyomelemek, teljesítménynövelés



ABSTRACT: Calcium, iron, zinc and magnesium are especially important in the nutrition of athletes. The low intake of these minerals is often the result of avoiding food of animal origin or following a strict, low-energy dietary plan. Potassium, magnesium and calcium are essential for optimal muscle function; it is important to note that in the case of medium or high-intensity load, the loss of zinc and magnesium is increased through urine and diaphoresis. Iron deficiency is one of the most common mineral deficiencies of athletes, and women are at a higher risk from this aspect. Iron deficiency may have an adverse effect on muscle function and may reduce performance. Apart from iron, athletes should also focus on their calcium intake in order to prevent sports-related osteoporosis. A balanced and varied diet and resupplying the minerals lost due to the intensive load by nutrition (vegetables, dairy products, meats and cereals) will help athletes to prevent mineral deficiency. In the case of a one-sided, restrictive diet, mineral supplements equivalent to 50–100% of the recommended dietary allowance may be used.

Keywords: iron deficiency, bone health, micronutrients, physical performance



Szerzők/Authors:
DR. HABIL. FRITZ PÉTER
egyetemi docens/
PÉTER FRITZ DR. HABIL.
associate professor
Ferencvárosi Torna Club,
Miskolci Egyetem
E-mail: pfriz@hotmail.hu.
Tudományos tevékenysége:
doktori iskolában témavezető
Scientific activity: supervisor in
doctoral school
Főbb kutatási terület:
sporttáplálkozás, rekreáció
Main areas of research: sports
nutrition, recreation



KISS ANNA/ANNA KISS
Szent István Egyetem,
Élelmiszertudományi Kar
Szent István University,
Faculty of Food Science
E-mail:
kiss.anna891@gmail.com



PFEIFFER LAURA/LAURA PFEIFFER
Szent István Egyetem,
Élelmiszertudományi Kar
Szent István University,
Faculty of Food Science
E-mail:
laura.pfeiffer23@gmail.com

Az ásványi anyagok olyan vegyületek, amelyek a sejtek építésében, a növekedésben, a szervezetben az anyagcsere-folyamatokban, például a vérképzésben, a csont- és fogképzésben, a vízháztartás szabályozásában vesznek részt, ebből adódóan az ásványianyag-bevitelnek a sportolóknál kiemelt szerepe van. Az ásványi anyagok két csoportját a makroelemek és a mikroelemek alkotják.

A makroelemek közé azok az ásványi anyagok tartoznak, amelyekből naponta néhány grammra van szüksége a szervezetnek, mint a nátrium, kálium, magnézium, kalcium, foszfor és klór. Az ásványi anyagok közé tartoznak azok a mikroelemek, amelyekből naponta csak néhány milligramm bevitele szükséges, ilyenek a vas, a cink, a réz.

Ezen túl a mikroelemekhez tartoznak a nyomelemek is, amelyekből csupán mikrogrammnyi mennyiségű bevétel szükséges a szervezet számára, például a szelén, a molibdén, a jód, a mangán, a fluor, a króm, a kobalt és a nikkal.

nyiségű bevétel szükséges a szervezet számára, például a szelén, a molibdén, a jód, a mangán, a fluor, a króm, a kobalt és a nikkal.

Ásványi anyagok	Pótlása szükséges/veszélyeztetett sportolók	Hiánytünet	Élelmiszerforrások
Kalcium	futónőknél, olyan sportolóknál, akiknek korlátozott az energiabevételük, és kevés tejterméket fogyasztanak	osteoporosis	tej és tejtermékek, keménysajtók, kalciumban gazdag ásványvizek
Vas	nők, vegetáriánusok, futók	fáradtság, teljesítménycsökkenés (csökkent oxigénszállító kapacitás)	hús, hüvelyesek, zöld saláta (növényi forrás: segíti a C-vitamin-felszívódást)
Cink	intenzív edzésfázisok	lassú sebgyógyulás, fertőzéssel szembeni érzékenység	hús, sajt, köles, búzacsíra, zabpehely
Jód	bevitel általában nem megfelelő	fáradtság, csökkent teljesítőképesség, pajzsmirigy-alulműködés	tengeri halak és jódzott só
Nátrium-klorid	verejtékezés közben, 3-4 óránál hosszabb terhelésnél	izomgörcsök, gyengeség, vízháztartási zavar	só, sótartalmú élelmiszerek, ásványvíz

1. táblázat: Ásványianyagok pótlása sportolóknál és az ásványi anyagok étrendi forrásai

Az ásványianyag-hiány kialakulására veszélyeztetett sportolókat, a hiánytüneteket és az ételmezőforrásokat az 1. táblázat mutatja.

A gyakorlatban az „ásványi anyagok” fogalmát gyakran a szervezetben csak a nagy mennyiségben előforduló elemekre használják, ami definíció szerint nem teljesen helyes. A nyomelemek a szervezet számára csak kis mennyiségben szükségesek, az elfogadott álláspont szerint ez 50 mg/ttkg. A vas kivételt képez, mert koncentrációja 60 mg/ttkg lehet, ezért szigorúan tekintve nem tartozik a nyomelemek csoportjába (Raschka & Ruf, 2017). Jelen tanulmány a sportolók egészségében és teljesítményében kiemelt szerepet játszó, két fő ásványi anyagról, a kalciumról és a vasról ad részletes áttekintést, a nyomelemek fő funkcióit és étrendi forrásait a 2. táblázat tartalmazza.



hető tartalékra támaszkodik. A tartós kalciumhiány korai csontvesztéshez vezet, és ezáltal növeli az osteoporosis kialakulásának kockázatát.

Nagymértékű fizikai aktivitáskor a sportoló a fokozott verejtékezés során kalciumot veszít, elmondható, hogy a kalciumellátottság a sportolók bármely vizsgált korcsoportjában elégtelen. A nemek tekintetében a nők körében alacsony a kalciumbevitel, emellett azoknak a sportolóknak, akik hosszú távon energiaszegény étrendet követnek (kis testtömeg, alacsony ösztrogénszint) és kevés tejterméket fogyasztanak, különösen figyelmet kell fordítani arra, hogy ne alakuljon ki sporttal összefüggő osteoporosis.

Az alacsony csont-ásványi sűrűség és a fáradásos törések rizikófaktora sportolóknál a rendelkezésre álló kis energia (<30 kcal/kg LBM /nap), és a női sportolók esetében a menstruációs zavar és az alacsony kalciumbevitel. A nem megfelelő kalciumbevitel összefüggésben áll kis energiabevittel, étkezési zavarok és/vagy a tejtermékek vagy más kalciumban gazdag élelmiszerek étrendből való kizárásával (Luskaski, 2004). Kalciumszupplementáció

megkezdése a sportoló kalciumbevitelének meghatározása után javallott. Azon sportolóknak, akiknél tartósan kicsi a rendelkezésre álló energia (<30 kcal/kg LBM/nap) vagy menstruációs zavarokkal küzdenek, a csontok egészségének optimalizálásához 1500 mg/nap kalcium- és 1500–2000 NE/nap D-vitamin-bevitel szükséges (Mountjoy et al., 2014).

Kontrollálatlan, nagy mennyiségű kalcium bevitel hypercalcaemia veszélyét rejt magában, az 1500 mg-nál nagyobb kalciumfogyasztásnak nincs egészségvédő hatása (International Olympic Committee, 2009). Csontritkulás esetén a többletkalcium-bevitel az osteoporotikus csontra nincs hatásos. A csontok egészségének optimalizálása érdekében a megfelelő táplálkozás, a súlytartó edzés, az erőedzés és a megfelelő kalcium- és D-vitamin-ellátottság létfontosságú. Vizsgálatok bizonyítják, hogy azon nők körében, akik többszöri várandósságuk alatt az ajánlott kalciumbeviteli értékhez képest kevesebb kalciumot fogyasztottak, nagyobb rizikóval bírnak osteoporosis kialakulására.

A kalcium fő étrendi forrása a tej (120 mg/100 g) és a tejtermékek (különösen a kemény sajtok: parmezán: 1180 mg/100 g, Emmentaler 1100 mg/100 g), néhány zöldség (brokkoli: 105 mg/100 g, édeskömény, kelkáposzta), diófélék (mandula, mogyoró és brazil dió), egyes ásványvizek és az ivóvíz (a keménység mértékétől függően). A D-vitamin-, a laktóz- és a fehérjebevitel segíti az élelmiszerekből származó kalcium felszívódását.

Nyomelem	Fő funkció	Étrendi forrás
Fluor	enzimgátlás, fogzománc felépítése	hal (5-10 mg/kg), fekete tea, ásványvizek
Szelén	antioxidáns enzimek alkotórésze, E-vitamin hatását erősíti	tojás, dió, gomba, hal, szezám, búzacsíra, teljes kiőrlésű élelmiszerek
Mangán	antioxidáns enzimek alkotórésze, zsírsavszintézis, fehérjemetabolizmus, glükózanyagcsere	gabonából készült élelmiszerek, spenót, szárazhüvelyesek, tea
Réz	enzimalkotó, vércépzés, csontképzés, kötőszövet felépítése	szárazhüvelyesek, diófélék, teljes kiőrlésű élelmiszerek, máj
Kobalt	B ₁₂ -vitamin alkotóeleme	húsok és tejtermékek
Króm	glükózmetabolizmus	sörélesztő, borjúmáj, búzacsíra, ementáli sajt, méz, gomba
Molibdén	enzimalkotó (purinbontás)	belsősegek, szárazhüvelyesek, tejtermékek

2. táblázat: A nyomelemek fő funkciói és étrendi forrásai

Kalcium

A kalcium különösen fontos a csontszövet növekedéséhez, fenntartásához és javításához, az izom összehúzódásának szabályozásához, ideg ingerületvezetéséhez és a normális véráramlásához. A csontsűrűség a 25. és 35. életév között a legmagasabb, ami az életkorral folyamatosan csökken. Kalciumhiány esetében a test egyes funkciói, mint az ideg- és izomrendszer közötti ingerületátvitel, a szívfunkció vagy a véráramlás fenntartása, előnyt élveznek a csontstabilitásának megőrzésével szemben, ezért a szervezet a csontokban fellel-



Vas

A vas a hemoglobin központi eleme, a mioglobin része, így az oxigénellátásban nélkülözhetetlen, valamint az energiatermelésben részt vevő enzimek kialakításához szükséges. Az oxigénszállító képessége elengedhetetlen az állóképességi edzéshez, valamint az idegrendszer és az immunrendszer normál működéséhez. A vasraktárak csökkenéséből adódó vashiány az egyik leggyakoribb ásványianyag-hiány a sportolóknál, amely különösen a nők körében gyakori (Haymes et al., 2006).

A női sportolók 10-20 mg vasvesztést szenvednek menstruáció alatt, ezért a napi szükséglet értékek magasabbak a nőknél, mint a férfiaknál (3. táblázat). A vashiány, anémia fennállásával vagy anélkül is károsíthatja az izomfunkciót és ronthatja a teljesítőképességet.

Nyomelemek	Nem sportolók	Állóképességi sportolók	Erősportolók
Vas	10 mg (F), 15 mg (N)	30-40 mg	
Cink	10 mg (F), 7 mg (N)	15-20 mg	20-30 mg

F: Férfi, N: Nő

3. táblázat: A vas és a cink ajánlott beviteli mennyisége sportolóknál

Az állóképességi sportolók, különösen a hosszútávfutók vasigénye körülbelül 70%-kal nagyobb. A vörösvérsejtek mechanikus megsemmisítése a sarok és a láb más részeinek ereiben futás közben, különösen ha a sport kemény talajon történik, az eritrociták újraképződését követeli meg. Az ehhez szükséges további beviteli vasmennyiséget azonban még nem határozták meg (Whiting & Barabash, 2006).

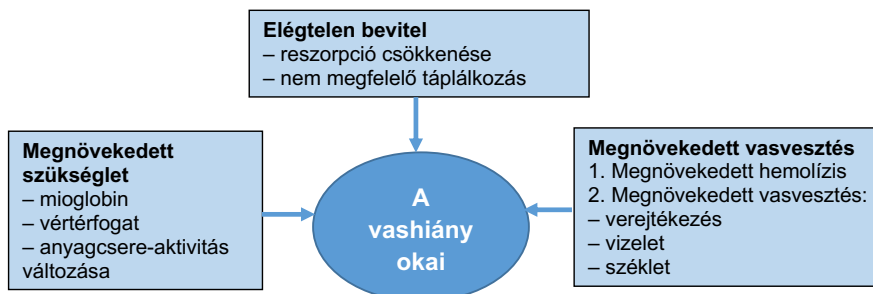
A vegetáriánus vagy rendszeres vért adó sportolóknak többletvasbevitelre érdemes törekedniük, mint a megfelelő RDA (18 mg nők és 8 mg férfiak esetében). A sportolók körében a vasraktárak kimerülésének oka általában az elégtelen energiabevitelnek tulajdonítható. Ezen túl a vegetáriánus táplálkozás, a

SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY

hirtelen gyors növekedés, az intenzív edzés, a verejtékezéssel, a széklettel, a vizelettel, a menstruáció során, az intravaszkuláris hemolízis, a lábtöréses hemolízis, a rendszeres véradás vagy sérülés következtében elveszített vas idézi elő a vasraktárak csökkenését (1. ábra).

növényi eredetű élelmiszerekből származó vas felszívódása rosszabb, mint az állati eredetű élelmiszerek vastartalma.

A vashiány tünetei elsősorban női állóképességi sportolók körében lépnek fel, amelyek fáradtság, borzongás, csökkent motiváció és teljesítménycsökkenés. Az intenzív edzés szakaszokban a



1. ábra: A vashiány kialakulásának főbb okai

A sportolók közül leginkább a nők, a hosszútávfutók, a serdülők és a vegetáriánusok vasbevitelét és vasellátottságát kellene rendszeresen monitorozni (Volpe et al., 2012).

Mivel a vashiányos anaemia 3-6 hónapig is fennállhat, a táplálkozási beavatkozást a vashiányos anaemia kialakulása előtt célszerű megkezdeni.

Bár a kimerült vasraktárak (alacsony szérumban ferritinszint) gyakrabban fordulnak elő a női sportolóknál, a vashiányos vérszegénység gyakorisága a sportolók körében hasonló, mint a nem sportoló női populációban.

A krónikus vashiány anémiával vagy anélkül, amely hosszú távú elégtelen vasbevitelből ered, negatívan befolyásolhatja az egészséget, a fizikai és mentális teljesítményt (4. táblázat), és azonnali orvosi beavatkozást és megfigyelést igényel (Raschka & Ruf 2017).

Látens vashiány kialakulására főként azok az állóképességi sportolók veszélyeztetettek, akik vegetáriánus táplálkozási formát követnek, mivel a

sportolóknak alapvetően nagyobb vasvesztéssel kell számolniuk.

A verejtékezéskor fellépő vasvesztés 0,30-0,40 mg/l. Baron és Berg tanulmánya után elfogadott, hogy a verejtékezés mértéke összefügg az edzetségi állapottal és a nemmel. A verejtékezéskor fellépő vasvesztés több mint 1 mg literenként (férfiaknál 1,2 mg, nőknél 1,6 mg vas). Intenzív terhelés során a vasvesztés akár 5 mg is lehet óránként.

Az Európai Tudományos Bizottság óva inti a sportolókat a túlzott és nem ellenőrzött vasbeviteltől a lehetséges mellékhatások miatt (mint például a gyomorpanaszok, más nyomelemek, mint a cink felszívódási zavara vagy az immunrendszer gyengülése).

A vasbevitel sportolóknál orvosi felügyelet alatt kell, hogy történjen a plazmában lévő ferritinérték vizsgálatának alapján. Ha ez az érték túl kicsi, a vasat célszerűen kell szedni, ahol a felső biztonságos beviteli szint meg van határozva.

A vas étrendi forrásai: húsok, máj, egyéb belsőségek (kis adagokban) és a C-vitamin-tartalmú gyümölcsök. A vasfelszívódást csökkentik a tannatok és a gabonamagvak korpájában lévő fitátok.

Vashiány következményei sportolóknál	
Anémia	Anémia nélkül
teljesítőképesség csökkenése, idő előtti laktát-acidózis, fáradtság, étvágytalanság, vasomotorikus zavarok, izomgörcsök	aerob kapacitás csökkenése, állóképesség csökkenése, fokozott laktát-acidózis

4. táblázat: A vashiányból adódó sportteljesítményre ható következmények sportolóknál

Összegzés

A homeosztázis fenntartásához a mikroelemek közül a vitaminok mellett az ásványi anyagok felvétele is szükséges. Az ásványi anyagok meghatározott arányban való felvétele feltétele a szervezet funkcióinak normál működése fenntartásához, az ásványi anyagoknak jelentős hatása van a csontok egészségére, az immunrendszer működésére és a fizikai teljesítményre (5. táblázat).

Az osteoporosis és a fáradásos csonttörés megelőzése érdekében a megfelelő kalcium- és D-vitamin-bevitel és egészséges egyensúly fenntartása szükséges a testmozgás és a táplálkozás között. A csontrendszer egészségi állapota egyaránt fontos a fiatal és idős sportolók számára.

Meggyőző bizonyíték van arra, hogy a testmozgás minden korcsoportban javítja a csontok egészségét, és kritikus tényező az osteoporosis megelőzésében és kezelésében. Ha az edzés és a táplálkozás között kiegyensúlyozatlanság áll fenn, ahogy az a női sportolóknál is mutatkozik, a csontok egészsége veszélyeztetett, amely fáradásos csonttöréshez és korai osteoporosishoz vezethet.

Mindkét esetben megbetegedéshez vezethet, és kiesést jelent ez az edzésből és a versenyzésből. A női sportolóknál más fáradásos csonttörés kockázati tényezőinek korai felismerése és a megfelelő kezelése elengedhetetlen a hosszú távú csontegészségügyi problémák megelőzéséhez.

Ásványi anyagok	Napi ajánlott beviteli mennyiség	Verejtékkel való vesztesége literenként	Sportolói szükséglet	Fő élettani szerep
Nátriumklorid	6 g	2-3 g (700-1500 mg Na)	kb. 12 g	folyadék- és sav-lúg egyensúly, ideg ingerlékenység, hiánya izomgörcsöt, folyadék- és elektrolitháztartás-zavart okoz
Kálium	2000 mg	200-400 mg	kb. 3 g	sejten belüli ozmózisnyomás (a nátrium antagonistája), membránpotenciál
Magnézium	350 mg (F) 300 mg (N)	2-10 mg	kb. 370 mg	izom- és ideg ingerlékenység, enzimaktivitás energiatermelésnél, (hiánya izomgörcsöt és fáradékonyságot okoz)
Kalcium	1000 mg	20-40 mg	kb. 2000 mg	csontfelépítés, izom-összehúzóadás, ideg ingerület, szív működés
Vas	10 mg (F) 15 mg (N)	0,3-0,6 mg	kb. 16 mg	oxigén szállítás (hemo- és mioglobinhoz), enzimek alkotóelemei, hőérzékelés, immunrendszer működése
Cink	10 mg (F) 7 mg (N)	0,5-1,0 mg	kb. 12 mg	enzimaktivitás, sebgyógyulás, immunrendszer

5. táblázat: Az ásványi anyagok ajánlott beviteli mennyisége sportolóknál

A vashiányban szenvedő sportolóknál a vaspótlás nemcsak javítja a vér biokémiai értékeit és a vas állapotát, hanem növeli a teljesítőképességet, amint azt az oxigénfelvétel növekedése is bizonyítja, csökkentve a pulzusszámot és csökkentve a laktátkoncentrációt edzés közben.

Pozitív kutatási eredmények születtek arra vonatkozóan, hogy a vashiányos sportolóknak, akiknek nincs vér-

szegénységük, előnyös lehet a vaspótlás. A legújabb eredmények alátámasztják a teljesítmény (*pl. csökkent izomfáradás*) növekedését, abban az esetben, amikor a vaspótlás 4-6 héten keresztül történt 100 mg vas-szulfát formában.

Az optimalizált vasbevétel javítja a teljesítőképességet, növeli az állóképességet, növeli az oxigénfelvételt, csökkenti a laktátkoncentrációt, és csökkenti az izomfáradtságot is.

IRODALOMJEGYZÉK

Goolsby, M. A., & Boniquit, N. (2017). Bone health in athletes: the role of exercise, nutrition, and hormones. *Sports health*, 9(2), 108–117.

Haymes E. Iron. In: Driskell J, Wolinsky I, eds. *Sports Nutrition; Vitamins and Trace Elements*. New York, NY: CRC/Taylor & Francis; 2006:203–216.

International Olympic Committee Position Stand: Female athlete triad. IOC Medical Commission Working Group Women in Sport. International Olympic Committee Web site. http://multimedia.olympic.org/pdf/en_report_917.pdf. Accessed January 5, 2009.

Ledochowski, M. (Hrsg.) (2010). *Klinische Ernährungsmedizin*. Wien, Springer

Lukaski HC (2004). Vitamin and mineral status: effects on physical performance. *Nutrition*. 20(7–8):632–644.

Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, et al (2014). The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad–

Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*. 48(7):491–497.

Raschka, C., Ruf, S. (2017). *Sport und Ernährung*. Stuttgart

Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509–527.

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. *Nutrition and Athletic Performance*. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(3), 543–568.

Volpe, S. L., Bland, E. (2012). Vitamins, Minerals, and Exercise. In: Rosenbloom CA, Coleman EJ, ed. *Sports Nutrition: A Practice Manual for Professionals*. 5th eds. Chicago: Academy of Nutrition and Dietetics; 75–105.

Whiting, S. J., Barabash, W. A. (2006). Dietary Reference Intakes for the micronutrients: Considerations for physical activity. *Appl Physiol Nutr Metab*. 31:80–85.

A lovaglás mint a rekreáció egyik lehetősége

Horse riding as a possible recreational sport



ÖSSZEFOGLALÁS:

Magyarországon, sajnálatos módon nem éli virágkorát a lovas élet. Számos őshonos magyar lófajttal rendelkezve sem érünk fel a nemzetközi szintű lóállományokhoz. Sokáig csak az elitréteg igen drága sportjának tartották, manapság azonban kezd elérhetőbbé válni mindenki számára. A lovaglás nem csak magából a lovaglásból áll, hiszen az embernek nem sporteszköze, hanem társa is a ló. A szabadidő aktív eltöltésének jelentősége napjainkban vitathatatlan, ezáltal a lovaglás mindinkább teret nyerhet, hiszen a test egészségét megmozgatja, emellett a természetet is kézzelfogható közelségbe hozza. A testedzés fontosságával a mai rohanó világunkban nem foglalkozhatunk eleget, hiszen manapság az emberek napirendje nagyon kötött, sem a gyermekek, sem a felnőttek nem fektetnek kellő hangsúlyt a rendszeres testmozgásra. A mozgásszegény életmódhoz elkerülhetetlenül társulnak különböző negatív következmények, például a rendszertelen, egészségtelen táplálkozás, az elhízás, különböző tartáshibák, krónikus és egyéb betegségek. A néhány éve bevezetésre kerülő új köznevelési törvény hivatott a Magyarországon élők egészségi állapotának rohamos romlását kezelni. Talán a leghatékonyabban a kisebb korosztálytól kezdve lehet változásokat generálni. Véleményünk szerint a lovassportoknak és a lovaglásnak helye van a gyermekek és a felnőttek életében, és ennek megvalósításában nagy segítséget jelenthet a lovaglás iskolai kereteken belül való népszerűsítése is. Nem elhanyagolható módon szólni kell a különféle hátrányos helyzetben lévő, esetlegesen a fogyatékkal élő gyermekekről, akiknél nem csupán a lovaglás sportértékét kell figyelembe vennünk, hanem annak számos jótékony hatását is. Segíthet a tanulási és a családi problémák leküzdésében, megszabadíthat a lelki terhektől, és nem utolsósorban segít a fejlődési rendellenességgel élők és a mozgáskorlátozottak fejlődésében, gyógyításában. Természetesen a lovaglásnak mind versenysport, mind rekreációs szinten számtalan változata és lehetősége nyílik számunkra, kinek-kinek igénye, kedve és fizikai állapota szerint. Meg kell említeni azt is, hogy bár nem a legolcsóbb sport, azonban ennél sokkal költségesebb elfoglaltságok is vannak. Alapvetően nem igényel több áldozatot, mint bármely más sportág, csak az elhatározás kell hozzá. Cikkünkben e témát és a lovaglás rekreációs lehetőségeit próbáljuk bemutatni és nagyvonalakban ismertetni.

Kulcsszavak: rekreációs lovaglás, szabadidősport, lovaglás pozitív hatásai.



ABSTRACT:

Unfortunately, horse riding is not prospering in Hungary at the moment. Even with several indigenous horse breeds we still cannot reach the standard of the national stable. For a long time it was viewed as the elite's quite expensive sport, however nowadays it is becoming more accessible for everyone. Horse riding doesn't only consist of riding a horse because horses are not equipment but they are rather the horse riders' partners. Nowadays spending our free time in an active way is unquestionable, therefore horse riding can appear as a possible opportunity, since it moves the whole body and it brings people closer to nature. In our hectic world physical activity has been neglected since people have busy, strict schedules and as a result not adults nor children put enough emphasis on working out in any form on a regular basis. A sedentary lifestyle however brings along a few negative consequences such as irregular, unhealthy eating habits, obesity, different kinds of incorrect body postures and many other chronic outcomes. A few years ago a new act was introduced in connection with Public Education, which aims to deal with the Hungarian citizens' alarmingly decreasing health. The most effective way to bring about a change is to start at the beginning, with the children. In our opinion, horse riding and sports related to horse riding have a place in both children and adults' life, and a way to support this could be to incorporate the promotion of horse riding into the education system. Regarding this matter we also have to bring attention to the underprivileged children and children living with disabilities as well. In their cases not only do we have to mention the benefits of the sport but the many other beneficial factors too. Horse riding can help deal with learning difficulties, family problems, mental health issues and last but not least, it can play a huge role in healing and helping those who are disabled or have developmental disorders. Horse riding both as a competitive sport and as a recreational sport has many variations which provide many opportunities for everyone to find the one that is the most suitable for them. It has to be mentioned that even though it does not belong to one of the cost-friendly sports, there are ones that require way more expenses. This sport doesn't need more sacrifice than any other, it only needs determination and perseverance. In this article we would like to talk more about this topic, review the recreational possibilities of horse riding and also briefly introduce them.

Keywords: recreational riding, leisure sports, benefits of horse riding

Úgy tartják, hogy a magyar népvadász nemzeti sport, ezért is aktuális a témáról beszélnünk. Az ember lóval való kapcsolata szinte létezésétől fogva jelen van a természetben. Idővel a ló használatként való alkalmazásának gátat szabott a technika fejlődése, a harctérről az első világháborút követően szorult ki, míg a mezőgazdasági munkákban a traktor, a közlekedésben pedig a vasút váltotta fel.

Sporttársként azonban a mai rohanó világunkban is fontos szerepet kap.

Hazánkban rengeteg lovarda és emellett számos kisebb, nem lovardai minőségben működő hely várja a lovagolni vágyókat. Itt többnyire szakképzett

oktatók egyénre szabott módon vezetnek be a lovagolni vágyókat a sport rejtelmeibe. Napjainkban egyre több lovarda szerzi meg a működéséhez szükséges **patkós minősítést**, vizsgáztatja le oktatólovoit. Azonban a lovarda megközelítése még nagyobb áldozatot és problémamegoldó képességet kíván tőlünk. Ez kihívás elé állítja az embert télen és nyáron, hétköznap és hétvégén. Problémamegoldásra sarkallva a gyermeket, hiszen a munka után fáradtan a fotelban ülő szülőit igen nehéz meggyőzni arról, hogy miért is érdemes kimenni a lovardába. Pedagógusként, edzőként, szülőként, egyáltalán felnőtteknek arra kényszerülünk, hogy erre stratégiát dolgozzunk ki. Amint nekünk megfelelő lovardát kiválasztottuk, az első lépés a **lóhoz szoktatás**. A szó egészen egyszerűen azt jelenti, hogy az ember megismerkedik a lóval, a közeggel, a személyekkel, akik a ló körül tevékenykednek, a szerszámokkal, eszközökkel stb. Ezek egytől egyig fontos állomások a lóhoz szoktatásnak, ám a gyakorlatban korántsem ennyire elkülöníthetőek a fázisok.



Tapasztalatom szerint legelső dolog, amit a gyermek a lovardáról megemlíti, hogy „lőszag” volt. Erre a természet egy remek trükkkel talált megoldást. **Az emberi szaglóideg ugyanis nagyjából 2 perc alatt elfárad.** Tehát az első inger, a „lőszag”-probléma ennyi idő alatt gyakorlatilag megoldottnak tekinthető.

Már maga a lovardai közeg **rengeteg pozitív tulajdonsággal** ruházhatja fel az embert. A gyermek tisztelgetés és alázatot fog tanúsítani a nála 10-15-ször

nagyobb állattal szemben. Megtanulja, hogy azok az állatok, melyeket az ember háziasított, eltérő mértékben ugyan, de kiszolgáltatottak, pl. a ló megfelelő hozzáértő gondoskodás híján elpusztulhat.

Az elején a lovaglás nem kifejezetten nagy erőpróba, azonban az alapok elsajátítását követően válik érdekesebbé, mikor az ember megpróbálja magát megérteni a lóval, és értelmezni annak jelzéseit. „A jó lovas megtanulja megérteni azokat a jelzéseket, amelyeket a ló a vérmérséklete és viselkedése révén közöl” (M. C., Harris, L. Clegg: 2006, 102. o.). Furesca és más kommunikáció ez, mint amihez az ember szokott, de mélyebb és átfogóbb. „A lovassport egyúttal csaknem minden más sportágnál inkább természetközelséget és természetélményt nyújt” (dr. H. Walter: 1997, 11. o.).

„A testmozgás hiánya egyik legfőbb oka a vegetatív zavaroknak, a tartáshibáknak, valamint ezek következményeinek és számtalan testi-lelki megbetegedésnek” (dr. H. Walter: 1997, 11. o.).

A lovassport egészségmegőrző szerepe mellett számos érv szól. Lovaglással a tartáshibák megelőzhetőek, illetve korrigálhatóvá válnak. A lovas ugyanis egész testével részt vesz a munkában. Ez a kommunikáció számos emberi funkciókat fejleszt. Nem meglepő tehát, hogy a lovak, a lovaglás, mely alapvetően igen sokrétű, olyan körrel bővült, mint a terápiás funkció. (Bóka F., Dinya E. 2014.) „Az állatterápia számtalan területen hasznosítható, segíthet a tanulási, a családi problémák leküzdésében, megszabadíthat a lelki terhektől, és nem utolsósorban segít a fejlődési rendellenességgel élők és a mozgáskorlátozottak fejlődésében” (Bóka F., Dinya E. 2014, 58. o.). Mozgásterápiás szempontból pedig hatással van a kóros izomtónus szabályozására, a mozgásérzékelésre, a testséma, a fej- és törzskontrollra, illetve az egyensúly és koordináció javulására is. (Bóka F., Dinya E. 2014.)

Fontos tudni, hogy gyakorlatilag **kortól függetlenül vághatunk bele a lovaglás tanulásába.** Természetesen a tevékenység intenzitása, módja életkoronként változó, de nem elvetendő gondolat idősebbek számára sem, hiszen ugyanúgy, mint más sportágaknál, a lovaglás segítségével is jelentős teljesítményfokozást érhetünk el. (dr. H. Walter; 1997.) Azonban mint minden új mozgásforma elsajátítását, úgy a lovaglás tanulását is **érdemesebb minél fiatalabb korban elkezdni.** Véleményem szerint a lovaglásnak és alapvetően a lovassportoknak helye van a gyermekek életében. Talán nem túlzás kijelenteni, hogy az emberek nagyobb hányada a lovaglást nem

mint versenysportot, hanem **mint szabadidős tevékenységet űzi.** Így nem elhanyagolható ennek a tevékenységnek a rekreációs jelentősége.

A lovaglás alapvetően egyéni tevékenység, ám mégis valamilyen szinten csapatsport.

Hiszen akármennyire is egyedül van az ember, a ló mindig ott lesz, mint plusz egy „fő”. Ugyanakkor a lovaglást az alapok elsajátítása után már csoportosan is lehet végezni. (M. C. Harris, L. Clegg, 2006.)

A lovaglás az ember és a ló egymás iránti feltétlen bizalmán alapszik.

Úgy szoktam fogalmazni, hogy a ló olyan, mint egy szívacs, minden, ami éri, az hatással van rá. Ezekből az információkból nemcsak a lovas tudásunk szintjéről és a lóval való közös munkánk milyenségéről, hanem saját magunkról is képet kaphatunk. Ugyanis a lóval való viszonyunk bizonyos hatalmi harcokként is felfogható. A lovak olyanok, mint a gyermekek, feszegetik a határaikat. Nektünk, mint „jó szülőknak”, hol gyengédebben, hol határozottabban korlátokat kell felállítanunk számukra és fenntartani a dominanciahelyzetet. A lovaglás az ember részéről is teljes figyelmet, koncentrációt és összpontosítást igényel. Ilyenkor **teljesen ki tudjuk kapcsolni a mindennapok problémáit, feladatait.** Ezáltal stresszmentesíteni tudjuk magunkat, legalább arra a kis időre, míg a ló hátán ülünk.

Talán a legfontosabb kérdésről még nem beszéltünk, hogy mennyi költséggel jár ez a sportág. **Egy lovaglósra nagyságrendileg kb. 3-4000 Ft.**

A lovaglás felszerelésigénye meglehetősen kevés, hiszen amire szükségünk lehet, azt a lovardáknak biztosítaniuk kell.

Saját ló esetén

természetesen egész **más a képlet.** Egy ló ára, attól függően, hogy milyen célra kívánjuk használni, a 100 000 Ft-tól a milliós, többmilliós skálán mozoghat. Azonban ha hobbi célra vásárolnánk egy átlagosan képzett lovat, kb. 150-250 000 Ft körül kell számítanunk. A ló vásárlása feltételezi, hogy rendelkezünk a lovagláshoz szükséges összes saját felszereléssel. Nyereg, kantár, zabla, kötőfék,



Szerző:
DR. BÓKA FERENC
adjunktus
SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet
boka@szte.jgypk.hu

Társ szerző:
DINYA ESZTER
lovasoktató,
mesterszakos hallgató
Eszterházy Károly Egyetem,
Sporttudományi Intézet, Eger
kisesz1@gmail.com

izzasztó, invédő, bokavédő, fásli (*kombinált, gumis, polár*), lótarakó (*légytarakó, esőtakaró, istállótakaró*), szütyelő, martingál, veiroter, és ezek még csak a ló felszerelése. A számunkra szükséges felszerelések: lovaglónadrág, lovaglópípó, csizma, csizmaszár, vagy chaps, lovaglókésztyű, lovaglópálca, gerincvédő, kobak, esőkabátok, pulóverek.

Még nem tettem említést az ápolószerekről, melyek a ló ápolása és tisztán tartása mellett a mi felszerelésünk állagának megóvása érdekében fontosak: vakarók (*gumi, fém*), szörkefe, gyökérkefe, patakparó, sörényfésű, olló, pataszír vagy olaj, sampon, nyeregzsappan vagy zsír. A felsorolás nem teljes, de azt hiszem, kezdőcsomagoknak bármelyik lovas elfogadná.

Ha mindezek megvannak, akkor már „csak” el kell tartanunk a lovat. A tartási formától (*rideg, félrideg, istállózó*), illetve az évszaktól függően számolhatunk átlagosan takarmányárakat. **Az istállózó állattartás ma a legnépszerűbb forma**, amikor is a ló napközben karámban, estére, illetve rossz idő esetén pedig istállóban van. E tartási formának a legmagasabb a **takarmányigénye**. Egy ló átlagos napi tápanyagigénye: szalastakarmányból (*széna, lucerna, szalma, zöldtakarmány*) 8-10 kg, szemestakarmányból (*zab, árpa, kukorica*) 1-2 kg, emellett a lovak igényelnek némi nyalósót is, de ez anyagilag talán a legelhanyagolhatóbb tétel. Összegezve önköltségi áron csak a takarmány egy hónapra: széna: 7000 Ft, zab: 6000 Ft, szalma: 4000 Ft, nyalósó: 500 Ft, tehát összesen 17 500 Ft. Ezzel szemben lovardánként változó a bértartások ára, nagyjából 35-50 000 Ft körül mozog, ami minden egyéb feltételt biztosít a lovak számára. **A lótarakó velejárója a 6-8 hetente történő körmölés is**. Ennek ára kovácskonként változó, a kiszállási díjon felül egy körmölésért 3-6000 Ft-ot is elkérnek. Az **állatorvosi díjak** sem olcsók, még akkor sem, ha teljesen egészséges a lovonk. Mint a kutyáknál, a lovaknál is vannak évente kötelező vizsgálatok és oltások, ezen felül fél évente féreghajtást kell végeznünk. Az évente kötelező vakcinázás ára természetesen állatorvosfüggő, de kb. 5-6000 Ft-ra számítsunk. A féreghajtó paszta mennyisége a lovak súlyától függ, emellett többféle termék közül választhatunk, 3000 Ft-tól kezdődően igen széles skálán mozog.

A lovaglás felosztása:

Lóspport: A lovaglás egyik ága, melyben az eredmény (*mint az a nevében is benne van*) leginkább a ló tehetségén múlik. A lovaglás ezen ága két sportágat foglal magába, a galoppot és az ügetőt. A galopp sportág neve a ló leggyorsabb jármódjának, a vágatának másik elnevezéséből jött létre. A sportág lényege, hogy a lovak vágatában

futnak a cél felé nyergükben lévő zsokéjuk irányításával. A galoppverseny két fajtája a sík és az ugróverseny. Az ügetőnél a lovak nem nyereg alatt, hanem versenykocsiba fogva futnak. A Magyar Ügetőverseny Szabályzat alapján a futásokon a lovak három szempont alapján méretetnek meg: maga az ügető jármód, a verseny távja és a gyorsaság alapján.

Lovassport: A lovaglás másik ága, melyben az eredmény leginkább a lovas tehetségén, ügyességén múlik. Természetesen itt nem választható szét a ló és a lovas munkája, mint a lósportok esetében „A lovassportok szakágai a következők: díjugratás, díjlovaglás, military, fogathajtás, távlovaglás, lovastorna (*voltizsálás*)” (<http://www.lovasok.hu>).

Díjugratás: Az egyik legkedveltebb és legismertebb szakág itthon és külföldön egyaránt. A lovas a lovon ülve a pályán felállított 8-13 leverhető akadály felett átugrik. Az akadályokat meghatározott sorrendben kell megugrani. A díjugrató verseny pályája lehet füves, homokos vagy egyéb mesterséges talajú. (<http://www.lovasok.hu>)

Díjlovaglás: A díjlovaglást a lovassportok királynőjeként tartják számon, nem alopaltalanul. Ebben a szakágban a ló idomítotttsága dominál, aminek eredményeképp a díjlovagló programok (*kűrök*) leginkább egy balettelőadás hatását keltik a nézőben.

Military vagy lovastusa: Ez egy többnapos, három részből álló verseny. Első része a díjlovaglás, második a tereplovaglás, harmadik a díjugratás. A végső eredményt a három részfeladat összesített hibapontjaiból számítják ki.

Fogathajtás: A fogathajtásnál a lovak egy kocsit elötte befogva, azt húzva hajtának végre feladatokat, a lovasból pedig hajtó lesz, a bakon ül, onnan irányítva a lovat / lovakat. A fogathajtó verseny három számból áll. Az A versenyszám a díjhajtás, a B versenyszám a maratonhajtás, a C versenyszám pedig az akadályhajtás.

Lovastorna: A lovassportok e szakága a tornaversenyektől csupán annyiban mutat eltérést, hogy a versenyzők egy folyamatosan, nyugodtan vágató vagy lépő lovon mutatnak be tornagyakorlatokat egyénileg, illetve csoportosan.

Távlovaglás vagy távhajtás: A lovassportok e szakágának lényege, hogy a lovasok vagy hajtók hosszú távon, megadott útvonalon, kötelező ellenőrzőpontok útba ejtésével igyekeznek minél hamarabb célba érni. Távlovas és távhajtó versenyeket 20, 40, 80, 120 km-es távokon rendeznek.

A lovaglás rekreációs lehetőségei:



A lovaglás egyre népszerűbb sport hazánkban, egyre többen kapcsolódnak be a lovas életbe mind hobbi-, mint versenyszinten. Felmérések szerint a világon több mint 100 millió embernek, Európában 45 milliónak van valamilyen kapcsolata a lovakkal. Magyarországon nehéz meghatározni a pontos adatokat, körülbelül 50 ezer főre tehető a szabadidőlovasok, 5 ezerre pedig a versenyzők létszáma. Egy korábbi kutatásunk eredményeit figyelembe véve meglepő módon a megkérdezett fiatalok negyede végezheti heti 4 alkalommal testmozgást. Ez azért érdekes, mert a 2012-ben bevezetésre került mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósulását is minősíti. Természetesen az emberek igen változatos okokból és célokkal választanak sportágat. Nincs ez másképp azokkal, akik a lovaglás mellett teszik le a voksukat.

A fiatalok többsége az állatok szeretete miatt kezdett lovagolni. Egyesek kihívásnak tekintik a lovakkal történő közös munkát, mások azonban a saját félelmeit kívánják leküzdeni a lovak segítségével. A fiatalok elsősorban saját ötlettől vezérelve döntenek a lovaglás mellett, bár a család hatása is igen erős.

Nyugodtan kijelenthetjük, hogy **szinte minden sport rejt magában veszélyeket**. Ez a megállapítás hatványozottabban igaz lehet a lovaglásra és a lovak körüli teendőkre, hiszen saját akarattal, kifejezésrendszerrel rendelkező állattal kell együttműködnünk. Kezdő és haladó, amatőr és versenylovasban más-más félelmek fogalmazódnak meg. Találkozhatunk olyan fiatalokkal, akik nem tartanak se a ló harapásától, se a leeséstől, se a lórúgástól. Azonban edzőként tisztában vagyok azzal, hogy a leggyakrabban előforduló „baleset” a lóról esés. (*Dinya E. 2014*)

Az állatokkal, köztük a **lóval való foglalkozás az emberek nagy részére igen pozitívan hat**. Azonban egyénenként eltérhet, hogy a lovas rekreáció mely ága nyújtja a legnagyobb szellemi vagy testi felzárkózást. A lovaglás komplex testi-lelki hatása egyedülálló a szabadidős tevékenységek között, így különösen alkalmas a felnőttek aktív felüdülésére és a

gyermek fizikai, pszichés és magatartás-béli fejlesztésére egyaránt. **A lovaglás az egyik legkomplexebb mozgás,** mivel a test minden izma dolgozik, elősegíti és fejleszti a mozgáskoordinációt, emellett minden friss levegőn töltött idő jótékony hatással van a szervezetünkre. A gyermekek esetén ezek az előnyök már pár alkalom után észlelhetőek. Segít kiragadni őket a játékkonzolok, számítógépek virtuális valóságából. Az érzelmi, akarati funkciók fejlődésén keresztül lehetőséget ad a kicsiknek a függetlenségre, önkifejezésre, az önbizalom fejlesztésével a környezetváltozás (óvoda, iskola) okozta stressz kezelésére. Az állatokkal való törődés nem csak a hangulatot, hanem a vérkeringést is javítja, stabilizálja a vérnyomást, aktivizálja a depressziós betegeket. Természetesen a lovaglás és a lovak körüli munka hosszú távú környezettudatos magatartásra is nevel.

A rekreációs lovaglás felosztása:

Vadászlovaglás: egy igen régi lovas hagyomány gyakorlott lovasok számára. Manapság a középpontjában már nem az üzőtt vad elejtése, hanem a terepakadályokkal nehezített pálya leküzdése áll. „Minden, ami az egészséget előmozdítja, az érzékelést élesíti, a függetlenséget emeli, az érzékiséget távol tartja, nagy, kiszámíthatatlan értékkel bír, ezért – és egyedül ezért szeretem a lovasvadászatot.” Gróf Széchenyi István

Túralovaglás: nagyszerű módja a természetben való barangolásnak, és egyben családi programnak is kiváló. Ez akár több napos is lehet.

Szabadidős lovaglás

Lovasturizmus: a lóval, lovaglással kapcsolatban álló turisztikai tevékenységeket foglalja magába.

Pónilovaglás: egyes lovardákban már 2 éves kortól foglalkoznak a gyermekekkel.



Fogathajtás: ha valaki mégsem bátorkodik felülni a ló hátára, úgy még mindig élhet egy felettebb közkedvelt ágával a lovassportnak. A fogathajtásnál a lovak egy kocsi előtt befogva, azt húzva hajtják végre feladatokat, a lovasból pedig hajtó lesz, hiszen nem a ló hátán ül, hanem a bakon, onnan irányítva a lovat/lovakat.



Lovaskocsizás: A lovassport ezen ága szintén egy fantasztikus rekreációs élmény, még akkor is, ha mi magunk nem is hajtunk, csak utazunk.

Tereplovaglás: miután elsajátították a lovaglás alapjait, és stabilan haladnak a ló mind a három jármódjában, akkor nyílik számukra lehetőség a lovas rekreáció egy újabb formájának megtapasztalására.



Lovasíjászat: egy sport és szabadidős tevékenység, lényege, hogy egy mozgó ló hátáról íjjal kell célba löni.



Lovaspóló: A lovaspólót két négytagú csapat játssza lóhátról. A játék lényege az ütőkkel a labdát minél többször az ellenfél kapujába juttatni. A játék során csakúgy, mint a jégkorongban, csak a tiszta játékidőt számolják. A játék során a játékezőt és a játéktér két felén elhelyezkedő bírók is lovon ülnek. (<http://www.lovasok.hu>)



Nincs még egy szabadidősport, melynek hatása ennyire összetett. A ló mozgása ritmikus, egyenletes, rugalmas, háromdimenziós, amely az emberi szervezet számára rendkívül hasznos fizikai hatásokkal rendelkezik: fokozza a medence, a gerincoszlop és a vállak mozgékonyágát,

aktivizálja a gerinc tartásáért felelős izmokat, javítja a mozgáskoordinációt, fejleszti az izomerőt, az agyhoz kötött bizonyos funkciók (számolási, olvasási, beszéd- és íráskészség) is jelentősen javulhatnak.

A lovaglás terápiás lehetőségei:

- Terápiás célú lovaglás
- Lovasterápia és parasport
- Gyógypedagógiai lovaglás

Láthatjuk tehát, hogy a ló és a lovaglás egészen kisgyermekkorától öregkorig részei lehetnek az életünknek.

Fontos megemlíteni, hogy nem csupán az egészséges emberek életében játszhat szerepet a ló. Magyarországon 1997-ben megalakult a Magyar Lovasterápia Szövetség Alapítvány, melynek célja és feladata megfelelő szakembereket képezni, s ezáltal a legmegfelelőbb segítséget adni azoknak, akik rászorulnak. A lovasterápia során nemcsak a terapeuta, hanem a ló is speciálisan erre a célra képzett. Bizonyított tény, hogy a ló és a lovaglás által kiváltott pozitív lelki hatások és különleges mozgásfolyamatok nem csak az egészséges szervezetre fejtenek ki pozitív hatást, hanem a különféle egészségügyi problémákat is képesek orvosolni. A gyógylovaglás segítségével olyan betegek egészségi állapotát tudják javítani, amelyre korábban nem volt lehetőség. A lovasterápia ma már elismert fejlesztő eszköz a viselkedészavarokkal küzdő gyermekeknél is.



Irodalomjegyzék

- Bóka F., Dinya E. (2014): Módszertani foglalkozások hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozó testnevelők és pedagógusok számára. Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány. Szeged.
- C. L. Busch (2009): Ló és lovas összhangja: A segítségek. Mezőgazda Kiadó, Budapest
- Dinya E. (2014): A fiatalok sportaktivitása és a lovaglás mint a mindennapos testnevelés egyik lehetősége. (szakdolgozat) Szeged.
- Dr. Hecker W. (1997): Edzéselmélet. Mezőgazda Kiadó, Budapest.
<http://www.lovasok.hu>
<http://www.pointernet.pds.hu/lovaglas/tudas/publication/polo/20060403145244971000000819.html>
- M. C. Harris, L. Clegg, (2007): Lovaglás. M-ÉRTÉK Kiadó Kft., Budapest.

KULTURÁLIS REKREÁCIÓ

„Mikor azt látod, hogy körben állnak felnőttek, és semmi mást nem kell csinálniuk, mint saját nevüket körbe dobálni. És nevetnek egy semmitmondó, banális dolgon. Érted, hogy miért van ez? Valószínűleg kicsit a hibához kötődik. Ha merünk hibázni, az valahogy megnevetett bennünket.

(Horváth-Törek Gergely)¹



Horváth-Törek Gergely,

soproni születésű, zenész családból származó, tizenkét éve Budapesten élő szabadúszó improvszínész, tréner, aki sokat szinkronizál. Budapestre költözése után kapcsolódott be a szinkron világába, mert korábbi színházi élményei alapján úgy érezte, hogy ez közelebb állhat hozzá, mint maga a színpadi játék. Hangja nagyon kellemes, sok reklámból és különböző sorozatból, egyéb műsorokból ismerős lehet sokak számára. Az egyik legismertebb munkájaként tekint az HBO *The Affair* című sorozatára, ahol az egyik főszereplőnek kölcsönzi a hangját. Az út azonban nem volt ennyire egyszerű, mert Budapestre költözése után kezdetben több civil munkája is volt, dolgozott informatikai cégnél, illetve a Decathlon áruháznál és megannyi más helyen is.

A felköltözés után szinte azonnal beiratkozott Csörögi István szinkronrendező iskolájába, ahol nagyon sokat tanult. Itt ismerkedett meg igazán a szinkronszínészettel. Az iskola befejezése után nem kezdett el azonnal szinkronizálni, később beszédtanára is támogatta, hogy bátran vágjon bele.

Merj hibázni! – Improvszínház HTG-vel!

Érdeemes bekapcsolódni ebbe a világba, mert nagynevű színészekkel dolgozhatott együtt, ami önmagában is továbbléptette ezen a pályán, valamint motiválta abban, hogy színpadra álljon, mert a szinkron világának volt egy ilyen rejtett üzenete is. Legalábbis ő, akkor így érezte. Munka mellett nem volt lehetősége színiiskolába járni, ezért is jött az ötlet, hogy autodidakta módon sajátítsa el baráti környezetben a hiányzó ismereteket. Ezért kitalálták, hogy elővesznek egy színdarabot, és megcsinálják amatőr szinten.

Sok szempontból szerencsésnek érzi magát, hogy elővettek akkor egy Pozsgai Zsolt-írást, így rendezték meg a *Kilóg a lóláb* című darabot, ez meghatározó és izgalmas élmény volt. Kezdetben egy-egy mondatos munkái voltak a szinkronon belül, tömeghangként kezdte. A színházi világ innentől kezdve magától szívta be, megismerkedett színészekkel, például Várnai Szilárd színésszel,

akivel egy rendezést követően kitalálták, hogy kellene egy improvizációs, gasztrószínházat létrehozni. Azóta az improvizáció a szívügye, ami a hangsúlyyaiból is érződik, átlényegülve mesél tapasztalatairól, élményeiről.

Gergő az *Itt és Most Társulat* alapító tagja volt, aminek nagyon sokat köszönhet, hét évig játszott velük, vezetett náluk. Kiválása óta szabadúszóként szervez nyitott műhelyeket, téli és nyári improvizációs táborokat és tréningeket. Soproniként szívügyévé vált, hogy szülővárosában is megismertesse az emberekkel az improvizáció lehetőségeit, amely ma már önállóan működik, bár Gergő improvizációs előadásokkal mai napig visszajár. A társulati forma után most önállóan vezet Impro Műhelyt Budapest belvárosában péntek esténként a Lónyay utcában, valamint középiskolás diákoknak tart drámafoglalkozás keretein belül nagyon hasznos hiánypótló órákat.

1 Ádám, E. (2019): Megtapsoljuk, ha hibázol! Budapest. From: <https://www.facebook.com/gergely24/posts/10156123293492709>

Emellett az Itt és Most Társulatból van egy kolléganő, akivel egy hosszú formátumú improvizációs, egész estés előadást csinálnak. Ez a Zsófi és Marci, ahol minden alkalommal mást rögtönöznek, mást adnak elő. Különös kihívás a közös munka a diákokkal. Az iskolai munka visszaigazolása, hogy egyre többen keresik fel a nem kötelező Impró Műhelyet is.

Miért érdemes elmenni Gergő Nyitott Műhelyébe?

„Improvizációs játékokkal szórakoztatjuk egymást egy egész estés kikapcsolódás során. **Vigyázz, kész, tűz, rajt a rögtönzés és az együtt játszás világába.** Kicsit rémisztő az alaphelyzet: vadidegen emberekkel indul a nyitott műhely, bármikor bárki csatlakozhat, de hamar összeszokott, támogató közösséggé formálódunk. Mindenkit szeretettel, sőt a későket tapssal köszönti a társaság, a támogatás jeleként. Gergő ezzel a kezdőgondolattal indítja el első improvizációs játékot: »Merj újra gyerek lenni! A gyerek boldog, amikor játszik. Mi felnőttek sem vagyunk ezzel másképp, ha elengedjük – legalább a műhely idejére – a társadalom által ránk aggatott vagy magunkra vett köteleket. Ez az első lépés ahhoz, hogy elindulj a nyitás és önfeledt móka és kacagás útján.«²

„Vajon mit várunk a műhelytől mi, akik most próbáljuk ki először az improvizációs nyitott műhelyt? Könnyed szórakozást, és ott lebeg lelki szemünk előtt az önfejlesztés lehetősége. Gergőtől megtudtam, hogy a kreativitást, a spontaneitást lehet fejleszteni a módszerrel úgy, hogy színházi



improvizációs technikákat alkalmazunk. Az együtt játszásnak a lényege az egymásra figyelés, teljes rákapcsolódás a másik tetteire, mondanójára. Minden próbálkozás egy rendkívül pozitív légkörben zajlik. A játékosok bátrabban mernek nekivágni az adott feladatnak, és csökken a félelemérzet az esetleges hibázástól. Sőt! Hibázni kell és szabad, taps jár érte.”³

„A Hogyan lettem majdnem úrhajós című történetemet mindenki érdeklődéssel hallgatta. Társammal adtuk egymásnak a szót, és kerekítettük a történet fonalát. Az improvizáció filozófiája szerint mindenki érdekes, és számtalan izgalmas történetet hordoz magában. Ez az a közeg, ahol ezeket el lehet mesélni, hozzákölni még pár fordulatot. A közönséged pedig száz százalékos, hogy hálás és érdeklődő lesz, hisz erről szól az egész. Be akarják fogadni az én történetemet, szeretnének hozzátenni. A kapcsolódással jobban érezzük magunkat a bőrünkben, és ami még fontosabb, sosem vagyunk egyedül. A páros történetmesélést csoportos követte.

Mindig az szötte tovább a szálát, akire a tréner mutatott. Fontos eleme a játéknak, hogy nincs rossz történet, mindegyiknek és mindenkinek jár a taps. A végén pedig elemezzük, hogy mi volt szuper, és legközelebb mit lehetne máshogy. A hibából tehát építkezünk. Képzeld el, ha ezt a hozzáállást jól begyakoroljuk, akkor a hétköznapjainkban automatizmussá válik. Sőt megkíméljük magunkat a felesleges szorongásoktól, hogy mi történik, ha valami nem sikerül elsőre. Semmi. Újra és máshogy próbáljuk egyszer, kétszer, sokszor. A műhelyen ezt gyakoroljuk egy puha, biztonságos világban. Segít abban, hogy könnyedebben kimozduljunk a komfortzónánkból.”⁴

Aki kedvet érez magában, bátran próbálja ki az imprót, garantáltan megfertőződik!

Elérhetőség:
HTG - improvizációs és tréner; <https://www.facebook.com/improhtg>



Rovatvezető és szerző:
PÁVLICZ ADRIENN
Beosztás: magyartanár és könyvtáros
1062 Budapest,
Lendvay utca 20.
E-mail címe: adrienn.pavlicz@gmail.com
Érdeklődési köre: kultúra, film, irodalom, kerékpározás, szauna

2 Ádám, E. (2019): Megtapsoljuk, ha hibázol! Budapest. From: <https://www.facebook.com/gergely24/posts/10156123293492709>

3 Ádám, E. (2019): Uo.

4 Ádám, E. (2019): Megtapsoljuk, ha hibázol! Budapest. From: <https://www.facebook.com/gergely24/posts/10156123293492709>

A mozgásos rekreáció helye és szerepe a gyógytestnevelésben részt vevő tanulók körében

The place and role of active recreation among the students, who attend adaptive physical education



ÖSSZEFOGLALÁS:

Tudományos vizsgálatok sora igazolja, hogy egyre több fiataloknál tapasztalhatunk olyan egészségkárosodást, ami miatt nem vagy csak részlegesen vehetnek részt az iskolai testnevelésben. A gyógytestnevelésre járó tanulók száma évről évre nő, amihez nagyban hozzájárul a mozgásszegény életmód. Mivel a gyógytestnevelés nem minden tanuló számára egyenlően elérhető, ezért szükség van a szabadidő aktív, tudatos megszervezésére, ezzel kiegészítve a tanulók mozgásprogramját. Kulcsszavak magyarul: gyógytestnevelés, rekreáció, gyógymozgás, rehabilitáció



ABSTRACT:

It is proven by several scientific researches, that such health damages are experienced by even more underaged people, that prohibit totally or partly the participation in physical education lessons at school. Numbers of the students, who attend adaptive physical education lessons, increase year by year, that is greatly due to the sedentary lifestyle. The adaptive physical education is not available equally for every student, so it is needed to schedule the free time actively by raising awareness, completing the students' physical activities. Keywords: adaptive physical education, recreation, exercise is medicine, rehabilitation

BEVEZETÉS:

A KSH adatait elemezve megállapítottam, hogy egyre magasabb azon fiatalok száma, akiknél olyan megbetegedést tapasztalhatunk, ami miatt részlegesen vagy teljesen kirekesztődnek az iskolai testnevelésórákról (KSH, 2017). A gyógytestnevelés hivatott áthidalni azt a szakadékot, ami a kimaradó tanulókat elválasztja egészséges társaiktól (Simon IÁ, Kajtár G, 2017).

A gyógytestnevelés a betegségek megelőzésével és gyógyításával foglalkozó tudományág, amely a testnevelés módszereit használja fel (Nemessuri és mtsai, 1975). Bizonyított, hogy a mozgás valóban gyógyszerként funkcionál, ezért annak teljes eltiltása tovább károsíthatja az érintett gyermekeknek az egészségi állapotát (AMA et ACSM, 2007). A gyógytestnevelésre járó tanulók száma évről évre nő, amihez szignifikánsan hozzájárul a fiatalok egészségmagatartásának romló tendenciája (Fügedi, 2018).

A genetikailag determinált betegségek mellett egyre több tanulóra jellemzőek az életmódból fakadó betegségek kialakulása, mint az obezitás, a magas vérnyomás, a nem megfelelő koordinációs és kondicionális képességek, a hanyagtartás és a funkcionális gerincferdülés (KSH, 2017. 1. táblázat).

Az iskolákban bevezetett mindennapos testnevelés program

nem javította a tanulók egészségtudatosságát (Fintor, 2017), sőt egyes esetekben főként a meglévő infrastruktúra hiányosságai miatt rontották a testnevelésórák pozitív megítélését. Fenti okból kifolyólag sok gyerek nem szereti meg az iskolában a mozgást, negatív élményként épül be mindennapjaikba, amitől a kötelezettségek művelésével tudatosan szabadulni akarnak (Ország, 2017).

A fiatalok egészségmagatartásának romló tendenciája azt eredményezi, hogy nagyobb lesz a kockázat a már említett életmódból fakadó betegségek kialakulására és azok súlyosbodására. Azok a gyógytestnevelésre érkező tanulók,

akiknek súlyosabb elváltozásuk van, a tanórákon kívül más mozgásterápiás kezeléseken is részt vesznek.

A gerincelváltozások kezelésében a legismertebb módszer a Schroth terápia, amelynek a lényege, hogy a 3 dimenziós szemlélettel a csigolyaoszlopot olyan korrekciós helyzetbe állítja, hogy az elérje a maximális aktív megnyúlást, majd ebben a helyzetben tartva alkalmaz speciális légző és izometriás erősítő gyakorlatokat (Bezalel, Kalichman, 2015). Izometriás gyakorlatnak azt nevezzük, amikor az izom úgy fejt ki erőt, hogy közben az izom hossza nem változik (Dubecz, 2009).



Szerző:
ORSZÁG ALMA
gyógytestnevelő tanár
Munkahelye: Bács-Kiskun Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Kecskeméti Tagintézmény



Rovatvezető:
POZSONYI ZSOLT
R-med Akadémia szakmai vezető
FTC Vízilabda érónléti edző

A háziorvosi és a házi gyermekorvosi szolgálathoz bejelentkezettek tízezer megfelelő korú lakosra jutó száma főbb betegségek szerint

Gyermekek (0-18 éves) fiúk, leányok együtt								
Betegségek-illness	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2017
Cukorbetegség-Diabetes	12,5	13,8	16,6	20,4	22,9	23,6	25,5	27,4
Magasvérnyomás-Hypertension	41,6	46	53,1	62,5	64,5	62,9	64,7	59,6
Deformáló hátgerinc-elváltozások-Spinal impairments	212,1	231,3	260,6	246	267,6	294,5	318,3	314,4
Asztma-Asthma	244,9	287,3	398	476	548,9	578,4	626,2	633,1

1. táblázat: A háziorvosi és a házi gyermekorvosi szolgálathoz bejelentkezettek tízezer megfelelő korú lakosra jutó száma főbb betegségek szerint

(Forrás: KSH http://www.ksh.hu/thm/2/ind2_8_1.html)

1. table: Numbers of the family doctors and pediatrician service registered regarding to ten thousand similar aged people according to their main sicknesses (Source: KSH http://www.ksh.hu/thm/2/ind2_8_1.html)

A belgyógyászati és ortopédiai betegségek kezelésében egyaránt kiemelt szerepe van a gyógyúszásnak, ami annak köszönhető, hogy igen intenzív edzés-munka végezhető a vízben, az ízületek és a csontok erős megterhelése nélkül. A gyógyúszás a víz leküzdésén és használatán alapszik, ezért fejt ki speciális hatást a szervezetre. A gyógyúszás a gyógytestnevelés részeként és különálló egészségügyi ellátásként is elérhető Magyarországon (Ország, 2017).

A gyógytestnevelés törvényi háttérét a művelődési és közoktatási miniszter 11/1994. (VI.8.) rendelete a nevelési-oktatási intézmények működéséről 142. § (1) és a 15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről határozza meg. Mivel a gyógytestnevelés kiscsoportos formában működik, ahol egy tanórán egyszerre legfeljebb 16 tanuló vehet részt, ezért sokszor nincs lehetőségük a tanulóknak a megfelelő számú gyógytestnevelés-órán való részvételre. Ez főként vidéken figyelhető meg a szakemberhiány miatt. Az ellátottság hiányai teszik szükségessé, hogy a gyógytestnevelők és a szülők közösen olyan lehetőségeket keressenek, ahol a gyerekek a számukra legmegfelelőbb módon egészíthetik ki a mozgásprogramjukat.

ANYAG ÉS MÓDSZER:

Kutatásom célja megismerni a gyógytestnevelésre járó tanulók rekreációs szokásait, és elemezni azokat egyes környezeti tényezők alapján. A mintavétel (n=70) során igyekeztem a lehető legváltozatosabb környezetből gyógytestnevelésre járó tanulókat szülői segítséggel megszólítani. Az idő rövidege, a minta nagysága és a földrajzi távolság miatt a megválaszolásához írásbeli kikérdezést választottam elektronikus kérdőív formában. A kérdőív összeállítása önálló munka, és 10 teszt szerepel benne. Statisztikához EXCEL programot használtam.

A felmérésben zárt végű egy- és többkimenetelű kérdéseket, attitűdskálát és egyszerű információkra vonatkozó teljesen nyitott kérdéseket alkalmaztam, hogy azok a tanulók, akik még nem töltöttek ki kérdőívet, is pontos választ tudjanak adni, illetve hogy kevesebb hibás válasz érkez-

zen vissza. Az összefüggések vizsgálatához a következő feltevéseket állítottam:

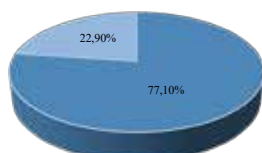
HIPOTÉZISEIM:

1. A gyógytestnevelésre járó tanulók egy része nem kapja meg a törvényben előírt óraszámot.
2. A szülők fizikai aktivitása befolyásolja a gyerekek fizikai aktivitását.
3. A gyógytestnevelésre járó tanulók körében az aerob tevékenységek, ezen belül is egyszerű ciklikus mozgások a leggyakrabban előforduló mozgásformák.
4. A gyerekek szívesen próbálnak ki új mozgásos tevékenységeket, főként a természetben űzhető és extrém sportok kipróbálása kívánatos a tanulók számára.

EREDMÉNYEK:

Az első feltevés, miszerint a tanulók nem jutnak megfelelő ellátáshoz, beigazolódott: a megkérdezett tanulók 77,10%-a nem részesül megfelelő mennyiségű gyógytestnevelésben (1. diagramm).

Gyógytestnevelés órák száma



+ Kevesebb mint heti 3 gyógytestnevelés - Less than 3 Adapted PE lesson per week
 • Heti 3 gyógytestnevelés - 3 Adapted PE lesson per week

1. ábra: **A gyógytestnevelés-órák száma**

(Forrás: Saját kutatás)

2. illustration: **Numbers of Adapted Physical Education lessons**

(Source: Personal research)

Az eredményhez hozzátartozik, hogy Budapesten ennél sokkal hatékonyabban működik a gyógytestnevelés, a megkérdezetteknek csak 7%-a él a fővárosban. Ezért meg kell állapítanom, hogy az első hipotézisem bár a számok alapján helytálló, a gyógytestnevelésre járó tanulók sokaságát nem megfelelően jellemzi.

Ettől függetlenül megállapítom, hogy a kapott értékek alátámasztják azt a megállapítást, miszerint a formális oktatás mellett kiegészítő informális mozgásprogramot kell kidolgozni a tanulók számára.

A második feltevés a szülők és a gyermekük sportolási szokásainak az összefüggésére mutat rá. Az egészséges életmódra nevelés legfontosabb eszköze a felnőttek, kiemelten a szülők példamutatása. Az ő minta értékű tevékenységük szükséges a nevelési folyamat eredményességének elérése érdekében (Szikora, 2018). A beérkező válaszok alapján a tanulók fele végez csak mozgásos tevékenységet

szabadidejében. Mind a sportoló, mind a nem sportoló gyerekek esetében megfigyelhető, hogy a gyerekek sportolási szokásait dominánsan az apa sportolási szokásai befolyásolják. Tehát azokban a családokban, amelyekben az apa aktív, ott a gyerekek is nagyobb számban mutatnak aktivitást, ellenben ha az apa inaktív, a gyerekek is kisebb valószínűséggel sportolnak a szabadidejükben (2. diagramm). Azokban a családokban, ahol mindkét szülő sportol, a gyerekek 89,4%-a szintén sportol, ami bizonyítja a szoros összefüggést a szülők és a gyerekek sportolási szokásai között.

A harmadik feltételezésem a tanulók mozgással kapcsolatos szokásaira vonatkozott, melyet az ajánlások alapján állítottam fel. A legfontosabb szempont a gyógytestnevelésre járó tanulók rekreációjában az aerob mozgásformák művelésének biztosítása.

Aerob mozgásformának nevezzük a mérsékelt erőteljességi övezetben végzett ciklikus mozgásokat, amelyekben az oxigénfelvétel mennyisége megegyezik az oxigénigénnyel (Pavlik, 2011). A válaszadók által leggyakrabban végzett rekreációs sporttevékenységek a gyaloglás, kerékpározás, úszás, futás, labdajátékok, aerobik, tánc és a jóga (3. diagramm).

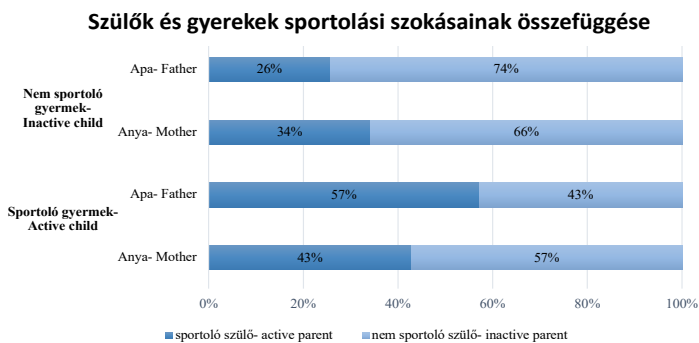
Az 1-4 leggyakrabban végzett mozgás valóban aerob, ciklikus mozgás, ami javítja a tanulók fittségi állapotát. „Fittségen olyan pszichés és fizikai állapotot értünk, mely az egészséget és a minőségi életet előtérbe helyezve magába foglalja az általános jó közérzetet és a megnövekedett mindennapi teljesítőképiséget.

A fittség állapota nem szükségszerűen ugyanaz mindenki számára, ebben erős egyéni eltérések lehetnek. Fitt az, aki többek között a tőle elvárható munkaképességgel rendelkezik és Kenneth Cooper szavaival élve »tökéletes közérzet«-nek örvend» (Rétsági és mtsai, 2011).

A negyedik feltevés arra irányult, hogy a tanulók szívesen próbálnának ki új rekreációs sporttevékenységeket, és ha igen, mely sportok kipróbálása kívánatosabb a tanulók számára. Az iskolás korosztály rekreációjában nagy szerepet játszik a kortársak véleménye. A gyerekek olyan tevékenységeket részesítenek előnyben, ami divatos, ilyenek például az extrém sportok, amiben az ember bizonyíthatja bátorságát, rátermettségét a többiekkel szemben.

A felmérés egyértelműen kimutatja, hogy az általam vizsgált tanulók is nagy hajlandóságot mutatnak az extrém sportok kipróbálására.

A szezonális sportokra, azon belül a téli sportokra érkezett a legtöbb visszajelzés, amiben szerepet játszik az a tény, hogy a tanulók felmérése téli időszakban történt meg. A téli sportok közül is magasan a síelés kipróbálására érkezett a legtöbb válasz. A tanulók fő motivációja a kortársaknak való megfelelés mellett az élményszerzés.



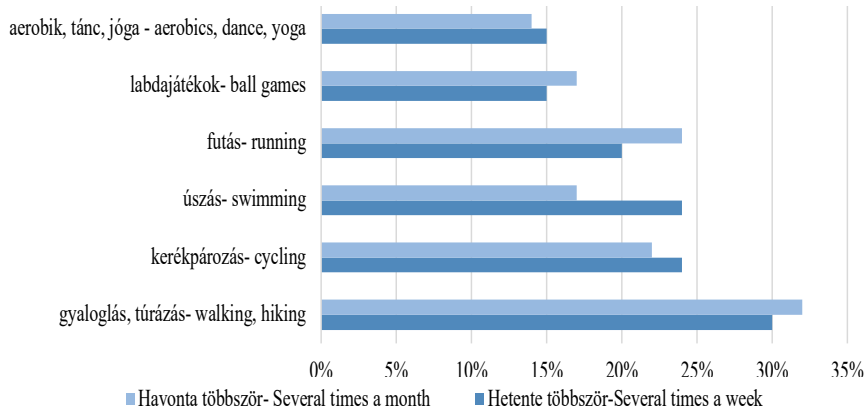
2. ábra: **Szülők és a gyerekek sportolási szokásainak összefüggése**

(Forrás: Saját kutatás)

2. illustration: **Connection between parents and children sport habits**

(Source: Personal research)

Tanulók gyakori rekreációs tevékenységei



3. ábra: **Tanulók gyakori rekreációs tevékenységei** (Forrás: Saját kutatás)
 3. illustration: **Common recreation activities of Students** (Source: Personal research)

KÖVETKEZTETÉSEK:

A gyógytestnevelésre járó tanulók fizikai rekreációja fontos szerepet tölt be az egészségi állapotok javításában. A szülők támogató és példamutató szerepe kiemelten szükséges a gyerekek egészséges életmódjának kialakításában.

Az aerob mozgásformák, mint a gyaloglás, futás, úszás, kerékpározás jelen van a tanulók mindennapjaiban, javítva ezzel a fittségüket. A mozgás szeretetének fenntartása érdekében a szülők és a gyerekekkel foglalkozó szakemberek feladata az új és kívánt sportágmozgások megtanítása és új élmények biztosítása.

Az extrém sportok előkészítő gyakorlatait, akadálypályákon való átjutást, szabadban végezhető mozgásformákat szívesen gyakorolják a gyerekek. „A jól megválasztott, szakszerűen végzett, rendszeres sporttevékenységnek életünk részévé kell válnia, növelnie kell egészségérzetünket, javítani a közérzetet. Ezáltal több betegséget, ártalmat tudunk megelőzni, sőt bizonyos betegségek esetén a terápia része lehet” (Pavlik, 2015. 25. o.).

Az egészséges életmód szorosan kötődik a rekreációhoz. A rekreáció egy folyton változó, fejlődő, a kor kihívásainak megfelelő, környezettől, társadalomtól, közösségtől és egyéntől függő dinamikus rendszer. (Fritz: *Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III., 2019*). A rekreáció célrendszerében és filozófiájában benne foglaltatik az egészség megőrzése, helyreállítása (Révész és mtsai, 2015).

A mozgásos rekreáció célja az egészség megőrzése, fejlesztése, a testi-lelki jólét megteremtése, s hogy az alkalmazott módszereket e cél elérése érdekében használjuk. A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség szerint annak növelése. (Fritz: *Alapfogalmak és jelentéseik a rek-*

reáció területén: *Rekreáció mindenkinek III., 2019*).

2018 decemberében kiadtak egy átfogó tanulmányt, melyben 20 vizsgálat eredményeit hasonlították össze. Az összehasonlítás során a 3–12 éves korú óvodás és iskolás gyerekek mozgásprogramjának hatékonysága állt a fókuszban.

A kutatás egyértelműen kimutatta, hogy az aerob mozgásformák kardiorespiratorikus fittség szignifikáns növekedéséhez vezettek. A megfigyelt gyerekek aerob mozgásformái a gyaloglás, és a futással egybekötött játékok, labdázás, ugrálás, mászás, tánc volt (Pozuelo-Carrascosa DP et al. 2018).

Ez igazolja azt a törekvésünket, hogy a gyógytestnevelésen részt vevő tanulóknak a fizikai rekreációra az aerob mozgásformákat ajánljuk, hogy ezáltal javuljon a gyerekek fittsége és egészségi állapota.

IRODALOMJEGYZÉK

American Medical Association (AMA) and the American College of Sports Medicine (ACSM) (2007) Exercise is Medicine (EIM)
http://mozgasgyogyszer.hu/hu/mozgaseszseg/eim_europaban_es_a_vilagban.html
 Fügedi Balázs (2018): Az egészségnevelés tudományterületi szintézise DOI: 10.15773/EKE.HABL.2018.005
 Fintor Gábor (2017): A mindennapos tanórai testnevelés szubjektív helyzete az észak-alföldi ré-

gió tanulóinak körében. Magyar Sporttudományi Szemle, 18. évf. 72. sz. 4–10. o.

Dubecz József (2009): Általános edzéselmélet és módszertan

KSH (2017): A társadalmi haladás mutatószám-rendszere 2.8.1. Egészségi állapot (2003–2017) táblázat

http://www.ksh.hu/thm/2/indi2_8_1.html (letöltve 2019. 01. 22.)

Lőkös Dániel (2014): A csoportos gyógyúszás hatása a tartáshibás fiatalok szorongására, testi énképére és mozgásos ügyességére. DOI:10.14753/SE.2014.1972

Nemessuri M., Gárdos M., Uzonyi Gy., Kálmán P., Lukács L., Mónus A., Páldi Gy., Csider L., Harmath Á., Czigány F., Csider T., Dékány P., Rimaszombati K., Záborszky B. (1975): Iskolás korú gyermekek gyógytestnevelése

Ország Alma (2017): A rendszeres testnevelés és az úszás kapcsolata, egymásra való hatása gimnazista tanulóknál

Pavlik Gábor (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. Egészségtudomány, LIX. évfolyam, 2015. 2. szám 11–26. o.

Pavlik Gábor (2011): Élettan-Sportélettan
 Pál, K., Császár, J., Huszár, A. és Bognár, J. (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. Új Pedagógiai Szemle, 6: 25–32.

Pozuelo-Carrascosa DP, García-Hermoso A,(2018): Effectiveness of school-based physical activity programmes on cardiorespiratory fitness in children: a meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med. 2018; 52: 1234–1240. doi:10.1136/bjsports-2017-097600

Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor, Szegerné Dancs Henriette (2011): Sportelméleti ismeretek

Révész László, Müller Anetta, Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Bíró Melinda (2015): A rekreáció elmélete és módszertana I. A rekreáció kialakulása, története, a rekreáció felosztása 17–20. o.

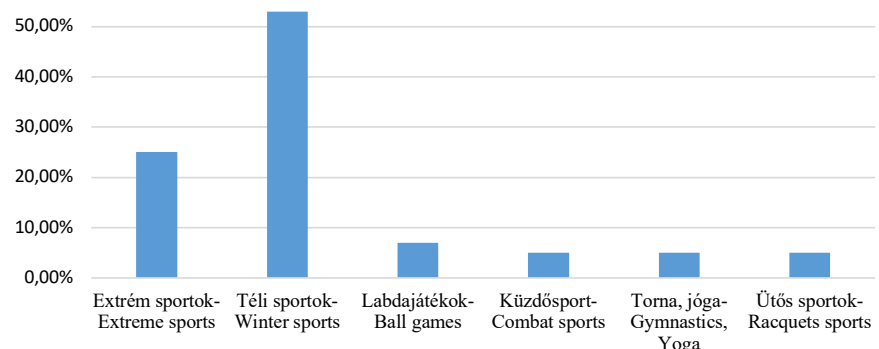
Simon IÁ, Kajtár G. (2017) A gyógytestnevelés jelentősége a szekunder rehabilitáció és egészségfejlesztés folyamatában – A megújulás szükségessége és irányai. Egészségfejlesztés, LIX. évfolyam, 2018. 1. szám. doi: 10.24365/ef.v59i1.222

Simon IÁ, Kajtár G. (2016): A gyógytestnevelés-órán alkalmazott sajátos gyógytestnevelő tanári módszerek. Magyar Sporttudományi Szemle. 2016; 17(66):58

Szikora Zsombor (2018): A sportos életmódrá nevelés szerepe a prevencióban

Tomer Bezalel, Leonid Kalichman (2015): Improvement of clinical and radiographical presentation of Scheuermann disease after Schroth therapy treatment. DOI:https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.04.008

Tanulók által kívánatos rekreációs tevékenységek



4. ábra: **Tanulók által kívánatos rekreációs tevékenységek** (Forrás: Saját kutatás)
 4. illustration: **Wanted recreation activities of Students** (Source: Personal research)



A felnőtt lakosság prevenációs célú egészség- fejlesztése a szabadidősport révén a Dél-Alföld régióban

EFOP-1.8.6-17-2017-00007

Közvetlen célcsoport

a kevésbé fejlett Dél-Alföld régióban élő lakosságból 7500 fő (különösen a krónikus, nem fertőző betegségcsoportok kockázati célcsoportjai, azon belül fókuszálva a hátrányos helyzetű személyekre, az idős polgárokra és a fogyatékosággal élőkre).

Azok az 50 év feletti

valaha sportoló vagy rendszeres mozgást igénylő dél-alföldi lakosok, akik a mai napig is igénybe veszik a fürdők szolgáltatásait, de egyénileg, nem szervezett csoportban, akik tudatos szemléletváltással hajlandók tenni és

folyamatosan figyelni az egészségmegőrzésre, a rekreációra, fogékonyak az új dolgokra, képesek gyógyulásuk, személyes állapotuk karbantartása érdekében szervezett csoportban tevékenykedni.

Azok a dél-alföldi

lakosok, akik szülőként, ismerősként (kísérőként) vannak jelen a fürdőkben, kizárólag addig, míg gyermekük, hozzátartozójuk uszodai szolgáltatást vesznek igénybe, számukra biztosítunk az „üres” időben magas színvonalú egészségközpontú szolgáltatást.





A Dél-Alföld népegészségügyi kommunikációban érintett szakemberei, továbbá az Európai Bizottság egészségfejlesztő, egészségvédő testmozgást is magába foglaló koncepciója által érintett központi és helyi döntéshozók.

Közvetett célcsoport:

A közvetett célcsoport azon személyek köre, akik nem a projekt eredményeinek közvetlen használói, de összetett mechanizmusokon keresztül a projekt eredményei és hatásai helyzetüket befolyásolják. A kevésbé fejlett Dél-Alföld régióban élő lakosság 1 297 735 fő

A célcsoport elérésének, bevonásának módszertana:

24 település fürdői vesznek részt a programban, melyek úgynevezett egészségpontokként funkcionálnak.

Ezen egészségpontoknak a fő célja, hogy az adott településen és a település vonzáskörzetében élőket tájékoztassák a projekt során megvalósuló egészségfejlesztési szolgáltatásokról.



AZ ELÉRENDŐ CÉLOKHOZ SZÜKSÉGES TEVÉKENYSÉGEK BEMUTATÁSA:

Egészségfejlesztő testmozgás és szabadidős sportesemények, mozgásprogramok a kevésbé fejlett régiókban

■ „A mozgás legyen a gyógyszered” című (példaképek részvételével zajló, vagy animátorok által vezetett sportprogramok kialakítása, működtetése) komplex lakossági mozgásos rekreációs eseménysorozat szervezése és megvalósítása.

A mozgásos eseménysorozaton a Dél-Alföld régióban tevékenykedő szakemberek, egyesületek szerepelnek különböző mozgásos rekreációs tevékenységek bemutatásával, népszerűsítésével, esetlegesen tanításával. A mozgásos részen kívül prevenciósz fül-orr-gégészeti szűrővizsgálat,

testösszetétel-vizsgálat, dietetikai és életmód-tanácsadást is igénybe lehet venni a rendezvény egész ideje alatt.

■ Tárt kapus létesítmény programok

Az egészségfejlesztési pontok hasznos létesítmény idejének finanszírozását jelenti kifejezetten lakossági sportesemények rendezése, szervezése céljából. Az eszköz és szakképzett emberi erőforrás biztosításával. Tárt kapus létesítmény programok az egészségfejlesztő testmozgás szolgáltatás népszerűsítését, azzal való megismerését szolgálja.

Az egészségfejlesztési pontokon a célcsoportnak megfelelően, figyelembe véve a lakossági igényeket és a szakmai javaslatokat, egyaránt sport- és ahhoz kapcsolódó egyéb

rekreációs szolgáltatások kerülnek bevezetésre, melyet a lakosság térítésmentesen vehet igénybe, felkészült szakemberek segítségével.

Ösztönözve ezzel a mozgásos életmód kialakítását, visszajáró vendégkör megteremtését.

■ Szemléletformálási célú print (nyomtatott) kiadványok stratégiai és operatív (kreatív) tervezése, gyártása, információs eszközök, felületek kialakítása.

A RECREATION tudományos magazin nyomtatott formában való terjesztése a célcsoport számára szemléletformálás céljából.

■ Egészségfejlesztő testmozgásról szóló lakossági kampányok és fórumok



Életviteli klubok

(programgazda a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság):

Az életviteli klubok programjainak címe:

- „Hitek és tévhitek a mozgással kapcsolatban”,
- A sporttáplálkozás kulisszatitkai

A projektben szereplő 24 településen is megvalósul. Cél egy szakmailag magas színvonalú „Hitek és tévhitek a mozgással kapcsolatban”, valamint A sporttáplálkozás kulisszatitkai című ismeretterjesztő foglalkozás lebonyolítása, mely a hallgatóság által megfogalmazott kérdésekre is válaszokat ad.

A résztvevők részére egy ingyenes regisztrációt követően lehetőség nyílik az előadóknak online formában is kérdéseket feltenni a program részére létrehozott önálló web-es felületen keresztül!





BEDÉCS GYULA:

Útikönyv az első világháború magyar emlékeit keresőknek I–III.

Az első világháború magyar emlékeit kereső turistáknak ma már nincs nehéz dolguk. Elég kézbe venniük Bedécs Gyula útikönyvsorozatát, és akár a kanapén ülve fedezhetik fel a háború mindazon színtereit, ahol magyar katonák harcoltak – Lemberg-től a Dolomitokig, az Úz völgyétől Galíciáig, Fiumétől a Gyimesekig.

Ám nem volt ez mindig így. Csak az első világháború kitörése után száz évvel éledt fel újra az érdeklődés arra, hogy megkeressük nagyapáink, dédapáink elfeledett sírjait, s azokéit, akik a Nagy Háborúban a legdrágábbat: az életüket adták a hazáért. Ezek az emlékhelyek sok esetben annyira a feledés homályába merültek, hogy még a nyomukat is nehéz volt megtalálni. De a népszerű szerző és csapata fáradhatatlanul járta a földbe süppedt temetőket, bogarászta a kopott sírköveket, elkorhadtt sírkereszteket és hívta fel a figyelmet a háború megmaradt, kézzelfogható emlékei mellett az ott elesett hősökre is.

Így született meg ez a rendhagyó útikönyvsorozat, amely végül nem csak az emlékeket keresőket segíti útjuk során és koszorúik elhelyezésekor, de bemutatja történelmünk egy jelentős eseménysorozatát, az első világháborút is.

A több száz színes képpel, térképpel és koordinátákkal megjelölt emlékhelyeken mi is megpihenhetünk egy percre, és emlékezhetünk bátor katonáinkra. Megkönnyítik az emlékezést azok a versek és dallamok, amelyek szintén e könyvek lapjain kaptak helyet. Így válik kerek egészé ez a hiánypótló munka, hiszen a magyar turisták legnagyobb része még csak nem is sejtí, hogy milyen változatos, sokrétű – és bizony gyakorta szívszorító – élmény vár itt rá.

Gáspár Katalin



SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED

JÓTÉKONY FUTÁS

A társadalmi felelősségvállalás megjelenése futó sporteseményeken

CHARITY RUNNING

Social responsibility at the running sport events



ÖSSZEFOGLALÁS:

A futás napjaink egyik legnépszerűbb szabadidősport-tevékenysége. Hazánkban is számtalan utcai futóversenyt rendeznek, melyek résztvevői létszáma folyamatosan emelkedik. Ezen az eseményeken egyre gyakrabban találkozhatunk „jótékony” futókkal, akik a mozgást összekapcsolják a jótékony-sággal. A tanulmány bepillantást nyújt néhány kezdeményezésbe.

Kulcsszavak: futás, jótékony-ság, társadalmi felelősségvállalás



ABSTRACT:

Running is one of the most popular recreational activities nowadays. Numerous street running competitions are held also in Hungary, and the number of participants is growing steadily. In these events we can more and more often meet charity runners who not only run but run for charity. This short study provides insights into some of the best practices of running-related charities.

Keywords: running, charity, social responsibility



Szerzők:

DR. GÓSI ZSUZSANNA

Munkahelye: ELTE
Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi docens
Levelezési cím: 1117
Budapest, Bogdánfy u. 10/B.
E-mail: gosi.zsuzsanna@
ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: színház,
futás, olvasás
Fotó: Böröcz István



MAGYAR MÁRTON

rovatvezető
Munkahelye: ELTE
Egészségfejlesztési
és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi
tanársegéd
Levelezési cím: 1117
Budapest, Bogdánfy u. 10/B.
E-mail: magyar.marton@
ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció,
turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hámosi Zsófia

BEVEZETÉS

Hazánkban a szabadidősport-rendezvények népszerűsége és a résztvevők száma is folyamatosan nő. Egyre többféle programmal találkozhatunk. Az egyik kedvelt rekreációs mozgásforma a futás (Fritz, 2011).

A futáshoz számtalan pozitív pszichológiai hatás is kapcsolódik (Patakiné Bószé et al, 2018). A futórendezvényeken indulás ma már egy jelentős réteg életmódja.

A résztvevők és a szervezők számos esetben kapcsolják össze a rendezvényeket jótékony-sági célokkal: felhívják a figyelmet társadalmilag fontos problémákra, és (jellemezően pénz) adományokat gyűjtenek.

MÓDSZEREK

Tanulmányunk a szakirodalom áttekintésével próbál betekintést adni a futás társadalmi felelősségvállalási relációjába.

EREDMÉNYEK

A szabadidősport esetén a sportoló maga az, aki fizikai

aktivitást végez a sportolás pozitív hatásai miatt (Szabó, 2011). A sportolás egyéni, társadalmi és gazdasági szinten is értéket teremt. Megvalósulási feltételei közé tartozik a diszkrecionális idő, a megfelelő életszínvonal és szemlélet, és a pénz (Budai, 1999).

A modern korban egyre inkább szükséges a szabadidőben történő testmozgás, hiszen az irodai ülőmunka egyre terjed. Az időfelfogásunk is megváltozott: az idő felértékelődött, nem szabad elvesztegetnünk (Bodnár, 2014).

A rekreációs tevékenységek a fizikai szükségletek és mozgásigény kielégítése mellett számos a társadalom számára is fontos értéket képviselnek, és fiatal korban a közösségi nevelés fontos színterei (Borosán-Budainé Csepela, 2017). A szabadidősport hasznossága: fizikai és mentális egészség megőrzése, pillanatnyi örömforrás, jobb egészségi állapot miatt magasabb életszínvonal (András, 2014). A jótékony-sági futás esetén ez kiegészül a társadalmi hasznosság érzetével.

A társadalmi felelősségvállalás területén az egyéni szintű jótékony-ság formáinál az önkéntesség és az adományozás említhető. A jótékony-ság alatt legáltalánosabb értelemben az önzetlen segítségnyújtást értjük. Megjelenhet önkéntes tevékenységként, de rászoruló csoportoknak/személyeknek, segítő szervezeteknek nyújtott adományként is (Czike-Kuti, 2006). Az önkéntes „laikus segítőként” vagy szakmai tudást felhasználva munkálkodik és segíti a közösségek fejlődését (Nárai, 2012). Népszerűsége és társadalmi jelentősége Kelet- és Közép-Európában a legalacsonyabb mértékű (Mihai, 2014). Azonban a térseget ma javuló tendencia jellemzi (Bernath, 2017).

Adományok azok a természetben vagy pénzben nyújtott támogatások, amelyeket az egyének minden ellenszolgáltatás nélkül ajánlanak fel (Czike-Kuti, 2006).

A jótékony futás lényege: a futó minden egyes megtett kilométerrel segítséget próbál nyújtani (Snow, 2011).

Egyik formájában önkéntesként segít egy látássérült, mozgáskorlátozott vagy értelmi fogyatékos személyt abban, hogy átélje a mozgás örömét.

A segítő együtt fut a vak vagy gyengénlátó társával. Speciális keresszékekben futva tolja végig a mozgáskorlátozottat a versenyen. A másik forma pedig az adománygyűjtés, melynek típusai (Snow, 2011):

- egy adott célért szervezett futóverseny, ahol a nevezési díj egy részét vagy egészét egy személynek vagy egy szervezet működésének megsegítésére ajánlják fel.
- követes adománygyűjtés: futóversenyeken 1-1 kilométer „eladása” jótékony célra. A futó a saját ismerősei körében gyűjt adományokat egy cél érdekében, eladásra felkínálva a megtett kilométereket, csatlakozva egy szervezethez, amely szervez ilyen akciókat, vagy saját maga választ célt, szervezetet.

Követes adománygyűjtésnél néhány stratégiai kérdésre érdemes figyelnie a követeknek:

- az adományozásra való felhívás legyen rövid
- tartalmazzon minél több tény
- legyen benne érzelem (Snow, 2011)
- többször felhívni rá ismerőseink figyelmét
- köszönetből sosem elég (Cseh, 2018).

JÓ GYAKORLATOK

Magyarországon a legnagyobb létszámú futórendezvényeket az elmúlt években a **Budapest Sportiroda (BSI)** rendezte. A 2008. évtől jelentek meg különböző jótékony célúak. Egy évtized alatt folyamatosan növekedtek az általuk jótékony célra szánt összegek.

A jótékonyágnak több formája található meg náluk:

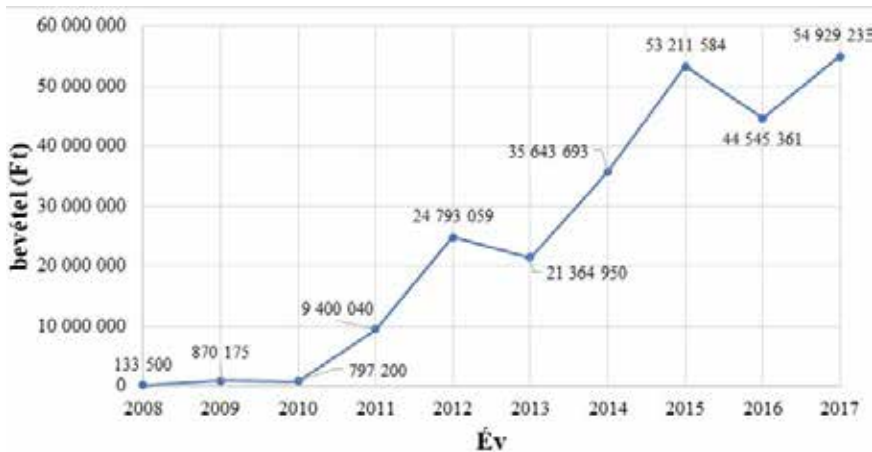
- külön futamként, nagy események betétszámaként rövid távú futás vagy séta mint a 2018. évi Vivicitán, Suhanj Fogyatékkal Élők Futama 940 méteres távon (BSI, 2018a), vagy a 2017. évi Spar Budapest Maratonon a FODISZ Esélyegyenlőségi Futam 400 méteren (BSI, 2017a)



Futás futókocsival a SUHANJ! Alapítvány jóvoltából
Running by jogging stroller at the SUHANJ! Foundation
Forrása: http://suhanj.hu/img/new/Futas_1.jpg

- szervezetek és személyek adománygyűjtése – Bátor Tábor Élménykülönítmény, Magyar Élelmiszerbank Egyesület (BSI, 2018b)
- jótékony célú használt futócipő és sportruhagyűjtés szervezése (BSI, 2018c)
- ingyenes nevezési lehetőség pályázat útján nehéz anyagi helyzetben lévő futóknak jellemzően félmaratoni és maratoni távok esetében (BSI, 2018d)
- A 2017. évi Telekom Vivicitta versenypólóján az autizmus ügyének támogatása céljából egy autizmussal élő művész, Varga Máté rajza jelent meg (BSI, 2017b).

Az **Élménykülönítmény** a Bátor Tábor Alapítvány jótékony célú sportközössége, amely súlyos beteg gyermekek megsegítésére jött létre Magyarországon.



Jótékony célú összegek, BSI 2008–2017

Charitable givings by BSI Sport Ltd. between 2008 and 2017
Forrása: BSI (2018b) alapján saját szerkesztés, 2018
Own redaction, 2018 by BSI (2018b)

A csapat tagjai maratoni, félmaratoni futásokon, úszó- és kerékpárversenyeken indulnak. Számos sportrendezvényen versenyzőként és szurkolóként is találkozhatunk velük.

A sporttevékenységek segítségével közös segítségnyújtásra hívják barátait, ismerőseiket.

Jelképes örökbefogadásra kínálják a versenyen és a felkészülések során megtett kilométereket (*Élménykülönítmény, é.n.*). 2018. október 3-i adat szerint a 2010. évi indulás óta 195 787 887 Ft-ot adományoztak az Alapítványnak.

A **Jóügyekért.hu** egy adományszervező portál, amely a követes adománygyűjtés (*peer-to-peer fundraising*) akciókat támogatja.

Az adománygyűjtés főszereplői a követek, akik egyéni vállalatot tesznek, amely jellemzően sport jellegű.

A követek ezek után saját maguk népszerűsítik az adott ügyet, és támogatókat szereznek maguk mellé. 2018 júliusában az adott évre vonatkozóan 8 már lezárt eseményt találhatunk, ebből 7 futóesemény (*Civil Iránytű Alapítvány, 2013*).

A **„Suhanj! Alapítvány”** tevékenysége többrétű. Egyrészt működtet egy fitnessztermet, amely integratív, látás- és mozgássérültek számára egyaránt akadálymentesített, s épek számára is nyitott. Futóversenyekre kétfajta segítőt szerveznek.

Az egyik esetben vállalják, hogy vak vagy gyengénlátó versenyzővel futnak együtt, a két futó esetében így elengedhetetlen a tempó összehangja.

A másik esetben mozgáskorlátozottakat tolnak végig a versenyen speciálisan kialakított kerekesszékek (*Suhanj! Alapítvány, é.n.*).

KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk minimális betekintést enged a jótékony céllal végzett sporttevékenységek körébe. Egyéni szinten a futás területén a követes adománygyűjtésbe és a segítőként való futásba kapcsolódhatunk be.

A szerzők a saját tapasztalataik alapján is azt tudják mondani, hogy könnyebbé teszi a mozgást, ha egy jó cél érdekében tesszük.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

András, K. (2014): A szabadidősport gazdálkodástana. In.: Perényi, Sz. (szerk): A mozgás szabadsága: A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései. DE GTK, Debrecen, 16–34. o.

Élménykülönítmény (é.n.): Hogyan működik? From: <https://elmeny-kulonitmeny.hu/hogyan-mukodik/>

Bernath, K. (2017): Egyetemista fiatalok társadalmi szerepvállalása és a civil szféra önkéntességgel szembeni attitűdje a Partiumi térségben. Civil szemle. 14. 2. 39–62. o.

Bodnár, I. (2014): Tudatos rekreáció – A szabadidő-eltöltés egyéni és társadalmi meghatározottsága. In: Perényi, Sz. (szerk): A mozgás szabadsága: A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései. DE GTK, Debrecen, 99–110. o.

Borosán, L. – Budainé Csepela, I. (2017): A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei. Testnevelés, Sport, Tudomány. 2. 1–2. 24–29. o. DOI:10.21846/TST.2017.1-2.4

BSI (2017a): 32. SPAR Budapest Maraton Fesztivál szombati távok – V4 Futóhétféje. From: <http://www.futanet.hu/cikk/32-spar-budapest-maraton-szombati-tavok>

BSI (2017b): Művészi póló a Telekom Vivicittán. From: <http://www.futanet.hu/cikk/muveszi-polo-a-telekom-vivicittan>

BSI (2018a): 33. Telekom Vivicittá Városvédő Futás, szombati távok – eseményinformáció. From: <http://www.futanet.hu/cikk/33-telekom-vivicitta-varosvedo-futas-szombati-tavok/33-telekom-vivicitta-varosvedo-futas-szombati-tavok-esemenyinformatio>

BSI (2018b): Jótékonyág: 10 év alatt 130 ezerről 54 millióra. From: <http://www.futanet.hu/cikk/bhirek18-jotekonyag-130-ezertol-54-millioig>

BSI (2018c) Jótékonyági használt futócipő és sportruhagyűjtés. From: <http://www.futanet.hu/cikk/bhirek18-jotekonyagi-cipogyujtes>

BSI (2018d): Szociális szabadkártya-pályázat a Telekom Vivicittá Félmaratonra. From: <http://www.futanet.hu/cikk/bhirek18-szabadkartya-vivicitta-2018>

Budai, E. (1999): Sport(t)örvényben fuldokolva. Magyar Szemle. 8. 3–4. 119–142. o.

Civil Iránytű Alapítvány (2013): Hogy működik? From: http://www.jougyekert.hu/hu/koveteknek/hogy_mukodik.html#.W7TJZ3szYdU

Czike, K. – Kuti, É. (2006): Önkéntesség, jótékonyág, társadalmi integráció. Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány, Budapest

Cseh, B. (2018): 8 tipp adománygyűjtő futóknak In. BSI: Fuss velünk 2018 ősztél – 2019 tavasz. 61. o.

Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Bába, Szeged

Mihai, E.C. (2014): The Motivation of Romanian VolunTERS: values and implicatons. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 127. 616–620. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.03.322

Nárai, M. (2012): A társadalmi szerepvállalás egyik formája – az önkéntesség. In: Budai, I. – Nárai, M. (szerk): Együttműködés és a felelősségvállalás tanulása a szociális közösségi munkában. SZE, Győr, 95–114.

Patakiné Bősze, J. – Rákoczi, M. – Boros, Sz. – Szabo, A. (2018): Opposite Psychological states associated with running in solitude and street race participation European Journal of Physical Education and Sport Science. 4. 4. 1–12. DOI:10.5281/zenodo.1220411

Snow, A. (2011): Egy ütemre dobban a szív. Jótékony Maraton. Egy magyar nő története emberségről és kitartásról. Alexandra, Pécs

Szabó, Á. (2011): Milyen értéket teremt a szabadidősport, és mi a kapcsolata versenyképességgel? Vezetéstudomány. Klsz. 24–37. o.

Suhanj! Alapítvány (é.n.): Erőt adunk. From: <http://suhanj.hu/>

MAGAS SZÍNVONALÚ SZAKRENDELÉSEK, SZŰRŐVIZSGÁLATOK ÉS LABORVIZSGÁLATOK MÁR **ÓBUDÁN** IS!

SZAKRENDELÉSEINK A III. KERÜLETBEN:

belgyógyászat
diabetológia
dietetika
gerincgyógyászat
gyermekortopédia

gyógytorna
labor
neurológia
ortopédia
szemészet



BUDAI
EGÉSZSÉGGKÖZPONT

BEJELENTKEZÉS:

(+36) 1 489 5200

BHC.HU

Egészségközpontok:

1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8.
1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3.
1031 Budapest, Záhony utca 7.

Németh László operatőr

Én formában akarok maradni, de nem csak a filmezés miatt, hanem saját magam miatt is.

Németh Lászlónak gyermekkorától a filmezés és a fényképezés irányítja az életét. Kilencévesen már saját fotólaborja volt, ahol maga hívta elő képeit. Több mint három évtizede „forog” a kezében a kamera, nem csak Magyarországon, hanem Amerikában is. Operatőrként mindig is kutatta a szakmai fejlődésének lehetőségeit. Ez a vágy motiválta abban, hogy Amerikában próbáljon szerencsét. 1996-ban az *Álljon meg a nászmenet* nagy sikerű produkciójában vehetett részt, olyan sztárokkal együtt, mint: Julia Roberts és Cameron Diaz, de dolgozott a *Bad Boys* és a *Halálos iramban 2* című gigaprodukciókban is.

Itthon számos díjjal büszkélkedhet. Legutóbb 2018-ban Kulturális filmek fesztiválján vehetett át díjat, de 2017-ben egy általa fényképezett ismeretterjesztő film *Helyi Érték* Díjban részesült.

A szakmai sikerek mellett sportban is kiemelkedő teljesítményt tudhat magáénak. A kajak evezőlapátot negyven éve nem ereszti. 2001-ben Atlantában nyert világbajnokságot, és most szintén világválogára készül. Az idei kajak-kenu világbajnokságra is benevezett, ami a szegedi Maty-éren kerül megrendezésre.



Mi volt a legérdekesebb forgatásod?

N. L.: Rengeteg forgatáson vettem már részt, gigaprodukcióktól kezdve a kis költségvetésű filmekig. Talán ami nagy tanulság, az az, hogy a világsztárok is ugyanolyan egyszerű emberek, mint mi. Ha normálisan viselkedünk velük, meghálálják. Például az *Álljon meg a nászmenet* forgatása alatt egy ebédnél leült velem szembe Julia Roberts. Köszöntem neki, és egy szó nélkül enni kezdtünk. Végül ő kezdett el velem beszélgetni, és látszott rajta, hogy jólesik neki, hogy hétköznapi emberként viselkedtem vele. De nem csak a különleges emberek tesznek felejthetlenné egy forgatást. Néha az is nagy boldogság, ha egy nehéz feladatot meg tudok oldani, vagy egy kivételesen szép jelenetet sikerül rögzíteni. Minden film egy külön világ, minden forgatás egy újabb kihívás. Számomra az operatőri munka nem csak képrögzítés, hanem inkább komponálás. Hangulatot, érzéseket szeretek belecsempészni a képi világba. Ha ez sikerül, akkor az már egy különleges forgatás.



Mit jelentenek számodra a díjak, amiket nyertél?

N. L.: Nem is tudom. Én nem feltétlenül a díjért csinálom. Ha most a filmes elismerésekre gondolsz, azokat nem a verseny miatt csináltam. A sport viszont más. A kajaknál mindig próbáltam kihozni magamból a maximumot. Gyerekkorom óta kajakozom. Amikor Amerikában éltem, akkor sem hagytam abba. Életem legszebb időszaka volt, amikor az atlantai világbajnokságra készültem fel. A mai napig feszegetem a saját határait.

Mekkora szerepet kap az életedben a sport?

N. L.: Gyerekkorom óta nagyon fontos számomra a sport. Most 58 éves vagyok, és mindennap járok konditerembe vagy kajakozom.



Ha kihagyom, nem érzem jól magam. Nem tudom elképzelni az életemet sport nélkül. A szakmámhoz is elengedhetetlen az, hogy erős és fitt legyek. A kamerám súlya, ha felszerelem rá mindent, eléri a 35 kg-ot. Azt cipelni, vagy azzal futni egy fiatalember számára is megterhelő. Én formában akarok maradni, de nem csak a filmezés miatt, hanem saját magam miatt is.

Hogyan tartod formában magad?

N. L.: Kidolgoztam egy nyújtógyakorlatokra épülő sajáttestsúlyos edzést. Nagyon fontos dolognak tartom a nyújtást. A kajakozásnál is hasznát veszem ennek. Már elkezdtem a nyári világbajnokságra való felkészülést, ezért úgy döntöttem, hogy most egy hónapra kimegyek Amerikába. Feltöltődöm, kajakozok az óceánban, és edzek. A táplálkozásomra is odafigyelek, mert hiszek abban, hogy minden mindennel összefügg. Ha nem megfelelően táplálkozik az ember, a teljesítményére és a hangulatára is kihat.

Úgy látom, nagyon tudatosan élsz. Mindent megtervezel?

N. L.: Nem, ellenkezőleg. Szeretek az ösztöneimre hagyatkozni. Van, hogy csak elindulok a nagyvilágba, és a sorsra bízom magam.



Manapság a sok munka miatt ezt ritkán tehetem meg, de egy szabad léleknek tartom magam. Sokáig nem tudtam nemet mondani, de most már könnyű szívvel mondom nemet olyan dolgokra, amiben nem akarok részt venni vagy nem érzem benne jól magam. Persze ez nem azt jelenti, hogy válogatós lennék. Sőt általában minden munkában meglátom a szépet, de egy bizonyos szint

alatt már nem engedhetem meg magammal szemben, hogy az én nevemhez kössék. De erre nagyon ritkán van példa.

Mik a céljaid? Úgy látom, a világbajnokság most nagyon leköti a gondolataidat.

N. L.: Igen szeretném, ha jól teljesítenék a világbajnokságon, de nem csak ez a cél.

Nemsokára 60 éves leszek. Én úgy látom, dolgozni kell azért, hogy még sokáig ilyen jó formában tudjak maradni. Ez a végső célom, hogy 70 évesen is ugyanúgy tudjam cipelni a kamerát és húzni a kajaklapátot, ahogy most. Mindennap meg kell dolgozni ezért!



Szerző: **Borbás Edina** rovatvezető
Telin Tv főszerkesztő (szerkesztő-röportér)
Hobby: regényírás, meseírás, forgatókönyvírás,
rövidfilm-rendezés, dokumentumfilm-rendezés
E-mail cím: borbasedina80@gmail.com
<https://www.facebook.com/edina.borbos.52>

Időskori panaszok és a gyógynövények kapcsolata

Relationship between geriatric diseases and medical herbs



Összefoglaló

Bevezetés: Magyarország természeti adottságai lehetővé teszik, hogy számos gyógynövény közül válogathassunk és segítségül hívjuk őket betegségek megelőzéséhez vagy éppen gyógyításához. Kiegészítő terápiaként nagyon hasznosak lehetnek akár az időskori megbetegedések esetén is.

Célkitűzések: A kutatásunk célja volt ajánlásokat tenni az idős korosztály számára hatékony, a betegségek megelőzésére és kezelésére ajánlott, leggyakrabban használt gyógynövények használatával kapcsolatosan. Továbbá feltérképezni, hogy a 60 év feletti lakosság alkalmazza-e a gyógynövények jótékony hatását nemre, korcsoportokra és az egészségmegelőzésre vonatkozóan.

Módszerek: A 60 év feletti emberek gyógynövényekről való véleményét vizsgáltuk, melyet saját összeállítású nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazó internetes kérdőív segítségével dolgoztunk fel ($n=123$; $nm\ddot{o}=112$; $nf\ddot{e}rfi=11$). Az adatokat Windows 10 Excel és SPSS 20.0 számítógépes programokkal elemeztük leíró statisztikával és varianciaanalízissel (ANOVA) a nemek, az életkor csoportok és a gyógynövény fogyasztása tekintetében ($p<,05$).

Eredmények: A kérdőívre érkezett válaszok alapján a válaszadók, ha tehetik, szívesen alkalmazzák a gyógynövényeket (95,9%), sokat ismernek közülük és megbíznak azok jótékony hatásában (68,3%), többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már hasz-

nálatukkal kapcsolatban. Az ANOVA analízis csupán három esetben mutatott szignifikáns eredményt, de az 5-fokozatú Likert skálán azt látjuk, hogy az életvitelét többnyire minden résztvevő egészségesnek gondolja ($M=3,63\pm,793SD$), valamint hatásosnak tartják a gyógynövényeket az időskori panaszok kezelésében ($M=3,93\pm,797SD$).

Következtetések: Azonban a tapasztalat azt mutatja, hogy nagyon sok ismeretterjesztő programra, előadásra lenne szükség ahhoz, hogy a tévhiteket eloszlassuk és biztonságosabbá tegyük a házi patikákban is a gyógynövények használatát.

Kulcsszavak: gyógynövények, időskori panaszok, egészségügyi állapot, megelőzés, gyógytea.



Szerző:
Pász Norbert
mestertanár,
gyógynövényszakértő
Munkahelye: Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar
efkpaszk@uni-miskolc.hu
Főbb kutatási területei:
gyógynövények, komplementer
medicina, állatasszisztált terápia
Érdeklődési köre,
hobbija: kertészkedés,
gyógynövénygyűjtés, íjászat,
lovaglás



Szerző:
Dr. Kiss-Tóth Emőke PhD
Munkahelye: Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar – dékán
ekdekan@uni-miskolc.hu



Szerző / rovatvezető:
Dr. K. Plachy Judit
Munkahely: Miskolci Egyetem
Egészségügyi Kar Fizioterápiás
Intézeti Tanszék – adjunktus
efkplachy@uni-miskolc.hu
Érdeklődési kör: fizikai rekreációs
foglalkozások tartása minden
korosztály, leginkább a
nyugdíjas lakosság számára.



Abstract

The natural environment in Hungary allow us to choose among many herbs. They drugs can prevent or cure several diseases over 60 years. Herbs' drugs can be very useful even in the case of geriatric diseases as the additional therapy.

The main aim was to examine the relationship between geriatric complaints and illnesses and ask

for the participants about their natural herbs' intake. It was analysed by a self-aid online questionnaire (nwomen=112; nmen=11). Data were analysed by Windows 10 Excel and SPSS 20.0 with Descriptive statistic and one-way analysis of variance (ANOVA; $p<,05$).

Many significant results have been realised either with descriptive statistic or ANOVA. There were questions analysed

by 5-score Likert scale regarding health status ($M=3,63\pm,793SD$), and many participants like using herbs for prevent geriatric diseases ($M=3,93\pm,797SD$).

In conclusion we can say, that we need to manage educational programs for using herbs to take the home consumptions safer.

Keywords: medical herbs, geriatric diseases, health status, prevention, herb tea.

A téma aktualitása

A körülöttünk lévő természet alaposan ellát minket olyan gyógyító növényekkel, amelyek segítségével könnyebben tudjuk átvészelni és kezelni a mindennapi problémákat, betegségeket.

A gyógynövények jelenleg ismét reneszánszukat élik, és egyre többen mernek hozzájuk fordulni egészségük megőrzése érdekében (*Bernáth és Németh, 2007*).

A természetes hatóanyagoknak idősebb korban még nagyobb hasznukat vehetjük, hiszen bizonyított tény, hogy az egészségi állapotot a helytelen életmód, a káros szenvedélyek, a negatív környezeti hatások és a genetikai tényezők különböző mértékben és egyéni szempontok szerint befolyásolják (*WHO, 2010*).

Idős korban számos progresszív leépülési folyamat indul meg szervezetünkben mind a szervek és a szervrendszerek tekintetében, melyek a helyes életmód, kiemelten a megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás hatására megelőzhető és javítható (*Kopkáné 2014a, 2014b; Iván 2002*).

Az életkor előrehaladtával több időskori betegség ütheti fel a fejét, melyek ellen a küzdelem már nem olyan egyszerű egy 60 év feletti szervezet számára.

Testünknek ekkor már nehezebben működnek reproduktív folyamatai, a kedvezőtlen hatások könnyen eltolódhatnak rossz irányba, miután immunrendszerünk kevésbé működik teljes kapacitással, és akár egy kisebb betegség is hosszú távon kihathat egészségünkre.

Napjainkban egyre jobban növekszik az idősök között a szív- és érrendszeri, valamint a mozgásszervi megbetegedések száma, melyek a vezető megbetegedési csoportok között találhatóak ebben a korosztályban (*KSH, 2018*). Azonban a gyógynövények segítségével számos beteg meg előzhető, kezelhető vagy éppen segítségükkel az életkornak megfelelő egészségi állapot helyreállítható. Csupán körül kell néznünk a minket körülvevő természetben, és megtalálhatjuk a számunkra megfelelő növényt és annak egyénileg ajánlott, pozitív hatóanyag-tartalmát.

Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hogy hazánk rendkívül jó természeti adottságai miatt bővelkedünk gyógynövényekben – körülbelül 400-féle hatásosnak mondható növény található nálunk –, mely egész Európa-szerte igen jelentős mennyiségnek számít. Egy-egy növény igazán komplex gyógyító hatással rendelkezik, és akár többféle panasz kezelésére is használható. Megfelelő körültekintés mellett alkalmazva pedig nagy biztonsággal és igazán jó eredményekkel alkalmazhatóak (*Bernáth és Németh, 2007*).

Ezen bizonyított tények alapján a kutatásunk célja volt ajánlásokat tenni az idős korosztály számára hatékony, a betegségek megelőzésére és kezelésére ajánlott, leggyakrabban használt gyógynövények használatával kapcsolatosan. Továbbá az általunk összeállított nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazó internetes kérdőív alapján feltérképezni, hogy a 60 év feletti lakosság alkalmazza-e a gyógynövények jótékony hatását nemre és korcsoportokra vonatkozóan.

Idősek számára ajánlott gyógynövények

Galagonya, egybibés (*Crataegus monogyna*): Szív- és érrendszeri panaszok egyik leghatásosabb ellenszere ez a nagyon értékes gyógynövényünk, melyet akár megelőzőképpen, akár egy adott problémára megszokás nélkül alkalmazhatunk. Felhasználható része a virágos hajtás, illetve a termés. Leginkább a tavasszal gyűjthető hajtás alkalmazása javasolt, ugyanis azt elég forrázni a hatóanyagok kinyeréséhez.

Forrázatként való elkészítése a következőképpen történik: 2,5 dl forrásban lévő vizet öntünk egy evőkanál teafűre, lefedve 15 percig állni hagyjuk egy csészében, majd leszűrjük és fogyasztható is.

Szívrítmuszavar, érzékiület, magas vérnyomás, szívelégtelenség a fő alkalmazási területei **(1. kép)**.

Az orvosi citromfű (*Melissa officinalis*): A belőle készült teák, kivonatok dobogós helyzet foglalnak el a hazai stresszoldó gyógynövényeink között. Felhasznált része a virágos hajtása, mely főként illóolaj, flavonoid és keserűanyag hatóanyagokat tartalmaz. Belsőleg gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, nyugtató, altató, stresszoldó és fájdalomcsillapító hatásokkal rendelkezik. Külsőleg pedig kivonatként herpeszre, rovarcsípésekre alkalmazják. A teáját forrázatként készítjük el, mely folyamatosan fogyasztható bárki számára.

A „népi mondás” úgy tartja, hogy aki mindennap citromfűteát iszik, az több mint 100 évig él. A felmérések szerint a világon ma élő legidősebb emberek többsége napi szinten fogyasztja teáját. Érdekessége, hogy kevesebb növény kell belőle a teához és kevesebb ideig kell állni hagyni, mint a többi forrázatot, mivel ekkor lesz nyugtató hatású. Ellenkező esetben éppen élénkítő szerepe lesz **(2. kép)**.

Mezei kakukkfű (*Thymus serpyllum*): Immunrendszer-erősítő hatóanyagokat tartalmaz, a gyakrabban ismert és alkalmazott hazai gyógyító növények közé tartozik. Nyákolódó, köptető, és az emésztőrendszerre is nagyon jó hatással van. Mint oly sok fűszer, ez is emésztésjavító, étvágyserkentő, gyomor-bélrendszeri problémáknál használható.

Teája, olajos vagy alkoholos kivonata belsőleg a fentiekkel megegyező tulajdonságokkal rendelkezik, külsőleg pedig izületek, izmok, ficamok, rándulások gyógyítására szolgál. Felhasznált része a virágos hajtás, teljes virágzás idején gyűjtve.

Néhány vidéken kávé helyett fogyasztják, enyhe élénkítő hatása és keserűsége miatt. Fertőtlenítő hatása is igen jelentős, thymol nevű illóolajának köszönhetően. Vérkeringést serkentő hatást, vérbőséget okoz, ezért várandósság alatt nem fogyasztható, valamint magas vérnyomásnál és pajzsmirigy-túlműködésnél szintén ellenjavallt a használata.

Elkészítése forrázatként történik, és folyamatosan fogyasztható az előbbieken felsorolt állapotok kivételével **(3. kép)**.

Orvosi zsálya (*Salvia officinalis*): Felhasznált része a levele. Teája forrázatként elkészítve kúraszerűen használható. Magyarországon több zsályafaj is megtalálható, a Földön pedig körülbelül

800 fajával a legnépesebb gyógynövény családot egyike. Nagyon megbecsült növény volt a középkorban, ma azonban már kevesebben alkalmazzák nemcsak gyógy-, hanem fűszernövényként is. Többek között izzadáscsökkentő, erős gyulladáscsökkentő kiemelten az emésztő- és légzőszervrendszer esetében. Baktérium-, gomba- és vírusölő hatású, és emésztési problémáknál is használható. A középkorban kérdésként tették fel, hogy akinek a kertjében terem ez a gyógynövény, az miért betegszik meg egyáltalán. Ennyire hatásosnak és sokrétűnek tartották. Ellenjavallata a várandósság és szoptatás időszaka **(4. kép)**.

Fekete nadálytő (*Symphytum officinale*): Mozgásszervi panaszok legfőbb ellenszere. Csak külsőleg alkalmazható gyógynövény, melyet tinktúrák, kenőcsök, pakolások, borogatások formájában használunk fel. Nyílt sebekre és hosszú távon nem ajánlott használata! Külsőleg zúzódások, ficamok, csonttörések, ízületek kezelésére használható. Gyulladáscsökkentő, hámosító hatása is jelentős. A népi gyógyászat forrasztófűként is nevezi.



1/a kép: **Egybibés galagonya** (*Crataegus monogyna*)



1/b kép: **Egybibés galagonya** (*Crataegus monogyna*)



2. kép: **Orvosi citromfű** (*Melissa officinalis*)



3/a. kép: **Mezei kakukkfű** (*Thymus serpyllum*)



3/b. kép: **Mezei kakukkfű** (*Thymus serpyllum*)



4. kép: **Orvosi zsálya** (*Salvia officinalis*)

Körömvirág, orvosi (*Calendula officinalis*): Számos gyógyhatása közül érdemes kiemelni gyulladáscsökkentő, görcsoldó és daganatölő tulajdonságait. A kamillához hasonló hatású, viszont vele ellentétben akár folyamatosan is lehet fogyasztani, mert nem tartalmaz mellékhatásokat okozó hatóanyagokat. Nyersen, akár csak teaként keserű levelét, szárát és virágját fogyaszthatjuk salátaként. E keserűanyagok jelenléte miatt használható máj, epe, lép panaszoknál is. Belőle készíthető a híres körömvirágkrém, mely sokféle sérülésre, sebre és bőrpanaszra használható. Ellenjavallata nincs, bárki fogyaszthatja. Használható még belsőleg gyomor- és nyombélfekély kezelésére is a hámosító, sebgyógyító hatása miatt.

Lemosás, pakolás, borogatás, fürdő, olajos kivonat vagy kenőcs formájában is felhasználható. Teaként forrázatot készítünk belőle **(5. kép)**.



5/a. kép: **Körömvirág, orvosi**
(*Calendula officinalis*)



5/b. kép: **Körömvirág, orvosi**
(*Calendula officinalis*)



6. kép: **Veronikafű** (*Veronica sp.*)

Mák, kerti (*Papaver somniferum*): Olaja különböző készítmények formájában kapható, és nagy mennyiségű kalciumot tartalmaz, ezáltal csonterősítő, csonttrikulánál használható.

Veronikafű (*Veronica sp.*): Virágos hajtása forrázatként elkészítve koleszterincsökkentő, agyi erek meszesedésére, fülzúgás megszüntetésére használható kúraszerűen fogyasztva (6. kép).

Goji bogyó (*Lycium barbarum*): Említésre méltó külföldi gyógynövény, melynek termése magas vitamin- és ásványianyag-tartalmának köszönhetően belsőleg immunerősítő, daganatos megbetegedések megelőzésére használható, és minden szinten támogatja a szervezet működését (pl.: *sportolóknak is nagyon ajánlott fogyasztása*). „Anti aging” növényként is emlegetik, azaz lassíthatja az öregedési folyamatokat. Szárított bogyói ételek készítéséhez is használhatók, önmagukban fogyaszthatók, valamint teaként forrázat formájában elkészíthetők.

Szeretnénk még néhány további hasznos javaslattal szolgálni az érintett korosztály számára. Vércukorszint csökkentésére szederlevéltea (forrázatként) vagy kapor fogyasztása ajánlott, melyek folyamatosan fogyaszthatók. Látásjavításra, szemproblémákra szemvidítófű és diófalevél-teával való borogatás, szemfürdő sokat segíthet. Mezei zsurló mozgásszervi panaszok enyhítésére, vadgesztenyekenőcs pedig visszerek kezelésére alkalmazható. Ránctalanításra orbáncfűből készült olajos kivonat igazán hatásos (Banai, 2005; Szendrei és Csopor, 2009; Bremness, 1990; Bernáth és Németh, 2007).

A kutatás módszertana

A kérdőív címe „Időskori panaszok és a gyógynövények kapcsolata”, amely összesen 14 kérdést tartalmazott. Ebből 3 nyílt és 11 zárt végű kérdés.

A vizsgálat módja az online kérdőívadás volt. A kutatás kérdéseit egy internetes kérdőíven adtuk közre.

A kérdőív kitöltésére 2018. december 11-e és 2019. január 2-a között volt lehetőség.

Az adatokat Windows 10 Excel és SPSS 20.0 számítógépes programokkal elemeztük leíró statisztikával és egyszempontos-varianciaanalízissel (ANOVA) a nemek, az életkor csoportok és a gyógynövény fogyasztása tekintetében ($p < .05$).

Eredmények

A felmérésben összesen 123-an vettek részt, nemek szerint 112 nő és 11 férfi. A válaszadók legnagyobb része (93,5%) 60 és 70 év közötti életkorú volt, 5,7%-uk 71-80 év közötti, valamint 0,8%-uk 81 éves kor feletti volt. Jelen előtanulmányban a legjelentősebb adatokat kívánjuk közölni, mely a további rövid és hosszú távú kutatásunk alapját képezi.

A kérdőív első kérdése arra irányult, hogy megtudjuk, a válaszadók milyen betegségben szenvednek. 12 választási lehetőség volt megadva szervrendszerek szerinti felosztásban, illetve egy „Nincs ismert betegségem” választási lehetőséggel. A kérésre több választási lehetőség is adott volt. A 123 válaszadó közül 48-an (39%) szív és érrendszeri megbetegedésben szenvednek, 47-en (38,2%) mozgás szervrendszeri megbetegedésben, ezeket pedig az emésztő szervrendszeri megbetegedések követték 30 darab válasszal (24,4%). 28 kitöltőnek (22,8%) pedig nincs diagnosztizált betegsége.

A betegségek tekintetében egyszempontos varianciaanalízissel kitértünk az „Egészséges életvitel” és a „Gyógynövények hatásosságára” is, melyet öt-fokozatú Likert skálán jelölhettek a résztvevők, de itt nem találtunk szignifikáns eredményt.

A következő kérdésben 1–5-ig terjedő Likert skálán azt vizsgáltuk, hogy a válaszadók mennyire gondolják egészségesnek életvitelüket ($M=3,63 \pm 0,793SD$). Az 1-es értékelés jelentése „Nem élek egészségesen, nem törődöm egészségemmel”, az 5-ös pedig „Mindent megteszek egészségem érdekében” jelentéssel bírt. Legtöbben, 52-en (42,3%) 4-esre értékelték életvitelüket. Közel azonos arányban 49-en (39,8%) 3-asra, míg 5-ösnek 16-an (13%), 2-esnek 5-en (4,1%), 1-esnek pedig 1 (0,8%) kitöltő értékelte saját életvitelét. A válaszadók közül láthatjuk, hogy sajnos nem mindenki figyel oda életvitelére.

Szerettük volna megtudni, hogy mit tesznek a kitöltők egészségük megőrzésének érdekében. 84 kitöltő (68,3%) gyógynövényeket alkalmaz, 82-en (66,7%) egészségesen táplálkoznak, 66-an (53,7%) rendszeresen mozognak, sportolnak, 51-en (41,5%) lelki nyugalomra törekkenek, mentálhigiénés módszereket alkalmaznak, 7-en (5,6%) pedig egyéb válaszlehetőségeket jelöltek meg, mint például kertészkedés és boldog házasságban élés.

A „Milyen mozgásformát végez a testedzés érdekében” kérdésnél több választ is beírhattak a kitöltők. A válaszok alapján legtöbben, 54-en sétálnak, kocognak vagy futnak. 19-en bicikliznek otthonukban vagy a szabadban. 19-en kerti munkát végeznek a testedzés érdekében, 22-en pedig tornáznak. Egyéb válaszok is érkeztek, mint például lovaglás, nordic walking, jóga, aerobik, tánc és chi kung.

Arra a kérdésre, hogy „Heti hányszor végeznek testedzést”, nagyon megosztó válaszok érkeztek. 37-en mindennap végeznek valamilyen testedzést, 17-en heti 4-6 alkalommal, 30-an heti 2-3 alkalommal, 12-en heti egyszer, 27-en pedig nem végeznek testedzést, vagy csak nagyon ritkán.

A gyógynövények hatására vonatkozó kérdések a következők voltak:

Elsőként megkérdeztük a válaszadókat, hogy használnak-e gyógynövényeket. 118-an (95,9%) használnak, és mindössze 5 kitöltő (4,1%) az, aki nem használja őket.

A következőben arra kerestük a választ, hogy milyen gyakran alkalmazzák a gyógynövényeket. Öt választási lehetőség volt megadva (naponta, hetente 1-2-szer, havonta párszor, nagyon ritkán, soha). A 123 válaszadó közül 63-an (51,2%) napi rendszerességgel használnak gyógyfüveket, 27-en (22%) hetente 1-2-szer, 19-en (15,4%) havonta párszor, 13-an (10,6%) nagyon ritkán és 1 kitöltő pedig (0,8%) soha nem használ gyógynövényeket.

Megnéztük, hogy „Mit gondol, mennyire hatásosak a gyógynövények az időskori panaszok megelőzésére, illetve kezelésére?”. Itt is 1–5-ig terjedő Likert skálán jelölhették be válaszaikat a kitöltők ($M=3,93 \pm 0,797SD$).

A „Mely gyógynövényeket alkalmazza a házi patikában?” kérdésre nagyon változatos válaszok érkeztek. A leggyakrabban adott válaszok között szerepel a galagonya, citromfű, kakukkfű, fekete nadálytő, borsmenta, csalán, levendula, zsálya, kamilla, körömvirág, gyömbér, csipkebogyó, útifű, dió és a cickafark.

Megvizsgáltuk azt is, hogy a válaszadók jellemzően milyen formában használják fel a gyógynövényeket. Legtöbben, 117-en (95,9%) tea formájában, 37 fő (30,3%) kenőcsként, 32 fő (26,2%) pedig étrend-kiegészítők, kapszulák formájában alkalmazza a növényi hatóanyagokat. Ezen túl 25 fő (20,5%) kivonatként (olajos, alkoholos formában), valamint érkezett 17 egyéb válasz is (pl.: fűszerként, salátaként, lekvárként).

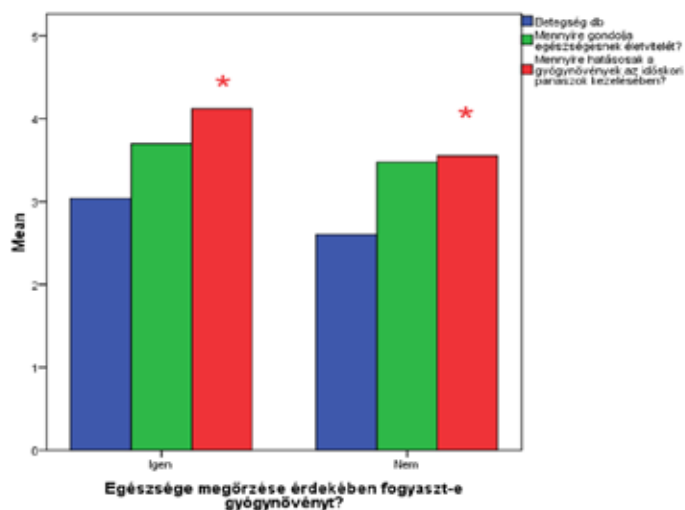


Megkértük a kitöltőket, hogy nevezzék meg azokat a betegségeket, betegségcsoportokat, amelyek kezelésére már sikeresen használtak gyógynövényeket. A leggyakrabban adott válaszok a következők voltak: megfázás, magas vérnyomás, koleszterinszökkentés, emésztési problémák, köhögés, allergia, mozgásszervi panaszok, alvászavar, cukorbetegség, zúzódasok, pajzsmirigyproblémák. A megkérdezettek egy kitöltő kivételével (99,2%) ajánlanák használatukat más emberek számára is.

Az utolsó előtti kérdésben szeretnénk volna megtudni, hogy „Honnan szerzik be a gyógynövényekkel kapcsolatos információkat”, a válaszadók: 89-en (72,4%) internetről, 77-en (62,6%) könyvekből, szakirodalmakból, 48-an (39%) szakemberektől és 44-en (35,8%) pedig barátoktól, ismerősöktől.

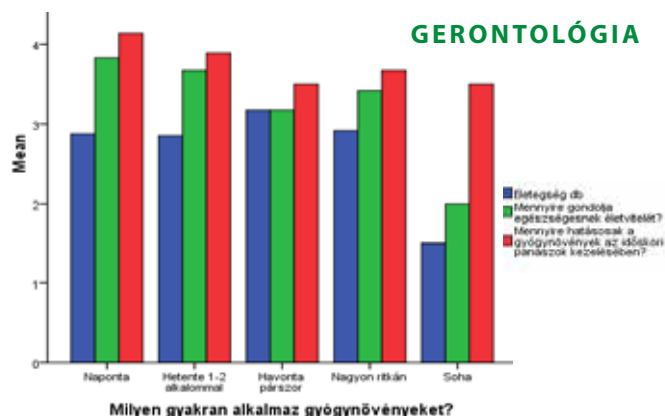
Végül pedig a kérdőív zárásaként 10 felsorolt gyógynövényből választhatták ki, hogy melyeket használják a mindennapok során. A legtöbb szavazat a citromfűre érkezett 91 szavazattal, utána következett nem sokkal a kamilla (86 fő), majd a mentafélék (85 fő). Csökkenő sorrendben utánuk: csipkebogyó, kakukkfű, csalán, levendula, fekete nadálytő, gyermekláncfű, majd pedig a fekete bodza.

Az ANOVA analízis során a nemek, betegségcsoportok és a gyógynövények használata területén három szignifikáns eredményt kaptunk a Likert skála alapján. Az 1. ábrán látható, hogy a „Mennyire hatásosak a gyógynövények az időskori panaszok kezelésében?” kérdésre a gyógynövényeket fogyasztók (118 fő; 95,9%; $M=4,12 \pm 0,739SD$) és nem fogyasztók (5 fő; 4,1%; $M=3,5 \pm 0,783SD$) között szignifikáns különbség mutatkozik a fogyasztók javára ($F=15,47$; $p=,000$).



1. ábra: ANOVA eredmények az 5-fokozatú Likert skálák alapján 1.

A „Milyen gyakran fogyaszt gyógynövényeket?” kérdésre a válaszadók csoportjai között két jelentős eltérést állapítottunk meg (2. ábra). Itt szembevetnő, hogy a fogyasztás rendszeressége jelentősen magasabb eredményt hozott a gyakori gyógynövényhasználók körében a „Mennyire gondolja egészségesnek életvitelét?” kérdésben ($M_{nap}=3,83 \pm 0,725SD$; $M_{soha}=2,0 \pm 1,414$; $F=5,61$; $p=,000$). A „Mennyire hatásosak a gyógynövények az időskori panaszok kezelésében?” témakörben is szignifikáns különbséget találtunk ($M_{nap}=4,14 \pm 0,753SD$; $M_{soha}=3,5 \pm 0,707SD$; $F=3,12$; $p=,018$).



2. ábra: ANOVA eredmények az 5-fokozatú Likert skálák alapján 2.

Összefoglalás

A gyógynövények segíthetnek egészségünk megőrzésében, a betegségek megelőzésében, illetve gyógyításában, ide sorolva az időskori megbetegedéseket is.

Egyik, kérdőívben feltett kérdésünkre érkezett válaszok alapján az alábbi gyógynövényeket alkalmazzák leggyakrabban az idősebbek a házi patikában: galagonya, citromfű, kakukkfű, fekete nadálytő, borsmenta, csalán, levendula, zsálya, kamilla, körömvirág, gyömbér, csipkebogyó, útifű, dió és a cickafark. Egytől egyig mindegyik felsorolt növény igen hasznos lehet az idősebb korosztály számára is, de rajtuk kívül még más növényeket is érdemes ismerni és alkalmazni, azonban biztonságos használatukhoz tudni kell, hogy mire, milyen formában és mennyi ideig alkalmazhatóak. Az is fontos szempont, hogy a használók rendelkeznek-e esetleg valamilyen mellékhatást kiváltó betegséggel, ellenjavallattal vagy gyógyszerrel való kölcsönhatással (Szendrei és Csupor, 2009).

Leggyakrabban teák, étrend-kiegészítő tabletták, kapszulák formájában használhatók fel ezek a növények, de készíthető belőlük gyógynövényes fürdő, olajos és alkoholos kivonat, valamint kenőcs is akár, illetve nagy részük ételkezelésére is használható vagy akár salátaként is fogyasztható.

A kutatás következtetése, hogy a válaszadók, ha tehetik, szívesen alkalmazzák a gyógynövényeket, és megbíznak azok jótékony hatásában, többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már használatukkal kapcsolatban. Nagyon sok ismeretterjesztő programra, előadásra lenne szükség ahhoz, hogy a tévhitek eloszlassanak, és biztonságosabbá tegyünk a házi patikákban is a gyógynövények használatát. Sokan nincsenek tisztában a gyógynövények lehetséges veszélyeivel, és meggondolatlanul alkalmazzák őket, aminek nem kívánt, akár súlyos következményei is lehetnek.

A társadalmi tőke egy befektetésre érdemes érték, amire megéri beruházni és figyelmet fordítani. Az egészséges emberek tudnak dolgozni, eredményeket létrehozni, teljes életet élni, és legtöbbet tenni a társadalomért. Az egészséges életmódról nevelést, a népegészségügyi programokat már fiatal korban el kellene kezdeni, beleszöve az átadott tudásanyagba a komplementer medicina lehetőségeit, többek között a gyógynövények ismeretét is. A gyógynövények lehetőséget adnak arra, hogy az emberek segítsenek magukon, és megtanulják a saját kompetenciahatáraikat az öngyógyítás területén.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmányban ismertetett kutatómunka az EFOP-3.6.1-16-2016-00011 jelű „Fiatalodó és Megújuló Egyetem – Innovatív Tudásváros – a Miskolci Egyetem intelligens szakosodást szolgáló intézményi fejlesztése” projekt részeként – a Széchenyi 2020 keretében – az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Irodalomjegyzék: Banai V. (2005): Gyógynövény és drogismeret, Műszaki Könyvkiadó, 2. kiadás. ■ Bernáth J., Németh É. (2007): Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása, Mezőgazda Kiadó, 3. kiadás. ■ Iván L. (2002): A gerontológia újabb eredményei, az egészséges öregedés esélyei és kockázatai. Hippocrates, 6:381-387. ■ Kopkáné P.J., Bognár J., Barthalos I., Vécseyné K.M. (2014): Életmódszerű összetevők, testösszetétel és fitesszi állapot vizsgálata Észak- és Nyugat-Magyarországon – keresztmetszet-elemzés a 60 év feletti lakosság körében. Népegészségügy, 92:1, 44-50.7. ■ Kopkáné P.J., Vécseyné K.M., Ihász F., Bognár J. (2014): Physical activity based intervention program on health, bone mineral density and fitness. ■ tatus for rheumatology patient over 60 years of age. Biomedical Human Kinetics, 6:90-98. ■ Központi Statisztikai Hivatal (2018) www.ksh.hu ■ Lesley Bremness (1990): Füveskönyv, Park Kiadó ■ Szendrei K., Csupor D. (2009): Gyógynövénytár, Medicina Könyvkiadó Zrt. ■ WHO (2010): Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. ■ Képek forrása: saját fényképek



Szerző:
ESZE VIKTÓRIA
pszichológus
családterapeuta-jelölt
At Work Kft.



Rovatvezető:
HAJDÚ ANNA
pszichológus, coach
sportpszichológus-jelölt
mail@annalyse.hu



Carpe Diem, a jelen varázsa

A Horatius által elterjedő Carpe Diem fogalma mai napig használatban van. De mit is jelent ez valójában, és milyen kapcsolódási pontjai vannak a 21. századi ember számára?

Már-már elcsépeletnek számít hangsúlyozni, hogy az előszeretettel használt magyar fordítás, az **„Élj a mának” igen pontatlan**. A római költő feltehetően forogna a sírjában, ha tudná, hogy az utókor miként hajlamos értelmezni elhíresült gondolatát. Az „Élj a mának” értelmezés ugyanis meglehetősen hanyagsággal tekint a múlt, s a jövő perspektívájára.

Ez a nézőpont nagyjából ki is merül az igen szerethető, ám meglehetősen felelőtlen életstílust folytató Timon és Pumba-féle „Hakuna matata” életfilozófiában.

A Carpe Diem ennél jóval több. Sokkal inkább arra szólít fel, hogy **„Élj a mában”, azaz légy tudatában a jelen pillanatnak** és gazdálkodj jól az idővel, ami megadatott. Itt el is jutottunk a rekreáció egyik céljához és egyben a mindfulness fogalmához.

A pszichés funkcióink fejlesztésére nyugaton kialakított és széles körben alkalmazott módszerek közül több is merített már az ősi kelet ázsiai technikákból. Ezek között jelent meg a mindfulness, azaz tudatos jelenlét vagy jelentudatosság is, amely buddhista és hinduista hagyományokból táplálkozik. Ez több szempontból sem véletlen, hiszen a buddhizmus jelentudatosságra irányuló „Sati” kifejezése az, amit később az angol nyelvben mindfulnessként határoztak meg.

Jon Kabat-Zinn, a Tudatos Jelenlét Alapú Stresszcsökkentés megalkotója a jelentudatosságot saját magunkra és kapcsolatainkra egyaránt ható életstílusként értelmezte. Az ő definíciója alapján **tudatos jelenlétről beszélünk, amikor „figyelmünket szándékosan, reaktivitás- és ítélezésmentesen a jelen pillanatra irányítjuk”.**

Ez az éber figyelem egyaránt irányulhat testi érzeteinkre, érzelmeinkre, gondolatainkra, ízekre, szagokra, hangokra vagy látványokra.

A jelentudatosság gyakorlásának számtalan hozadéka van, melyeket tudományos kutatásokkal is alátámasztottak. E kutatások során kifejezetten a mindfulness meditáció rendszeres és intenzív végzése mellett

vizsgálták a résztvevőket. Ezek alapján úgy tűnik, hogy minél gyakrabban vagyunk a jelentudatosság állapotában, annál jobban csökken a distressz, a szorongás és az érzelmi rágódás mértéke, valamint annál inkább növekszik a pozitív érzelmeink mennyisége. Mint ahogy a nevében is benne van, a tudatos jelenlét fokozott szintje abban is támogat minket, hogy tudatosabban éljük meg a pillanatot, például érzelmeink és testi érzeteink felismerését illetően.

A mindfulnessen kívül más fogalmak is születtek a jelentudatosság leírására. Zimbardo és Boyd szerint **időperspektívánk, vagyis az, ahogyan az időre tekintünk, nagymértékben befolyásolja döntéseinket, mindennapi élethez való hozzáállásunkat.**

Minthogy objektíven is beszélhetünk múltról, jelenről és jövőről, nem véletlen, hogy e szubjektív időperspektíva három részeként Zimbardoék éppen a múlt-, jelen- és jövő-orientációt határozták meg. Ezeken belül megállapítottak további kategóriákat, melyek az egyes orientációk pozitívabb és negatívabb működésére utalnak. Ezeken túl a szerzők jelenholizmusként keresztelték el azt az állapotot, amely átível múlton, jelenen és jövőn. Ez az idői orientáció a jelen tudatos megélésére irányul, éppúgy, mint a mindfulness esetében láthattuk. Ezek alapján joggal állíthatom, hogy a Carpe Diem és vele markánsan átfedő modern fogalmak valóban többet jelentenek

annál, mint a mának élni. Csíkszentmihályi Mihály, a flow elmélet atyja is keserű szájjal gondol arra, ahogy Amerikában elterjedt a „Go with the flow”, azaz „Haladj az árral” kifejezés, összefüggésben az általa létrehozott fogalommal. Ugyanis a flow sem ezt takarja, ehelyett az előbbiekkel rokonságban az aktuális cselekvésben való feloldódásra és időtlenség érzésére utal.

Carpe Diem, mindfulness, jelenholizmus, flow... Tobzódva a fogalmak e sokféleségében már csak az a kérdés, hogy miképpen is lehet elérni ezeket az állapotokat?

A jelentudatoság egyik legbiztosabb megnyilvánulása érhető

módon az ezt célzó meditációs gyakorlatokon keresztül érhető el. Ehhez hagyományosan igen közel áll a jóga és a tai chi, melyek tudatos jelenléttel való kapcsolatával több kutatás is foglalkozott. Minthogy mindfelnak lenni kellő felkészültség mellett szinte bárhol és bármikor lehet, így a lista szinte kimeríthetetlen. Egy amigdálánkig ható gasztronómiai élmény, egy kistermelői zamatos szálas tea kóstolása, vagy egy érzékeinket

teljességgel rabul ejtő kirándulás a természetben egyaránt kiváló táptalajt nyújthat jelentudatosásra szomjazók számára. A lényeg az itt és most teljességgel való átélése, és a jelen varázsa garantáltan magával ragad.



SZAKIRODALOM: Csíkszentmihályi, M. (2001). *Flow az áramlat: A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó. ■ Kabat-Zinn, J. (2015). *Bárhová mész, ott vagy – Éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest: Ursus Libris. ■ Menezes, C. B. és Bizzaro, L. (2015). Effects of a Brief Meditation Training on Negative Affect, Trait Anxiety and Concentrated Attention. *Paidéia*, 25(62), 393-401. ■ Shapiro, D. H. (2008). *Meditation, Self-regulation strategy and altered state of consciousness*. London: A Division of Transaction Publishers. ■ Teasdale, J., Williams, M., Segal, Z. (2016). *Tudatos jelenlét a gyakorlatban*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó. ■ Zimbardo, P. és Boyd, J. (2012). *Időparadoxon*. Budapest: HVG Könyvek.



Executive Corporate Wellness Program

CASE STUDIES

Corporate Wellness in the United Arab Emirates



Judit Toth graduated in Bsc Recreation and Health Promotion Manager from the University of Szeged in 2010. After graduation Judit gained experience in lifestyle membership management during her time with Holmes Place Health Clubs, the renowned luxury health club chain across Europe. Judit relocated to Dubai, UAE in 2012 to gain international experience while working for Fitness First as a Cluster Membership Manager. In 2013, Jumeirah Group headhunted Judit to lead the lifestyle and corporate wellness schemes of Talise Fitness. There, she grew the footprint of the company and developed a successful 'Executive Wellness Program' which won the 2014 Daman Corporate Health Awards. During her time with Jumeriah Group Judit established corporate wellness initiatives and formed strategic corporate wellness partnerships with companies such as Emirates Airlines, Mashreq Bank, Commercial Bank of Dubai, Etisalat and Noor Islamic Bank. In 2015, Judit took on a role as Senior Lifestyle Manager for Dubai Properties Group where she implemented event and team building tasks for a range of notable initiatives. During her tenor, Judit executed an array of successful CSR and sporting events involving co-workers and external audiences. Judit worked closely with the Dubai Sports Council and received a recognition on the behalf of Dubai Properties Group for their ongoing support for community and sporting events. Judit holds an MBA in International Hospitality Management from the Emirates Academy.

In this article, I will introduce an award winner Corporate Wellness Program that was established and executed by myself with a team of experts in the United Arab Emirates in 2013. I have developed an Executive Corporate Wellness Program for one of the major telecommunications companies in UAE called Emirates Integrated Telecommunications Company (DU). DU is one of the two telecom operators in the United Arab Emirates, head quartered in Dubai it was established in 2005 and today it contains approximately 2,000 employees with a yearly revenue of US\$ 3.36 billion.

While I was working as an Area Lifestyle Manager for Talise Fitness (the member of Jumeriah Group) I have developed the Executive Corporate Wellness Program focusing on C level executives within the organization. The Executive Wellness Program was created in 2013 and executed as part of the company's annual ongoing health and wellness initiative. The total number of participants in the program were 33 people with over 5 different nationalities including Vice Presidents, Chief Officers and the CEO of the company. The objective of the program was to increase overall wellness levels and productivity and to provide preventative health & lifestyle measures while linking the participant's annual business key performance indicators to wellness key performance indicators. As the company rightly

recognized, more energetic and healthy employees will perform better in the business environment and achieve more productivity along with higher financial results. Hence the wellness performance indicators were strictly calculated as part of business key performance indicators, the various results affected 10% of the overall key performance indicator scores for each participant. Simply put; no health improvement = risking the overall year-end bonus.

The Executive Corporate Wellness Program was structured based on three key pillars such as nutrition, health and overall wellness. While developing the program I worked closely with industry experts such as a medical doctor from the DU company, a nutritionist and highly trained fitness professionals from Talise Fitness. The first step of the program was Phase zero the testing phase in which we have conducted blood tests in the company's in-house clinic for all participants followed by a fitness assessment and InBody analysis that has taken place in the Talise Fitness Club.

Upon receiving the blood test results, my colleague Gabriele Kurz, Patron of the German Obesity Foundation, Member of the German BioSpitzenkoeche started conducting Phase 1 of the program. Gabriele is a multiple award winner chef, writer, health food specialist. We created the system which have had several stages across the annual program.

The kick off meeting was organized with each individual, where Gabriele assessed their current eating habits, meal preferences and explained them what their current blood results are showing. The participants understood their individual results covering cholesterol and vitamin levels. With special attention to vitamin D, as vitamin D deficiency is one of the major epidemic in the United Arab Emirates. Gabriele educated the participants about overall nutrition and demonstrated what would be the ideal nutrient proportion to support their body type and current fitness and health condition. Moreover, as part of the program, Gabriele has prepared a specific meal plan and recipes for the individuals considering their cultural backgrounds and lifestyle. This has helped the participants to be able to prepare the meals at home according to the recommendation and enabled them to bring the meals for the day to their offices, ensuring to follow the routine and encourage real change in their eating habits.

Phase two of the program has continued in the health club. Each individual was booked for a personal training session in the award winner Talise Fitness Madinat Jumeirah Health Club. The health club has world class fitness facilities, and equipped with the latest technology, providing the most innovative and attractive programs to promote overall wellbeing. The health club consist an indoor swimming pool, 2 squash court, cardio and strength exercise zone, group class studio, outdoor functional training zone, rock climbing wall and a high-altitude chamber. Each executive has attended the initial 3 personal training sessions that was meant to assess the current fitness levels and capabilities. The fitness experts have scanned each individual with the Inbody health assessment machine that provides a comprehensive view of body composition balance. Such as water retention, proteins, minerals, and body fat, which are the components of the human body in order to measure their current conditions. After the

assessment, the personal trainers have set the individual targets then developed individual training plans for the participants. During the next two sessions, the personal trainers have explained and demonstrated to the participants how to use the facilities and recommended what classes and activities to attend. Majority of the executives have started using the fitness facilities regularly right from the beginning of the program and some of them have signed up for regular personal training sessions in order to support their fitness progress.

Once each individual participant has completed the initial assessment steps, they were all ready to kick off their corporate wellness journey. They were educated about their current health condition and assessment results as base benchmarks of their current condition while they have received an in-depth review about their key wellness performance indicators. The executives have received annual wellness KPI's which were broken down to quarterly milestones. This way the targets and required changes weren't overwhelming and small "sprints" of each quarterly goal were more achievable across the annual plan. Each month they have had the opportunity to consult with Gabriele Kurz about their nutrition progress and they had supervision from the company's in-house medical staff as well. The blood tests were repeated bi-yearly during the term of the program, the Inbody fitness assessments were available on monthly basis to each executive in order to track their fitness progress.

While working hard on changing eating habits and bettering their fitness levels, the executives also participated in various team building activities on weekends.

The team building element was equally important as reaching the wellness targets. The team building was also open to the executive's family members, encouraging to participate and spend an active weekend with

co-workers and family. Activities varied between physical exercises such as rock climbing and nutrition focused fun activities like cooking classes for the group.

Covering overall wellbeing, given the Talise Spa presence within the premises, we have provided various treatments and relaxation opportunities to the program participants. Upon the quarterly review of results, the ones whom overachieved their targets were rewarded with special spa packages in order to motivate them further.

The results of the executive corporate wellness program upon completion of the first year were impressive with success measures reaching beyond 80% positive ratio of overall improvement scores and employee satisfaction levels. The organization was very satisfied with the results and they have decided to continue the corporate wellness program for the second year and include new joiner executives as well.

Moreover, for my efforts of developing and executing the corporate wellness program I have received a recognition as winner of the "Corporate Wellness Rising Star of the Year" award from the Daman Corporate Health Awards in 2014 in Abu Dhabi, United Arab Emirates.

Further links:

<https://www.jumeirah.com/en/jumeirah-group/press-centre/press-releases/press-releases-for-2014/talise-fitness-celebrates-success-at-the-daman-corporate-health-awards/>



Rovatvezető:
DR. POLGÁR TIBOR
Munkahelye: ELTE
Sporttudományi Intézet
egyetemi docens
polgar.tibor@ppk.elte.hu



Csillaghegyen megnyílt Budapest legújabb wellness- paradicsoma

A Csillaghegyi strand Budapest második legrégebbi strandja. Vize mérsékelt ásványianyag-tartalmú, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, természetes ásványvíz.

A hegyoldalba épült strandfürdő 2018 októberéig egy 33 méteres úszómedencével, egy nyári strandmedencével és egy gyermekmedencével rendelkezett.

A strandot üzemeltető **Budapest Gyógyfürdői Zrt.** már régóta szeretett volna egy egész évben nyitva tartó, minden igényt kielégítő, modern fürdőegységet kialakítani ezen a gyönyörű területen.

A közelmúltban sikerült megegyezniük a tulajdonossal, a Fővárosi Önkormányzattal egy közös nagyberuházás elindításáról.

A beruházás alapkövét 2017 januárjában tették le. Ezt követően az építkezés területén egyedülálló, római kori, kelta kocsisírra bukkantak a Budapesti Történelmi Múzeum és a Magyar Nemzeti Múzeum régészei.

A helyi, kelta származású elit temetkezési szokásaihoz köthető sírban egy kétfogatos utazókocsit temettek el, a mellette talált elhalálozott gyermek túlvilági utazásához. A kocsisírra a csillaghegyi kocsisír egyike a római Aquincum területéről az utóbbi időben előkerült legszenzációsabb leleteknek. A régészek kutatómunkájának befejeztével kezdődhetett meg a gigantikus méretű építkezés a hegyoldalban, amely 2018. október 31-én fejeződött be.

Budapest Főváros Önkormányzata és a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. közös beruházásának értéke 3,9 milliárd Ft volt.

A beruházás során egy több mint 7800 m² alapterületű, többszintes, fedett fürdőépület került kialakításra, melyben tizenkét új medence kapott helyet. A fürdő neve – a száz évvel korábbi elnevezést idézve – **Csillaghegyi Árpád forrásfürdő** lett.

A vadonatúj fürdőben minden korosztály igényeire gondoltak az építetők.

Az első szinten a sportolni vágyókat és az úszásoktatásra jelentkezőket egy **25x33 méteres, 26-27 °C-os versenymedence** és egy **10x12 méteres, 30-32 °C-os tanmedence** várja.

A versenymedence alkalmas úszóversenyek és vízilabda-mérkőzések lebonyolítására is. A lelátó kisszámú nézőközönség befogadását teszi lehetővé. Ezen a szinten helyet kapott még egy **finn szauna**, egy **infraszauna**, valamint egy kis méretű, de minden izom átmozgatására alkalmas fitness terem.

A második szinten, a wellnessrészlegben három, különböző hőfokú, él-ményelemekkel ellátott medence várja a pihenni vágyókat.

A harmadik szinten, a gyermekvilágban egy különleges, sodrófolyóval ellátott, vizes gyermekjátsszótér, egy babamedence és egy foglalkoztató kuckó teszi teljes körűvé a családbarát szolgáltatásokat. A gyermekmedence és a babamedence vizének hőfoka egyaránt 34-36 °C.



A negyedik emeleten folyamatban van egy étterem kialakítása.

Az ötödik szinten található a szaunavilág, amelyben helyet kapott egy infra-szauna, egy aromaszauna, egy ördög-szauna (80-120 °C), egy gőzkamra, egy nagy méretű, panorámás finn szauna, továbbá egy bioszauna.

Szaunázás közben vagy szaunázás után váltófürdőt vehetnek a vendégek, mivel egy 42 °C-os, egy 22 °C-os és egy 36 °C-os ülőmedence is található ezen a szinten.

Igen nagy népszerűségnek örvend a kétszemélyes sódézsza, amely egy hangulatos sószobában található. A fából készült dézsát 36 °C-os sós vízzel töltik fel, és pezsegtetik. A sós vízben egy alkalommal cca. fél órát javasolt eltölteniük a vendégeknek. Élettani hatásai megegyeznek a tengervizével. Jót tesz a bőrnek, sőt egyes bőrproblémák gyógyítására is ajánlott. Ezenkívül a belélegzett sós levegő tisztítja a légutakat.

Az új fürdő egyik attrakciója a panorámedence, mely a legfelső szinten, egy külső teraszon található. Ez egy különleges, „lebegő” élménymedence, amelyben ülle nemcsak a kellemesen meleg, 36-38 °C-os csillaghegyi vizet és

a derékmasszírozó fúvókák jótékony hatását élvezhetjük, hanem a csodálatos környezetet is csodálhatjuk.

A medencékhez és a szaunákhoz minden szinten masszázshelyiségek, modern zuhanyzók, mosdók és WC-k kapcsolódnak. A gyermekvilágban pelenkázószoba is található.

Aki masszázsszolgáltatást is szeretne igénybe venni, az a következő masszázsfajták közül választhat:

- aromamasszázs
- termálmasszázs
- frissítő fejmasszázs
- frissítő lábmasszázs

További szolgáltatások:

- gyermek és felnőtt úszásoktatás (külsős cégek biztosítják)
- vízilabda-oktatás
- fürdőruha-kölcsönzés
- értékmegőrzés
- ruhamegőrzés
- büfé
- ingyenes parkolási lehetőség

Az épület mellett egy kétpályás, egész évben használható csúszdapark is létesült.

A fürdő egy értékes művészeti alkotással is büszkélkedhet. Ez egy Barcsay Jenő által készített mozaik, amely a lebontott Újpesti fürdőből került át-helyezésre, és új helyén az impozáns úszómedence egyik falát díszíti.



A Csillaghegyi Árpád forrásfürdőben többféle belépőjegy típus közül választhatnak a vendégek, attól függően, hogy a fürdő mely szolgáltatásait szeretnék igénybe venni. Van kedvezményes gyermekjegy, diák- és nyugdíjas jegy, reggeli, illetve esti úszójegy, és vannak családi belépőjegyek is.

A Csillaghegyi fürdő által elfogadott kártyák: AYCM (D, L, XL és XXL-es kártyák) és a Hungary Card. A kártyák által biztosított kedvezményes belépők a sport zónába érvényesek.

A pénztárakban lehet SZÉP kártyával is fizetni. A fürdő területén belül készpénzzel nem, kizárólag bankkártyával és Festipay kártyával lehet fizetni.

A III. kerületi lakosok részére, lakcím-kártya bemutatása esetén, 10% kedvezményt biztosít a fürdő az összes zónába érvényes, felnőtt napi belépőjegy, a gyermek-, a nyugdíjas- és diákjegy, az esti úszójegy, valamint a masszázsszok árából.



1038 Budapest, Pusztakúti út 2-6.
www.csillaghegyifurdo.hu

*Letisztult elegancia,
magabiztos megjelenés*

Keresd a **Fradi Shopban**
vagy a **shop.fradi.hu** oldalon!





Rovatvezető:

Dr. Mák Erzsébet

főiskolai docens

dietetika

Kedves Olvasó!

Több mint 20 éve szereztem dietetikusi diplomát, és azóta is főállásban az almamáteremben – vagyis a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán – oktatok, jelenleg főiskolai docensként. Az évek alatt tudományos fokozatot is szereztem ebből a szép hivatásból.

Írtam jó néhány tudományos és ismeretterjesztő cikket, tartottam számtalan előadást rendezvényeken, egészségnapokon, iskolákban és persze konferenciákon. Négy évig főszerkesztője voltam az Új Diéta szakmai lapnak. Máiig szívügyemnek tekintem a táplálkozástudományi, dietetikai ismeretek hiteles, szakszerű átadását az érdeklődőknek.

Nagyon sokan gondolják úgy, hogy egy könyvet elolvasva, egy online tanfolyamot elvégezve szakér-

tői lesznek a táplálkozástudománynak. Számtalan jó szándékú ember akad, aki a saját pozitív vagy negatív tapasztalásait (pl.: *hogyan fogyott le, miért nem jó neki a tej stb.*) általánosítva próbálja tanácsokkal ellátni az embereket.

Sajnos, ezek legtöbbször tévútra vezetnek, mert hamis információt vagy félígazságot tartalmaznak. Ami az egyik embernél működik, nem biztos, hogy a másikon is fog. A dietetika ennél sokkal összetettebb.

A most induló dietetikai fogalomtár rovatvezetése kiváló lehetőséget ad számomra arra, hogy a kedves olvasót bevezessem a dietetika és a hozzá szorosan kapcsolódó diszciplínák világába. A rovatban szerzőtársaim lesznek a szakterület rutinos művelői, neves kutatói.

Ez mindenképpen garancia arra, hogy hiteles forrásból, biztosan helyes tudásbázist építsen fel kedves olvasónk. Ehhez hasznos időtöltést kívánok.

Ritka táplálkozási zavarok

A táplálkozási zavarok egy olyan tünetcsoport gyűjteményét öleli fel, amikor az egyén a helyes, kiegyensúlyozott táplálkozás helyett valamilyen más étkezési habitust folytat.

Ez akár végtelenségig menő szélsőség lehet, amely komolyan veszélyezteti az egyén egészségét, sőt az életét is. Jellemzően ezek betegség állapotok, amikor nem csupán diétás segítségre, hanem elsősorban pszichés támogatásra van szükség. A már betegséggé vált táplálkozási zavarok a lakosság kb. 1%-át érintik. Leggyakoribb és legismertebb az anorexia és a bulimia, de ezek mellett még számos ritkábban előforduló kórkép van.

Falászavar (binge eating disorder)

Ez olyan viselkedésforma, amikor az egyén egy étkezés alkalmával jelentős mennyiségű táplálékot fogyaszt el, de nem követi kompenzáló magatartás. Tehát ez annyiban különbözik a bulimiától, hogy a falási epizód után nincs önhánytatás vagy hashajtás. Nagyon gyorsan kóros elhízáshoz vezethet ez a pszichés állapot.

Purgáló zavar

Ebben az esetben az illető kb. normál mennyiségű táplálékot fogyaszt el, akár sokszor kisebb mennyiségek formájában, de ettől is igyekszik megszabadulni hashajtás, hánytatás segítségével.

Inverz anorexia (fordított soványság)

Jellegzetesen a testépítő férfiak betegsége, akik rendszeres testmozgást végeznek, és fokozottan figyelnek a táplálkozásukra. Mégis a tükörbe nézve elégedetlenek, soványnak érzik magukat

Ortorexia (egészséges ételfüggőség)

Csak és kizárólag olyan ételt, italt fogyaszt valaki, amit ő egészségesnek vél. A minőség az elsődleges szempont. Gyakran egyik diétát ötvözi a másikkal, és ezáltal akár napi több órát tölthet az étkezése körüli teendőivel, beszűkítve ezzel életterét, társas kapcsolatait stb. A egyre merevebb táplálkozási szabályrendszerek miatt komoly hiányállapotok léphetnek fel.

Drunkorexia (italfüggőség)

Ez elsősorban 20-30 éveiben járó nők betegsége, akiktől elvárt a jó megjelenés és a társasági élet. Ők a napközbeni szilárd táplálékot cserélik le az esti folyadékra, ami elsősorban alkoholtartalmú ital.

PICA (kóros sóvárgás)

Az illető rendszeresen kíván meg, és fogyaszt el nem élelmiszernek számító dolgokat: haj, virágföld, szappan, papír zsebkendő stb. Mindez normál étkezési habitus mellett történhet. Természetesen ilyenkor igen nagy a fertőzés, mérgezés, esetleges akut szövődmények (pl.: bélcsavarodás) esélye.

Rágás-köpés szindróma

A fölös kalóriától úgy akarnak megmenekülni, hogy az ételt szájba veszik, megrágják – így élvezik az ízt, állagát, illatát –, de nem nyelik le. Vagyis megrágás után kiköpi a falatot.

Computerexia

A kóros számítógép-függőség hozta magával ezt a táplálkozási zavart. Ekkor az illető csakis a számítógépes munkájára, játékára koncentrálna, és nem eszik, nem iszik mellette. Ha mégis, akkor általában a magas szénhidrát- és zsírtartalmú nassokat, sznekkeket, cukros üdítőket fogyasztja.

KISS GERGELY
Személyi edző

06 70 605 0438
kissthetrainer.hu

KIFOGÁSOKBÓL SOK VAN,
ÉLETBŐL CSAK EGY...
TEGYÉL ÉRTE!

KISS THE TRAINER

[f KISSTHETRAINER](#)
[t KISSTHETRAINER](#)
[o KISSTHETRAINER](#)
[i KISS_GARY](#)

TÁMOGATÓK



VÁRIUK HÍVÁSOD!
— Ludányi Szilvia —
06 70 457 7534

JELENTKEZZ MÉG MA!

20 hét alatt megtanítunk programozni!

Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni



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



Website Design
Tanulj meg weboldalt készíteni.
Az alapoktól - az első munkádig.



Minden "okos" lett.
Ami sokaknak új munkahelyeket és
egy jobb lehetőséget jelent.



Learning by Doing
Életszerű projekteken tanulva, egy
kellemes szegedi belvárosi irodában.



Bruttó 444,000 forint
A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér
Magyarországon.

"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.

Személyre szabott étrend + Mentális tréning + Edzés = BAJNOK



SUPERFOODS
A jövő bajnokainak



1082 Budapest, Futó u. 6. | +36 20/772 6613 | kis.noemi@gmail.com
superfoods.org.hu | [f](#) superfoodsteam | superfoodshop.hu



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

Szakmai partnerek / Professional partners









Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



















Médiatámogatók
Media supporters





Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter





Levendula Hotel SUPERIOR Algyő

A Levendula Hotel is a tradíciók és a modernitás házasságából született, hiszen a letisztult épület modern szobákat rejt, ugyanakkor a díszítő elemek, az apró finom kiegészítők régi korokat idéznek. Egyedi hangulata azonnal magával ragadja a vendégeket, legyen szó akár egy családi pihenésről, egy esküvőről, vagy egy céges rendezvényről a konferenciateremben.




A Borbála családbarát Gyógyfürdő, 2007 óta áll vendégeink rendelkezésére, akik a pihenés mellett akár egy kis sportolással is eltölthetik szabadidejüket nálunk.

Úszómedencénk kiválóan alkalmas akár egy reggeli frissítő úszásra, de egy fáradalmas, munkával teli nap után is jól eshet egy pihentető úszás. Wellnes funkciókkal ellátott élménymedencénkben kizárva a külvilágot élvezhetik a kikapcsolódás és a több masszázselem által nyújtott örömeiket. Kültéri gyógyvizes medencénkben, amely élményelemeket is tartalmaz, összeköthetik a kellemest a haszonnal. Itt a gyógyulni vágyók találhatják meg a gyógyulás lehetőségét, vagy fájdalmaik enyhítésére adhat megoldást.

BORBÁLA CSALÁDBARÁT GYÓGYFÜRDŐ
6750 Algyő, Sport utca 9.
+36 62 517 520; +36 20 374 5770

www.borbalafurdo.hu

 /BorbalaFurdo/



LEVENDULA HOTEL ÉS ÉTTEREM
6750 Algyő, Téglás utca 151.
+36 62 765 975; +36 20 284 0435

www.levendulahotelalgyo.hu

 /Levendulahotel/



Algyő ...
a Tisza virága



MINDENKINEK JÁR EGY KIS ÉDESKETTÉS!

Wellness üdülés Ráckeven,
a felnőttbarát Duna Relax & Event Hotelben
Harmónia és felfrissülés kizárólag felnőtteknek
Ismerje meg a rekreáció új dimenzióját!

