

recreation

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA

rekreáció



dr. Fritz Péter: Rekreáció a természetben

Gasztro & Receptek – Nyúlhús
Szellemi rekreáció – Sziveri János Intézet
Alternatív rekreáció – Gokart
Rekreáció, sport, turizmus – Fogalomtár
Humán rekreáció – Munkahelyi egészségfejlesztés
Városi rekreáció – Csongrád
Példakép – Petrovics Kálmán
Könyvajánló – Futni, enni, élni
Tanulmányok
Életmód – Rekreáció gyerekszemmel
KERT-hírek



HU ISSN 2064-4981



Ára: 750 Ft

Mert
a világon
mindennél
jobban
szereted
őket



OXIGÉN HOTEL ****SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

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

www.oxigenhotel.hu

Együtt az egész család csomagunk kicsik és nagyok kedvence

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

Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ – Gergely Ildikó: Csongrád – a rekreációs jólét városa	4
TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA – Meretei Boglárka & Katalin, Tóth Márton: (T)egyél az egészségedért!	8
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ – Solymosi Péter: A gokart gyerekjáték... vagy mégsem?!	11
TANULMÁNY – Dr. Baráth László: Gisser Gyula nyitrai testnevelő tanár munkásságáról	15
STUDY-ALL GAIN, NO PAIN – Judit Ressinka: Getting Back To Exercise Without Pain: The Lower Back Part I.	19
EGÉSZSÉG – Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.: Gyógyító vizeink	24
HR SAROK – Czákó Márton: Fitten a munkahelyeken is!	26
PÉLDAKÉP – Petrovics Kálmán: Lehetőségek tárháza, evezővel a kézben - szerző: Borbás Edina	28
KÖNYVAJÁNLÓ – Mosonyi Helga: Jurek, Scott: Futni, enni, élni	30
EGÉSZSÉG – HAGYOMÁNYOS KÍNAI EGÉSZSÉGVÉDELEM – TIENS	31
SZELLEMI REKREÁCIÓ – Pintér Viktória: Műhelyekben a kortárs irodalom	32
ÉLETMÓD – Varga Melinda: Rekreáció gyerekszemmel: A sport jelentősége életünkben	34
TANULMÁNY – Dr. Fritz Péter: Természeti rekreációs tevékenységek	36
FOGALOMTÁR (REKREÁCIÓ, SPORT, TURIZMUS) – Dr. Fritz Péter, Dr. Szatmári Zoltán, Dr. Darabos Ferenc	38
KERT-HÍREK – Erdős Tímea	40



Kedves Olvasó!

Igen nagy örömmre szolgál, hogy a **RECREATION** című tudományos magazinkunk mostani számának a beköszöntőjét én írhatom. 2010-ben dr. Szatmári Zoltánnal azt a célt fogalmaztuk meg, mikor megálmodtuk és életre keltettük a tudományos magazinkunkat, hogy tudományos igényességgel szeretnénk szólni az egészség iránt érdeklődőkhöz, szakemberekhez, hallgatókhoz, minél szélesebb körben.

A rekreáció egy folyton változó, fejlődő, a kor kihívásainak megfelelő, környezettől, társadalomtól, közösségtől és egyéntől függő dinamikus rendszer.

Ezt a természetes lüktetést, változatosságot kívánjuk immár 6. éve az olvasó elé tárni, ismeretszerzés és kedvcsinálás végett.

Hisszük, hogy az írásos munkáknak van jelene és jövője, legyen az nyomtatott vagy elektronikus megjelenésű. Maga az olvasás is rekreáció, mely a magazin segítségével összekapcsolódhat egyéb rekreációs tevékenységekkel, ezzel is gazdagodását eredményezve az olvasó szabadidejének, segítve általa az egészség védelmét és fejlesztését.

A mostani tavaszi szám egy igazi megújulást hoz a magazin életébe, hiszen kiskereskedelmi forgalomban is elérhetővé válik, köszönhetően az egyre nagyobb érdeklődésnek, a támogatók segítségének és a folyamatos tartalmi bővülésnek.

Szeretném megköszönni a szerkesztőbizottság és a nyomdai előkészítésben részt vevő szakemberek munkáját, kollégáim kitartását, valamint az olvasói tábor szeretetét!

Bízom benne, hogy a rovatainkban szereplő és életmódot formáló információinkkal részesei tudunk lenni az olvasók mindennapjainak.

Egészséges, szép tavaszt kívánok, sok-sok rekreációs programmal fűszerezve!

Tisztelettel
Dr. Fritz Péter
felelős szerkesztő

Kiadó/Publishing: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu
Székhely/Seat: 6721 Szeged, Dugonics u. 3–5.
Felelős kiadó/Executive publishing: Dr. Fritz Péter
Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu
Marketing, értékesítés/Marketing & Sales: marketing@recreationcentral.eu
Szakmai partner: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Professional partner: Central-Eastern-European Recreation Association

Alapítva: 2011. Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. Szatmári Zoltán
Felelős szerkesztő/Executive Editor: Dr. Fritz Péter
Szerkesztőbizottság/Board of Editors: prof. Wilhelm Márta, prof. Jaromír Šimonek, prof. Radák Zsolt MTA doktor, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó
Lektorok: Pávlicz Adrienn és Verhóczki Zsanett
Angol nyelvi lektor: Csanálosi Roland
Korrektor: Korom Pál
Szerkesztő/Editor: Balogh Zoltán
Nyomda/Print: City Press Nyomda – 6723 Szeged, Felső Tisza part 31–34.
www.cpnymoda.hu

Terjesztő: Lapker Zrt.

Címlapon: Rekreáció a természetben (fotó: dr. Fritz Péter)
A hirdetések tartalmáért, esetleges helyesírási hibáiért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Csongrád, a megye névadó városa fantasztikus adottságokkal rendelkezik. A Hármaskörös torkolatában, a Tisza mentén fekszik. Érkezhetnek evezve a Tiszán vagy a Körösön, kerékpáron az EuroVelo útszakaszán, gyalogosan a Tisza-gáton vagy autóval, az M5-ös autópályától 20 percre, Kiskunfélegyháza felől, Szentes vagy Szeged irányából, Csépa felől a Fahídon át, egy hangulatos, kedves városka

időtöltésre, rövidebb, de akár hosszabb itt-tartózkodáskor is számtalan rekreációs lehetőséget nyújt.

A város főterén tartják a Tánc és Zene Fesztivál, a Csongrádi Napok június végi nyitó rendezvényeit (1. kép). Ide érkeznek, vagy innen indulnak számos rendezvény résztvevői, a Télbúcsúztató felvonulás, a Márton-napi vigasság, a Borfesztivál borlovagjai, kiket minden alkalommal zenészek, fúvósok, táncosok és mazzorettszoportok kísérek. A Fő utca ezen szakaszán kerül megrendezésre májusban az Exrtém Délután, mely késő estig tartó showmússorral (gokartbemutató, motoros kaszkadőr show, driftbemutató) szórakoztatja a nézőket. Itt dűbörögnek végig az augusztusi Motoros Találkozó résztvevői is (2. kép).

Csongrád

a rekreációs jólét városa



1. kép: Tánc és Zene Fesztivál a főtéren

fogja fogadni Önöket. Egy csodálatos kisváros, ahol szívesen élek.

Csongrád természeti és nemzeti értékei páratlanok, történelmi emlékhelyei, a múlt emlékeit őrző épületekkel, emlékparkjaival, színes programjaival, kikapcsolódásra, tartalmas



2. kép: XX. Albatrosz Motoros Találkozó

A Szentháromság terén található a Művelődési Központ és Városi Galéria, a 2002-ben átadott Csemegei Károly Könyvtár és Információs Központ. A hozzá tartozó 150 fős „Magyar Király” díszterem számos nevezetes esemény helyszíne. A földszinten található Városi Galéria két gyűjteményt gondoz, a dr. Piroska János festőművész (1894—1987) munkásságát reprezentáló akvarellt és egy folyamatosan gyarapodó kortárs képzőművészeti anyagot. A városi Művésztelep kiemelkedő eseménye a nyári Alkotótábor (3. kép).



3. kép: Alkotóház-Művésztelep



Szerző: **GERGELY ILDIKÓ**

gyógytestnevelő tanár

A Csongrádi Senior Úszó és Szabadidősport Egyesület elnöke

E-mail: csongradseniorok@gmail.com

com

Fotók: **RÉVÉSZ GÁBOR, MARTINI**

JÁNOS

www.csongrad.hu

A városközpont egy másik meghatározó helyszíne a megújult Városi Gyógyfürdő és Uszoda (4. kép). Többek között



4. kép: A felújított fürdő

új gyógyászati és 420 négyzetméteres élménymedence épült, fedett lett a tanmedence. Minden funkció elérhető mostantól a mozgáskorlátozottak számára is. A fejlesztés része volt a kültéri élményelemek kialakítása, sodrófolyosó, vízi gomba, pezsgőágyak, buzgár, masszázshanyók beépítésével. Tavasztól anakondacsúszda, játszótér várja majd a gyerekeket, illetve napozóterasz kerül kialakításra. A fürdő és környéke több nagyszabású rendezvény helyszíne. Augusztus 19–20. között a Borfesztivál, október első hétvégéjén a Szüreti hétvége kerül hagyományos megrendezésre. A Káposztafőző verseny, a Szüreti Félmaraton (5. kép) és egy hosszútávú futóverseny résztvevői, vendégei, látogatói töltik meg ekkor e területet.



6. kép: Halászházak a Belsővárosban



7. kép: Görkori és kerékpár a legkedveltebb sport

A terület a március 27-én kezdődő „húsvétolás”, a Népi kézműves házak országos hétvégéjének is méltó színtere lesz.

A régi városrész közvetlen a Tisza partján fekszik, ahol a város védelmére felemelt gátszakasz végig kíséri a folyó útját a Körös-toroktól a Fahídig. Kora tavasztól késő őszig, és az enyhébb téli időszakban is benépesítik a sétálók, futók, kerékpározók (7. kép).

A Körös-toroki homokfőveny, alacsony vízállásnál, „tengerpartként” terül el a Tisza partján (8. kép). A mozgásos



8. kép: Körös-toroki strand

kikapcsolódást a több száz méter hosszú homokos parton felállított strandröplabda-, strandfocipálya, a vízparton fejlődő pályák, gyermekpancsoló és az úszók számára bójákkal szegélyezett úszósáv biztosítja. Az



5. kép: Szüreti Félmaraton

Az ősi városmagot jelentő halászházak a népi építészeti műemlékegyüttes, régi belsővárosi zezugos utcáival, egykori halászok, kubikosok által lakott (és még ma is lakható állapotú) nádfedeles házaival időutazásra hívnak. A házakban kialakított ősi mesterségek kézműves műhelyei, a múzeum „öregház” világa visszarepít a múltba (6. kép).



9. kép: Körös-toroki kalandpark

VÁROSI REKREÁCIÓ

üdülőterületen „tengő” pálya, röplabda-, focipálya, játszótérek, kalandpark színesítik a kínálatot (9. kép). A szórakozási lehetőségek közül kiemelkedik a KTN, azaz a Körös-Toroki Napok augusztusi rendezvény. A négynapos rendezvény híre már túlnőtt az országhatáron. A korábbi években nagy sikerű volt egy másik, a nyári időszakban rendezett Tiszai Sportnap. Ezen a nyíltvízi úszás szerelmesei úsztak le a Fahídtól a Körös-toroki strand területéig.

A Tisza bal partján és a Körös jobb partján kezdődik a helyileg védett Csongrád Nagyréti Természetvédelmi Terület, melynek fajgazdagsága rendkívüli, közel 140-féle védett növény- és állatfajnak otthont adó vidék. A Körös-zugi túraútvonal (27 km hosszú) pedig bemutatja a Tisza és a Körös holtágainak élővilágát, természeti értékeit.

E természetvédelmi területre a Fahídon át vezet az út. A hidat 1896. augusztus 30-án állították fel, vonala a mai pontonhídtól a folyón felfelé 40-50 méterre volt. Többszöri átalakítás után a mai napig is a vízállás függvényében a pontonokból összeállított ideiglenes híd átjárást biztosít a Tisza partjai között (10. kép). Itt figyelhető meg a nyár elején zajló, tiszavirágzás (11. kép). A leglátványosabb főrajzás során milliányi rovar röpököd a víz felett.



10. kép: A Fahíd



11. kép: Tiszavirágzás

Bokros-puszta a Tisza jobb partján Csongrád-Bokros városrészről 1 km-re északkeletre helyezkedik el.

A sokféleképp megközelíthető helyszín egész napos kapcsolódási lehetőséget nyújt, összekapcsolva a területhez közeli borászatok, családi borpincék látogatásával. A történelmi borvidék Csongrád kulturális örökségéhez tartozik; az itt már csak kevés helyen termesztett Csongrádi Kadarka hungarikum. A helyi borászok által készített híres borok közül a Csongrádi Kékfrankos (12. kép) és a Csongrádi Cabernet Franc több országos és nemzetközi borverseny aranyérmét is elnyerte.



12. kép: Egészségére!

A város természeti környezete, a Tisza és a Körös folyók által halban gazdag medrei, holtágai és kubikgödrei várják az idelátogató horgászokat. Az Arany-szigeti holtágakban jól érzi magát a vízben a ponty, a süllő, a csuka, a compó. A György-víz mentett oldali Tisza-holtág, melyben a harcsától a pontyig, a csukától a compóig foghatók természetes példányok.

A vízben óriási, 50–100 kg közötti harcsák is élnek a mélyebben fekvő területeken. Márciustól október végéig szinte minden hónapban rendeznek itt horgászversenyeket.

Serház-zugi Holt-Tisza több mint négy kilométer hosszan terül el a város határától a szentesi Tisza-hídig. Partján a Városi Sporttelep sportpályája, illetve focipálya, tenispálya található. A sporttelep felett az Ifjúsági Ház számos sportolási, szórakozási és szálláslehetőséget is kínál. A darts, biliárd, csocsó és a sakk mellett sportrendezvények, hétvégi versenyek, sportbálok helyszíne is.

Akcióban a város vezetése



13. kép: Akcióban a város vezetése

Itt rendezik meg, a már egyre népszerűbb Sárkányos Püncös vízi vetélkedőt, melyből a város vezetése is kiveszi a részét (13. kép), valamint az óévűcsúztató programot, a Szilveszteri Futóversenyt. Példaképekkel, világbajnokokkal is találkozhatunk, ha nem is a vízben, de a „Csongrádiak a sportvilág csúcsán” címmel nyílt időszaki kiállítás keretében a Tari László Múzeumban (14. kép), ahol csongrádi vonat-



14. kép: Tari László Múzeum

kozású sportolók pályafutását mutatják be, akik kiemelkedő eredményeket értek el, köztük többen olimpián is részt vettek. Az ifjúsági és szenior korosztályban nagy sikereket elért sportolókat is megismerhetik. Köztük Sarusi Kis Jánost (négyeseres kenuvilágbajnok) és Bencze Beátát (maratoni kajak-világbajnoki negyedik helyezés), a „csongrádi Toldi Miklós”: Váry Sándor birkózó (profi világranglista 2. helyezett), pankrátor, ökölvívót. És a jövő ifjú bajnokait, akik már most fiatalon Európa-bajnoki címeket szereznek.

A most megújuló városi honlap folyamatos, naprakész és részletes tájékoztatást ad majd a színes csongrádi rekreációválasztékról: www.csongrad.hu



(T)EGYÉL AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!

Szerzők:

MERETEI BOGLÁRKA

sporttáplálkozási és gyermek-táplálkozási tanácsadó, óvodapedagógus

MERETEI KATALIN

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

Ételfotók: Ujvári Péter, www.photography.peterujvari.com

A NYÚLHÚS FOGYASZTÁSÁNAK ELŐNYEI

Amikor nyúlétel kerül az asztalra, számíthatunk némi ellenszenvre. Sokan visszakoznak a nyúlevéstől, ugyanakkor az olyan háztáji állatoktól, mint a marha vagy csirke, nem riadnak vissza. Kevesen tudják, de a nyúlhús, kedvező étrendi hatásai következtében ideális, és nem utolsósorban igen egészséges, nagy biológiai értékű, könnyen emészthető étkezési alternatívát nyújt. A többi gazdasági állatfajjal összehasonlítva fehérjében, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag. Húsában kevesebb a telített és több a táplálkozási szempont hasznos, telítetlen zsírsavak aránya. Emellett kedvező élet-tani, emésztési és diétás hatásai is vannak.

Energiatartalom

150 gramm sült nyúlhús körülbelül 200 kalóriát tartalmaz (24 g fehérje, 10 g zsír). Ugyanennyi sült marhahús 234 kalóriát (30 g fehérje és 10 g zsír), a sertéssült pedig 258 kalóriát (30 g fehérje, 15 g zsír). Ha ezt egy adag zöldséggel, például brokkolival vagy spenóttal és egészséges körettel, például barnarizzsal vagy kuszkusszal fogyasztjuk, kiegyensúlyozott és tápláló ételt biztosítunk szervezetünk számára.

Zsír és koleszterin

A nyúlhús zsírtartalma relatív alacsony, 100 g nyers nyúlhúsban 2 g zsír van. A marhával és a sertéshússal összevetve a nyúlhús egy tökéletes választás, hiszen a marha 6-7 vagy akár 19 grammot (belső, hátsó), a sertéshús pedig 5-8 vagy 24 gramm (lapocka) zsírt is tartalmazhat! A pulyka és csirkehús esetében csak a mellrészek tartalmaznak kevesebb zsírt, mint a nyúlhús.

A kiegyensúlyozott étrend 20-30 százalékát egészséges zsírok alkotják. A nyúlhús alacsony telített zsírsavakban (1g), amelyekből napi maximum 15 grammot javasolt fogyasztani. A telített zsírsavak túlzott fogyasztása koszorúér-betegséghez vezethet. 100 gramm nyúlhúsban 123 mg koleszterin van. Viszont a szervezetünk a számára szükséges koleszterint előállítja, így a koleszterinbevitel nem lehet magasabb, mint 300 mg naponta.

Fehérje

150 gramm sült nyúlhús 24 g fehérjét tartalmaz, ami egy átlagember fehérjeszükségletének a negyede. A fehérjék számos úton vesznek részt szervezetünk működésében, például az energiaellátásban, az izomépítésben és az immunrendszer erősítésében is.

Vitaminok

Ha beiktatjuk a nyúlhúst az étkezésünkbe, a B-vitamin-szükségeink jelentős százalékát fedezhetjük vele. A B₁₂ vitamin a központi idegrendszer, az anyagcsere-működésben és a vörösvérsejtek képzésében kritikus szerepet játszik. A szervezetünk képes hosszasan tárolni a bevitt B₁₂ vitamint, így nemcsak a napi szükségleteinket fedezi, hanem a következő napokét is. A nyúlhús B₃ vitamin (ismertebb nevén: niacin) forrása is, amely a szénhidrátok energiává alakításában és számos nemi hormon képzésében is szerepet játszik.

Ásványi anyagok

A nyúlhús jelentős mértékben tartalmaz szelént, mely szerepet játszik a szervezet antioxidáns-termelésében, és fokozza a spermiumképződést is. 150 g nyúlhús az ajánlott napi szelénbevitel 34 százalékát fedezi. Néhány orvos fokozott szelénbevitelt javasol az olyan diéták esetében, ahol az erek erősítése vagy a gyomor-, tüdő-, prosztata- és bőrrák elleni harc a cél. 150 g nyúlhús a napi foszforbevitel 36 százalékát fedezi. Ez az ásványi anyag pedig a testsúlyunk 1 százalékát teszi ki, meghatározza a szervezetünk szénhidrát- és zsírfelhasználását, valamint a sejt és szövetregenerációban is részt vesz.

Extra előnyök:

A nyúlhús számos egészségügyi előnye mellett semleges ízű, kevésbé karakteres, mint a csirke. Kifejezetten ajánlott kis-mamák részére is, hiszen a szakértők a sovány és izmos nyúlhúst elsők között említik a babáknak adható húsfélék között. Fontos azt is megjegyezni, hogy a nyulak a leginkább termékeny állatok. A nyulak háromszor több húst képesek előállítani ugyanazon a takarmány- és vízmennyiség mellett, mint például a tehének.

Érdemes tehát étkezésünket változatosabbá tenni nyúlételekkel. Remek alternatívaként szolgál a nyúlhús a csirke és egyéb szárnyas ételek helyettesítésére.

A gasztró rovatban pedig két nyúlhúsból készülő receptet mutatunk be. Kiváló ragu, sült, barbecue készíthető belőle, májból pedig különleges pástétom lehet.

*Forrás: Nyúl Terméktanács

Különböző állatok húsának kalória- és tápanyagtartalma (100g)*				
Megnevezés	Energiatartalom (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
Sertéshús, kövér	400	14,5	37	0,2
Sertéshús, sovány	150	20,3	6,8	0,4
Marhahús, kövér	280	18,1	23	0,3
Borjúhús	110	19,5	4,5	0,3
Ponty	150	15	8,7	0,1
Liba, kövér	490	16	45	0,2
Tyúk	128	20	5	0,4
Csirke	109	21,5	2,5	0,5
Galamb	100	22,1	1	0,5
Házinyúl	162	22,5	8	0,4

A Cleansanity olyan különleges nyúlreceptekkel állt elő a tavaszi szezonra, amelyek garantáltan eloszlatják az esetleges nyúlhússal kapcsolatos kétségeket, és remek vendégváró fogásként szolgálnak.



Nyúlsült mandulás szószban

Hozzávalók 4 főre:

1 kg nyúlhús feldarabolva (ezt érdemes a hentesnél kérni)
 kókuszolaj a nyúl elősütéséhez
 1 közepes vöröshagyma
 6 gerezd fokhagyma
 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt
 300 g paradicsomszósz
 2 dl fehérbor
 4 dl víz
 180 g apróra vágott mandula, vagy előre csomagolt mandulaforgács
 2 ek kakukkfű
 só és bors ízlés szerint

Hevítse fel a kókuszolajat egy nagyobb, fedeles serpenyőben, és a nyúlhúst 3-5 percig süsse elő sóval és borssal meghintve, hogy szép aranybarna színt kapjon. A nyulat ezt követően tegye félre egy tányérra! Majd a serpenyőben az apróra vágott vöröshagymát pirítsa 5 percig, majd adja hozzá az apróra vágott fokhagymát, és további 1 percig pirítsa! Szórja hozzá szitán keresztül a lisztet, keverje össze, és még két percig főzze! Adja hozzá a bort, a víz legalább felét, a paradicsomszószot, a mandula háromnegyedét és a kakukkfűvet! Majd helyezze vissza az elősütött nyulat a serpenyőbe! Fűszerezze sóval és borssal, majd főzze addig, amíg a hús le nem válik a csonttól! Időnként keverje meg és adjon hozzá még vizet, ha túl sűrű lenne a szósz. A maradék mandulát pirítsa le, és szórja tálaláskor az ételre friss fűszerekkel!



Avokádós nyúl májpástétom

A recept a Bölskei Galamb- és Nyúlételek Gasztronómiai Fesztiválján előétel kategóriában abszolút nyertes volt 2014-ben.

Hozzávalók 4 főre:

250 g nyulmáj
3 ek kókuszolaj
fél vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
1 ek balzsamecet
2 kk majoránna
fél, érett avokádó
só, bors

A májat felkockázzuk, és maximum 20 perc alatt a hagymával együtt egy serpenyőben kókuszolajon megsütjük. Ezt követően fűszerezük majoránnával, sóval és borssal. A ledinsztelt májat egy mély tálba helyezzük, hozzáadjuk az avokádót és a balzsamecetet, és botmixerrel krémesre turmixoljuk. A versenyen zöldfűszeres zabpalacsintában tálaltuk, kecskesajttal. Érdemes kipróbálni, ha viszont egyszerűbb megoldást szeretnénk, akkor teljes kiőrlésű pirítóssal, vagy akár Korpovit keksszel is tálalhatjuk, friss fűszerekkel a tetején.

Tóth Márton: „Nagyon megörültem, mikor megláttam a receptet. A nyúl nagyon izgalmas alapanyag. Hosszú ideig éltem Máltán, ahol megtapasztaltam, hogy vasárnaponként gyakran nyulat fogyasztanak. Az előételbe a nyúl mártását keverik össze tésztával, míg főételnek nyúlragut esznek zöldségekkel — akár a Cleansanity nyúlragujából is lehet kettő fogást készíteni. A receptet magam is elkészítettem, remek lett! Néhány kiegészítést tennék hozzá: A hagymához egy szál angol zellert is vágtam apróra, és a kakukkfű mellé friss zsályát is használtam, mert a nyúl igencsak szereti a zsályát. Nekem egy kicsit savanykás lett a mártás, pedig a bort jól kiforraltam, és csak utána adtam hozzá a paradicsomszószt. Ha jobban belegondolunk, a fehérbor és a paradicsomszószt egyaránt savas hozzávalók, így muszáj enyhíteni rajtuk, amit egy evőkanál nyírfacukorral oldottam meg. Bulgurral és egy kevés burgonyapürével fogyasztottam.”

A Meretei nővérek, Boglárka és Katalin a Cleansanity blog életre hívói. A táplálkozás területén kötelezték el magukat a betegségmegelőzés mellett. Tanácsadói, illetve közösségi munkájukkal a klasszikus csirke-rizs kombót teszik változatosabbá clean eating receptek és étrendek alkotásával. Mindketten sporttáplálkozási tanácsadóként is dolgoznak, Boglárka óvodapedagógusként a gyermektáplálkozás és ifjúságsegítés, Katalin pedig az PR és közösségi marketing területén is jártas. 2014 őszén kezdtek el hivatásszerűen a sporttáplálkozással és sportolókkal, életmódváltásban segítségére szorulókkal foglalkozni.

www.cleansanity.org cleansanityhu@gmail.com facebook.com/cleansanityhu +36 70 – 593 72 53
www.photography.peterujvari.com

JÓ ÉTVÁGYAT!

A gokart gyerekjáték... vagy mégsem ?!



Szerző: **SOLYMOSI PÉTER**
E-mail: solymosipeter46@gmail.com
Fotók: **INTERNET**



COMMISSION INTERNATIONALE DE KARTING
FIA

Mióta az eszemet tudom, érdekelt a vezetés, így szüleimnek, nagyszüleimnek nem volt nehéz dolguk, hogy hova vigyenek szórakozni. Nyíregyházán a Falco Kart pályáján szerelmesedtem bele a gokartozásba 8 éves koromban. Később az A.M.G. Rabócsi Ringgokart táborában megnyertem a versenyt, így számomra a kezdetben hobbinak induló tevékenység a későbbiekben komoly munkává nőtte ki magát.

K–80-as kategóriában kezdtem pályafutásom, majd a Rotax Max Junior géposztályban folytattam. Legjobb rotaxos évemben az év végi összetettben 4. helyezést értem el. Sajnos az anyagiak megakadályozták, hogy folytathassam a versenyszerű gokartozást, így 14 éves koromban abba kellett hagynom az gokarttal való komolyabb foglalkozást.

A gokart négykerekű, karosszéria nélküli, (általában) együlékes, különösen alacsony súlypontú, kisméretű versenyautó. Magyarországon régebben az emberek többsége a gokart szó hallatán valamiféle kisgyerekeknek való játékra gondoltak.



Ma már azonban sokak által hozzáférhető technikai sportnak számít a köztudatban, bár profi sportként még mindig kevésbé ismert hazánkban.



Verseny 1960-ban



Verseny a mai időkben

A gokartozás eleinte játéknak indult, majd komoly technikai sportággá nőtte ki magát. Art Ingels nevű amerikai sportember 1956-ban elkészítette az első négykerekű gokart autócskát.



Art Ingels és Lou Borelli

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ

Ez egy végtelenül egyszerű felépítésű hokedli volt, 1,84 kW-os West Bend fűnyírómotorral. Ettől kezdve nem volt megál-lás, óriási fejlődésnek indult a szakág. Például 1960-ban csak Nagy-Britanniában már több tucat különféle gokartgyártó üzem működött.

A gokartozás elképesztő népszerűsége szükségessé tette a szabályok, technikai paraméterek, kategóriák és biztonsági előírások rögzítését. A felmerülő igények rendezésére 1962-ben megalakult a kartozás legfőbb nemzetközi szervezete, a CIK (La Commission Internationale de Kartink), amely a FIA (Nemzetközi Autós Szövetség) egyik szakbizottsága lett. A CIK szervezi a gokart-világbajnokságot, évente egy alkalommal, változó helyszínen. Ezen 125 köbcéntiméteres Rotax és más különböző motorral szerelt gokartok indulhatnak.

Az első magyarországi írásos emlék egy 1960-ban megjelent újságcikk. Népszerűsége miatt hamar megalakult az intézményrendszer is: a Magyar Autóklub, az Autósport Bizottság 1961 februárjában létrehozta a szakág első vezető testületét, a Gokart Bizottságot, Nádasi Richárd vezetésével.

Aki a gokartsportban tehetséges, az nagyobb kategóriákban is képes érvényesülni. Ha valaki jól kezeli a gokartot, ráérez annak működésére, és mindezt a sebességgel együtt komplex módon magas színvonalra emelve űzi, annak az illetőnek az autó vezetése sem fog gondot jelenteni. Tudni fogja, hogy az mikor, hogyan mozdul, hogy mikor van holtponyi helyzetben. Az alapmozgásformákat és technikákat már hobbi gokartozás során is kimondottan jól el lehet sajátítani.

Az autósport közismert ága, a Forma-1 kiskolájának számító gokart komoly fizikai és szellemi felkészültséget igényel. Napjaink profi autóversenyzői közül a legtöbben gokartozással tartják magukat formában; természetesen ez nem függvénye annak, hogy mindenkinek versenyzőnek is kell lennie ebben a sportágban. Vannak, akik hobbiszinten vagy kiegészítő eljárás-ként alkalmazzák versenysportjuk mellett.

Adott szituációkra a válaszlépéseket be lehet gyakorolni, később pedig rutinná formálni őket. Gokartozás közben mindig fontos a helyes ívek megválasztása, valamint az előzési hely-zetek megteremtése.

Nem is gondolná az ember, hogy fizikailag mennyire megterhelő sportról van szó. Kezdők esetében mindenképp érdemes két menet után szusszanni egyet. Ilyenkor ki lehet értékelni a köröket, át lehet beszélni a hibákat, hogyan is kell tartani a kanyarokban a helyes íveket stb.

Alapjában véve a sofőröknek, legyenek kezdő autóvezetők, vagy rutinos „autópályaszelők”, a hobbigokartozás mindenkinek segíthet vezetési tudása fejlesztésében, stílusa alakításában. Tapasztalatokat gyűjthetünk a gokartpályán, különböző szituációkat élhetünk át, melyekre a válaszreakciókat begyakorolhatjuk. Ez közúton akár egy baleset megelőzését is jelentheti. A gokartpályán szerzett tudásunkkal képessé válhatunk arra, hogy az autót saját uralmunk alatt tartsuk, megcsús-zását időben korrigáljuk.



Bérgokartok hengerűrtartalma 200 cm³-tól 390 cm³-ig terjed. Négyütemű, 1 hengeres és 2 szelepes motorok, a bérgokartok teljesítménye ugyan elmarad a versenygokartokéhoz képest, erejük mégis 5,5–13 lóerőig terjed.



Versenygokartoké 90–125 cm³ közé eső kétütemű motorok. A versenygépek között létezik ún. fixes (azaz sebességváltó nélküli) és váltós is. A fixes versenygokartok teljesítménye 13–35 lóerő közé esik, de a váltósok meghaladhatják a 45 lóerőt is.

Hogyan is néz ki egy hobbi- és egy versenygokart:

Általában a bérgokartozásban elterjedt gépeket nagyon egyszerű vezetni, csak két pedál van, jobb oldalon a gáz, bal oldalon a fékpedál.

Versenygéposztályok:

Micromax, Rotax Minimax, Rotax Max Junior, Rotax Max Senior, Rotax Max Masters, Rotax DD2 és Rotax DD2 Masters egyben, KF, KZ.



Különleges tulajdonsága a gokartnak, hogy hátsó tengelye fix, nincsen differenciálmű, ezáltal teszi a kanyarodást érdekessé. A kanyar külső szélén futó keréknek nagyobb utat kell megtennie, mint a belsőnek, ezért gyakran 3 keréken fordulnak el egyes kanyarokban.

A gokart nagyszerű kikapcsolódási forma. Ma már igen megbízható berendezéssel és biztonsági technikákkal rendelkező gokartpályák léteznek, így nem kell túlságosan aggódnunk, hogy könnyen bajunk eshet ezen sport kipróbálásakor. Magyarországon több tucat gokartpálya üzemel, ahol kipróbálhatod a vezetést, illetve tesztelheted már meglévő tudásodat. Ismerkedj meg Te is ezzel a sporttal!

Gokartpályák Magyarországon

Budapest

G1 Kart Center
Gokart Arena
Gokarting Eurocenter
KartingPromotion
Silver Kart
Budaring

Vidék

Balaton-Gokart, Balatonfüred
Battaring gokartpálya, Százhalombatta

Bognár Gokart Park, Cegléd
Euroring, Örkény
Falcokart, Nyíregyháza
Gokart City, Dunakeszi
Gokart, Debrecen
Gokart, Hajdúszoboszló
Gokartmánia, Győr
Gokart Radring Rönök
GoKart-ring, Gyula
Gokart Sport, Vác
GP-Ring gokart és autós technikai pálya, Pécs
Hungarokart, Mogyoród
Hungaroring Kart Center
Kart Arena Gokart Csarnok, Pécs
Kart Farm, Csömör
Kulcsi Gokart, Kulcs
Mátra Kart, Gyöngyös
Mátra Ring Gokartpálya, Gyöngyös
Ring Gokartpálya, Szeged
Teremgokart, Komárom
Zamárdi Ring gokartpálya

Irodalom:

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Gokart>
www.gokart.hu
<http://www.vintagekarts.com/ingels.htm>
<http://www.cikfia.com/home.html>





JALAGATI MÓDSZER

ahol a test és a lélek egyensúlyba kerül

A Jalagati módszerben a tradicionális jóga alapjait ötvöztük a legmodernebb edzéselméleti szempontokkal és mozgásszervi rehabilitációs meglátásokkal.

Gyakorlataink negatív izommozgást használva mozgatják át a testet, így fokozva a hajlékonyságot és az inak, szalagok rugalmasságát, robbanékonyságát.

A gyakorlatsorok felépítése lehetővé teszi, hogy bárki számára teljes edzést nyújtsanak kezdőtől és újrakezdőtől kezdve az élsportolókig.

A Jalagati jóga gyakorlása segít abban, hogy megtanuljuk figyelni és értelmezni a testünk jelzéseit, ezen kívül hatékonyan egészít ki bármilyen sportmozgást.

A Jalagati módszer az emberi testben zajló folyamatok dinamikus harmóniáját segíthet elérni a speciális gyakorlatok és légzéstechnika által.



Várunk mindenkit sok szeretettel termeinkben:

1070 Budapest, Király u. 51.

6721 Szeged, Takaréktár u. 2.

Információ: www.jalagati.hu

e-mail: jalagati@jalagati.hu

Óráink:

Jalagati Jóga

Jalagati Reggeli Jóga

Jalagati Női Jóga

Jalagati Arany Jóga



SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT

6600 Szentese, Csallány Gábor part 4.

Tel.: +36 63/400-100

www.udulokozpont-szentese.hu




GISSER GYULA NYITRAI TESTNEVELŐ TANÁR MUNKÁSSÁGÁRÓL

GYULA GISSER WORK OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN NITRA




Szerző: **DR. BARÁTH LÁSZLÓ**
 Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem
 Közép-európai Tanulmányok Kara
 Pedagógusképző Intézet
 Fotók: **NYITRA MEGYEI KÖZLÖNY,**
GRISBACH MAGDOLNA, GISSER
GYULA DÉDUNOKÁJÁNAK MA-
GÁNGYÚJTMÉNYE

testnevelésnek is fontos szerepet szántak. A Ratio Educationis hét fejezetben tárgyalta az ifjúsági testnevelés kérdéseit. Ezek a fejezetek úttörő jelentőségűek voltak, mivel először foglalkoztak szakszerűen a testnevelés problémakörével.¹
 A Ratio Educationis megjelenése után a társadalmi változások függvényében fokozatosan módosultak a testnevelés oktatására vonatkozó előírások, szabályok. Eötvös József vallás- és közoktatásügyi miniszter 1867 szeptemberében Budára összehívott egy tanulmányi értekezletet, ahol előterjesztették a közoktatás átalakítására irányuló elképzeléseket, s még abban az évben elkészített új tanterv kötelezővé tette a testgyakorlás oktatását. E tanterv már konkrétan is meghatározza a testnevelés-tanítás célját: rendszeres gyakorlás által célszerűen fejleszteni a testet, fokozni annak erejét és ügyességét.²

 **Összefoglaló:** Tanulmányunkban Gisser Gyula (1843–1929) testnevelő tanárnak a Nyitrai Piarista Gimnázium testnevelés-oktatásában, valamint Nyitra (Szlovákia) város sportéletében kifejtett tevékenységének egyes területeit mutatjuk be. Gisser Gyula hiteles életvitelével, életfelfogásával a jelenkori fitness-wellness életfilozófia alapjait rakta le a XIX. század végén Nyitra városában. Számos kezdeményezésével kivívta a város lakosságának s vezetésének elismerését. A rendszeres testmozgás fontosságára hívta fel kortársai figyelmét, s az e területen folytatott tevékenysége a jelenkorban is példaértékűnek tekinthető, egy modernkori életfilozófia előfutáraként is említhető.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, piaristák, úszás, korcsolyázás

 **Summary:** In our study Gisser Gyula (1843-1929) Nitra Piarist High School physical education teacher in the teaching of physical education and sport in some areas of its activity on the life of the city of Nitra (Slovakia) is shown. Gisser Gyula authentic way of life, living conception of the foundations of the contemporary fitness and wellness philosophy were laid down by the nineteenth century. At the end of the century city of Nitra. A number of initiatives earned the city's population and leadership recognition. The importance of regular exercise drew the attention of his contemporaries, and activities in this area at the present time can be considered as exemplary, a modern-day philosophy of life as a precursor could be mentioned.

Key words: physical education, Piarists, swimming, skating

Az iskolai testnevelés térhódításáról

Gisser Gyula testnevelő tanári munkássága szorosan összefügg az általános testkultúra fejlődésével, térhódításával. A testnevelés mint iskolai tantárgy bevezetésére fokozatosan került sor. Az egyházi iskolák viszonyulása e tantárgyhoz az egyes felekezeteken belül részben eltérő tendenciákat mutat, s fokozatos bevezetésében, felzárkóztatásában észlelhetünk hangsúlyeltolódásokat.

Ebben a folyamatban a Ratio Educationis megjelenése jelenti a változások mozgatórugóját, mivel az „edzett polgár és a jó katona” célkitűzés elérésében az iskolai

Gisser Gyula tanári tevékenységének meghatározó kiindulópontjává váltak a fent említett tantervi előírások, s azok tartalmi összetevőiből, a módszertani ajánlások figyelembevételével építette fel a testnevelés oktatását a Nyitrai Piarista Gimnáziumban.

Gisser Gyuláról

Gisser Gyula 1843. április 2-án született Eisenstadt-ban. Nyitrára 1866-ban katonatisztként érkezett, s akkor még senki sem tudhatta, hogy a modern sport, s egy új, addig kevésbé hangsúlyozott, életmód megteremtője lesz. Életmódjával, életfelfogásával a jelenkori fitness-wellness életfilozófia alapjait rakta le, s vezette be az akkori társadalmi viszonyoknak megfelelő módon. Róla nyugodtan elmondhatjuk, hogy a Juvenalis-i intést, miszerint is: „Menssanaincorporeano” — „Ép testben ép lélek” lakozzék, hitelesen élte meg.

Azonnal hozzálátott a városi, s az 1869/70-es tanévtől pedig az iskolai sportélet szakszerű műveléséhez, oktatásához. Már 1868-ban megalakítja a Nyitra megyei Vívó- és Tornaegyletet, melynek működésében, mint okleveles vívómester, fontos szerepet vállal. A vívást magas szinten művelő Gisser Gyula számos hazai és nemzetközi versenyen ért el kiváló eredményeket. Az 1895-ben megjelenő Vasárnapi Újság a következőképpen számol be budapesti szerepléséről: „...szó nélkül nem hagyhatjuk a versenyen szerepelt vidéki vívómesterek elismerésre méltó szép magatartását sem, kik közül Gisser Gyula nyitrai vívómester vált érdemessé az ezüst éremmel való kitüntetésre.”³

Kiváló vívótudását nemcsak az általa alapított sportegyleten belül akarja kamatoztatni, hanem az iskolai testnevelésben is. A VII. és a VIII. osztályosoknak rendkívüli tantárgyként heti 2 órában oktatja a tör- és kardvívás alapjait. Természetesen az akkori tanterv által előírt heti 2 órában oktatta a kötelező testnevelést is, amelynek keretében főleg szabad- és rendgyakorlatokkal foglalkoztak, de gyakran alkalmazta a szereken és a



szerekkel való foglalkoztatásokat is. Az 1876/77-es igazgatói jelentésből megtudhatjuk, hogy: „A tornaszat télen egy nagy teremben, nyáron tág udvaron gyakoroltatott az ifjúság által. A tornakészleteket pedig leginkább csak a haladottabb és edzettebb fiúk, és ezek is csak éberörködés alatt használhatták.”⁴

A középiskolák rendjét 1883-ban egy újabb, a XXX tc. szabályozta. Ez a törvény a testgyakorlatot, tekintettel a katonai gyakorlatokra, ismét felvette a középiskola rendszeres tantárgyai közé.⁵ Ezt a változást az 1886/87-es tanévkezdéstől a nyitrai gimnáziumban is érzékeljük, mégpedig azáltal, hogy Gisser Gyula a tantervben található tananyagot részletesen, minden évfolyamra kiterjedő leírásában adja meg, valamint a „Testgyakorlás” tantárgy megnevezés „Tornázás” megnevezésre változik.⁶

A XIX. század 90-es éveiben a testnevelés reformálására irányuló mozgalmak egyre erőteljesebben jelennek meg. Miniszteri rendeletek „az elméleti tárgyak tanításával járó szellemi megfeszítés ellensúlyozására szánt tornagyakorlatok mellett” először vezetik be a különböző játékokat, majd a kirándulásokat s a szabadban való mozgásos tevékenységeket. 1891-től elrendelik, hogy a tanítási órákon több játékot alkalmazzanak.

1892-ben a korcsolyázást, a fürdést és az úszást sorolták be a nevelésnek nemcsak kellemes szórakozást nyújtó, hanem az ember szervezetét is nagymértékben és többoldalúan edző és erősítő tényezői közé.

Az úszás népszerűsítése Nyitrán

A Nyitrai Piarista Gimnáziumban ezeknek a rendelkezéseknek, ajánlásoknak nem volt nehéz eleget tenni, mivel már az 1880-as években jégpályával és uszodával is rendelkezett a város.

Nyitra városa mindezen sportlétesítményeket Gisser Gyula főgimnáziumi tornatanárnak köszönhetette, akit e nemes és hasznos tevékenységéért a nyitrai sport atyjának is neveznek. A társasági élet fellendítésében, Nyitra város lakosainak szórakoztatásában, közösségi életének felpezsdítésében óriási jelentőséggel bírtak a Gisser által létrehozott közösségépítő mozgástevékenységek, sportághonosítások.

A vívás mellett az úszás népszerűsítését is magára vállalta számos érdekes rendezvény, verseny megszervezésével. Az első nyitrai táv- és versenyúszást már 1882-ben megszervezte, s a győzteseknek 40-100 forintnyi jutalmakat osztott ki. A versenykiírás szövegében a következőket is olvashatjuk: „E versenyúszásbani résztvevők legkésőbb f. évi július 1-ig, Gisser Gyula uszodatulajdonosnál jelentkezhetnek, ki a versenyzőket a távúszás feltételeivel, a távolság és az úszás módjával fogja megismertetni.”⁷

Az úszás népszerűsítéséhez ún. hidegfürdőt hozott létre, melynek bejáratát egy híres szlogenje díszítette: „Nyugodt és boldog lesz életed, ha a fürdőt felkeresed.” Ugyanott olvasható egy másik, nem kevésbé szellemes felirata is: „Nincs szebb és dicsőbb, mint úszni az ár ellen.”⁸

Gisser ezen úttörő kezdeményezése nem maradt visszhang nélkül. Arnold Ede nyitrai kocsmáros, látva és fel-

buzdulva a Gisser-féle uszoda sikerén, 1888 nyarán egy „csinosan kiállított, modern igényeknek megfelelő” folyami fürdőt épített. A fürdő két egymástól elkülönített, női és férfiosztályból állt, 24 férfi- és 16 női öltözővel.⁹

A Gisser-féle uszoda ezáltal konkurenciát kapott, amit a vállalkozó szellemű Arnold kocsmáros csak ekként kommentált: „...a verseny izmosítja minden vállalat haladását, s mi csak örömmel vehetjük városunkban e versengést.”¹⁰

Mi csak annyit fűzünk a, ma is aktuális, megállapításához, hogy a verseny nemcsak a vállalkozást izmosította, hanem az egyes sportágak fejlődéséhez, népszerűsítéséhez is hatékonyan járult hozzá. Hogy ez mennyire volt érvényes Nyitra városában is, mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy Gisser Gyula az úszósport népszerűsítése érdekében úszóversenyek szervezéséhez fogott. 1890 augusztusában több versenyszámban (versenyúszás bizonyos távolságra, ugróverseny a trambulínról lebu-kással, hölgy-versenyúszás, torna az erre alkalmas víz fölötti tornaszerekkel) úszóversenyt hirdet.¹¹

A versenyszámok sokszínűsége és attraktivitása eredeti és jó ötletnek bizonyult a nagy látogatottság eléréséhez. Az 1897-ben rendezett úszóverseny már kibővített versenyszámokkal került megrendezésre. A versenyszámok ismertetését sportágtörténeti szempontból tartjuk hasznosnak és fontosnak: 10-16 éves lányok, 10-14 éves fiúk 50 m-es, az ár ellen és vissza versenye, 14-20 éves ifjak versenye (150 m az ár ellen és vissza), 20 éven felüli urak versenye (300 m az ár ellen és vissza), valamint búvárúszásban versenyeztek.¹²

Az úszóversenyek rendezése mellett, a konkurens uszoda mintájára is, ő is hozzáfog uszodája átalakításához, modernizálásához. Kiszélesíti a fürdőépületeket, s ezáltal megnöveli az öltözőfülkék számát, s zuhanyozóké-szülékekkel látja el azokat.¹³

A Gisser-féle uszoda megnyitása és üzemeltetése mellett sokan a folyófürdőzést is választották, ahol sok esetben megbotránkoztató, „ázsiai állapotok” uralkodnak.

Számos panasz, felhívás jelenik meg a helyi sajtóban is, melyek igaz, hangsúlyozzák a szabadban történő úszás egészségre kifejtett áldott hatását is, de nem hagyhatják szó nélkül a „szemérmert-sértő módon való fürdőzést” sem. Itt főleg a „nem kellő fürdőöltözőkkel ellátott” fürdőzőket bírálják, akikre példás bünteteskiszabást kérnek, s egyben a rendőrség határozottabb fellépését is a vétkekkel szemben.¹⁴

A Gisser-féle uszodát látogatók finom érzését bántották az efféle jelenségek. Ugyanis nála kulturáltabb környezetben és körülmények között fürdőzhetek a vendégek. E példa alapján is megállapíthatjuk, hogy a Gisser által létrehozott és működtetett sportlétesítményekben egy-fajta viselkedési-nevelési stílus is érvényesült, melynek az ifjúság nevelésében mind a mai napig óriási jelentősége van.

A korcsolyázás népszerűsítése Nyitrán

Gisser munkásságából megemlítenénk még a korcsolyázás, korcsolyasport megalakítása és népszerűsítése terén kifejtett maradandó tevékenységét.

A magyar királyi vallás- és közoktatásügyi miniszter 47020/85. szám alatt kelt rendelete folytán a testgyakorlatok mindennemű ágának: tornaszás, korcsolyázás, úszás, vívás stb. gyakorlása és pártolása ajánlatos. Gisser Gyula ennek a rendeletnek értelmében a városi hatóságokhoz kérvényt nyújt be egy jégpálya engedélyezésére. A városatyák a 4671/86. számú engedéllyel a megyeház melletti réten engedélyezik a jégpálya kialakítását és működtetését.¹⁵ Így tehát már semmi akadályja annak, hogy 1886 telén Nyitrán a korcsolyázás is felzárkózzon a többi sportág mellé.

A sportág fejlődéséhez, ugyanúgy, mint az úszás esetében is, nagyban hozzájárult a konkurens jégpálya kialakítása is, mely nem váratott túl sokáig magára, mivel már 1888-ban, két évvel a Gisser-féle jégpálya nyitása után, megnyitja jegét a Boross Marcell által létrehozott jégpálya.¹⁶

Boross úr kávéval is kedveskedett a csúszkálni vágyóknak, a Gisser jégpályáján pedig a helyi önkéntes tűzoltóegylet zenekara tette kellemesebbé a jégen siklást. Előfordult, hogy a Nyitra folyóban alacsony volt a vízállás, s ezért félő volt, mivel a jégpályához szükséges vizet a folyóból nyerték, hogy nem lesz jégpálya. Gisser „bácsi”, ahogy a diákjai hívták, ezt a problémát is megoldotta a helyi molnárok segítségével, akik a zsiliprendszer változtatásával vizet juttattak a jégpályára, s így elhárították a korcsolyázni vágyók aggodalmait.

Gisser tanár úr a piarista diákokkal rendszeresen látogatta jégpályáját, s tanította őket a korcsolyázás alapjaira.

Befejezés

Befejezésként megállapíthatjuk, hogy Gisser Gyula „bácsi” egyik legismertebb alakja volt az akkori nyitrai közösségnek. A sport, testnevelés területén kifejtett tevékenysége sokrétű volt: az úszás, vívás, korcsolyázás meghonosításával, valamint számos egyéb kezdeményezésével úttörő szerepet töltött be Nyitra város sportéletének fejlődésében. E tevékenységét figyelembe véve és annak elismeréseként is az 1869/70-es tanévben meghívják a helyi piarista gimnáziumba testnevelő tanárnak, ahol teljes erőbedobással és elszántsággal foglalkozik az ifjú nemzedék mozgáskultúrájának fejlesztésével. Játékdélutánokat, természetjáró táborokat, szabadidős tevékenységeket szervez a nebulóknak, s nem feledkezik meg a gyengébb képességű diákokról sem, akiket személyre szabott mozgásprogramokkal motivál, s kapcsol be a rendszeres testmozgásba. Egyénisége, sajátos humora, kedvessége, embersége rövid időn belül közkedvelté tette a diákság körében, s világi tanárként példaképül szolgált a szerzetes tanároknak is. A rendszeres testmozgás fontosságát hangoztatva a jelenkorban is aktuálisak nézetei, s a jelenkori fitness-wellness státuszának, well-being életfilozófiának előfutáraként is említhetjük.

Gisser Gyula 87 éves korában, 1929. október 9-én Nyitrán halt meg. Meggyőződésünk, hogy a Nyitrai Piarista Gimnázium testnevelés-oktatásában és Nyitra város sportéletében végzett tevékenységéből, munkásságából ma is érvényes tanulságokat, következtetéseket tudunk

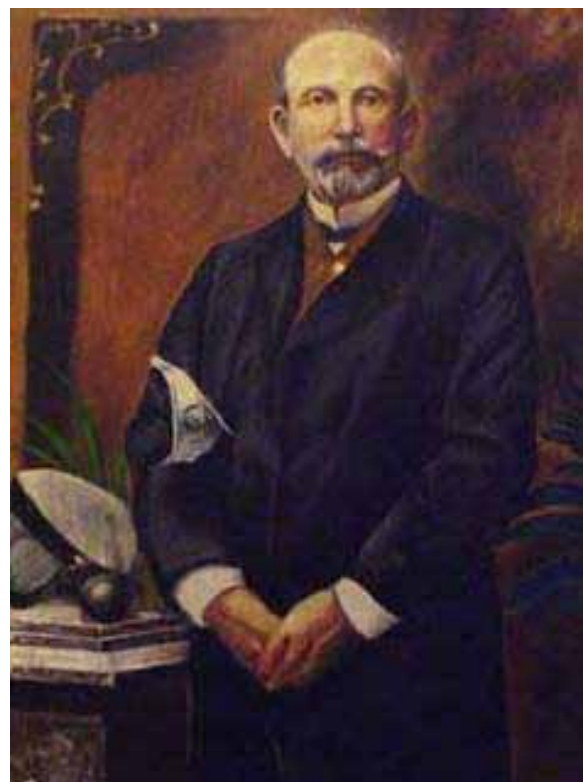
levonni. Emberi, szakmai magatartása pedig példaértékű lehet minden pedagógusnak, testnevelő tanárnak.

Irodalomjegyzék:

- ¹ Ratio Educationis. Az 1777-i és az 1806-i kiadás magyar nyelvű fordítása. Ford. jegyzetekkel és mutatókkal ellátva Mészáros István. Bp., 1981.
- ² Eötvös József válogatott pedagógiai művei. Összeállította: Felkai L. Tk. Bp., 1957. 128. o.
- ³ Vasárnapi Újság. 1895. 42. évf., 21. szám, 338. o.
- ⁴ Egy tanév a nyitrai r. k. főgymnasium életéből. Igazgatói jelentés az 1876—77-iki működéséről.
- ⁵ Magyar Törvénytár 1882—1883. évi Törvénycikkek — Országgyűlési Könyvtár, Bp., Franklin Társulat, 1896., 265—284. o.
- ⁶ A Nyitrai r. k. Főgymnasium 1886—87. iskolaévi Értesítője, 22—23. o.
- ⁷ Nyitra megyei Közlöny. 1882. 22. sz.
- ⁸ Nitra Arany Könyve. Dr. Faith kiadása. Nitra, 1940. Löwy Antal és fiai nyomdája., 31—32. o.
- ⁹ Nyitra megyei Közlöny. 1888. 17. sz.
- ¹⁰ U.o.
- ¹¹ Nyitra megyei Közlöny. 1890. 28. sz.
- ¹² Nyitra megyei Közlöny. 1897. 22. sz.
- ¹³ U.o.
- ¹⁴ Nyitra megyei Közlöny. 1895. 21. sz.
- ¹⁵ Nyitra megyei Közlöny. 1886. 52. sz.
- ¹⁶ Nyitra megyei Közlöny. 1888. 3. sz.

KÉPMELLÉKLET

Fotók: Nyitra megyei Közlöny, Grisbach Magdolna, Gisser Gyula dédunokájának magángyűjteménye



Gisser Gyula



Gisser-fürdő a Nyitra folyón



Gisser-fürdő a Nyitra folyón



Úszóverseny a Nyitra folyón



Korcsolyázók



Jégkorongozók

Getting Back To Exercise Without Pain: The Lower Back

Part I.



Authors: **JUDIT RESSINKA**
 Title: Personal Trainer, Strength & Conditioning Coach
 Workplace: Crowne Plaza Battersea
 e-mail: juditressinka@yahoo.co.uk
 Webpage: www.movepainfree.co.uk
 Picture, figure: **JUDIT RESINKA**
 Other-outhors: **PÉTER FRITZ,**
ZOLTÁN SZATMÁRI



Abstract: Most people today live a sedentary lifestyle. Lack of movement results in the body becoming less equipped to take part in sporting activities, presenting considerable challenges for personal trainers and sports coaches. When the body is expected to perform, a weak musculoskeletal foundation can lead to postural deviations, muscular imbalances and unaligned joints. Physical inactivity increases the risk of musculoskeletal disorders (MSDs) (12,14) and injuries during sport and recreational activities. A common issue in most work environments is inappropriate, repetitive sitting, lifting and standing positions that aggravate low back pain. Tight muscles around the hips like the hip flexor complex, the lumbar erector spinae and underactive muscles like the gluteus maximus or multifidus can result in excessive, unwanted motion of the lumbar spine(14,18). One approach to counter ailments is the NASM Corrective Exercise Continuum (CEx) – which promotes the activation and deactivation of muscles, fascia and the nervous system(2). To accomplish the four stages of the CEx model (Self-Myofascial Release (SMR), stretches, isolated activation and integration of muscles) a good understanding is needed of the healthy musculoskeletal system through different postures; the nature of musculoskeletal diseases; and identifying risk factors for potential musculoskeletal problems. My aim is to discuss how improved muscle strength and flexibility around the hips can help prevent or help improve core strength and decrease lower back hypermobility. In line with the NASM CEx system, I have suggested some easy-to-implement techniques and exercises and drawn attention to preventative body awareness measures. Please refer back to my previous three articles on the description and use of the movement assessments and the CEx.

Keywords: low back pain, lower crossed syndrome, the NASM Corrective Exercise Continuum, neutral spine, sedentary lifestyle

Questions

What are the signs of low back hypermobility and what is considered to be normal alignment from a preventative point of view?

Where should we look for stability and is there a short-term solution to prevent lower back pain occurring and reoccurring?

Introduction

Lower back pains are particularly common with both regular gym users and those who reserve their exercise only for the weekend. The issue is more likely to stem from weak hip, core muscles and a lack of mobility at the front of the hip and thoracic spine. I will only talk about acute low back pains that tend to be mechanical in nature and related to the hypermobility of the lumbar spine as this condition responds very well to corrective and specific stabilization exercise (4,6,26). Usually the

client comes to see the Personal Trainer when they have already seen a GP or worked with a physiotherapist who has suggested exercise as a solution to prevent this pain from re-occurring (24,26), however with our static and dynamic movement screens we will be able to confirm their findings or we will be able to scan for potential risk factors for low back pain.

In the ten years, that I have been helping people in their training, from those new to the gym to accomplished athletes, many have come to me suffering with an injury. They mistakenly come to the conclusion that their problems such as an exercise-aggravated low back pain are a sign that they should give up their preferred exercise routines. In my opinion, if they were to consider the direct effect of their habitual postures and long hours of inactivity each time when they have an episode arising they would realize the connection between low levels of physical activity for most of the day and niggles and pains arising with exercise.

The deterioration of the condition of muscles, tendons, ligaments, cartilage and even bones appear over time and therefore learning and understanding how to keep these tissues in good condition will help the appropriate use of the musculoskeletal system. So, before hitting the gym or the running track, everyone should incorporate a number of preventative steps into their warm up or even during the session itself which would then keep the injury rates to a minimum or would stop misalignments developing which cause problems during these bouts of exercise. This preventative approach is reflected in the CEx system. In the lower back the muscles are the most common sites of pain, followed by the intervertebral disks as the second most common problem tissues (REF). CEx has enabled my clients to eliminate or greatly improve MSDs such as hypermobility of the lumbar region, muscle weakness related low back pains and prolapsed disk related complaints.

The Neutral Spine

The desired neutral position of the spine is described by Panjabi, 1992 as one "in which the overall internal stresses in the spinal column and



muscular effort to hold the posture are minimal” (20) When in a neutral posture (good posture), the body is in its strongest and most balanced and the least strain is placed on supporting muscles, ligaments and other tissues during movement or weight-bearing activities and no abnormal wear and tear will be present. While good or bad posture is the position in which a person holds their body upright against gravity while standing, sitting or lying down. In static posture analysis, the spine is bisected by a so-called plumb line (Figure 2). From the sagittal view the plumb line should bisect the ear, the cervical vertebral bodies, the center of the glenohumeral joint, the lumbar vertebral bodies, the center of the acetabulum, just behind the patella, and through the tarsals of the feet (15). This sagittal line of reference theoretically indicates even distribution of weight between the front and the back of the body.

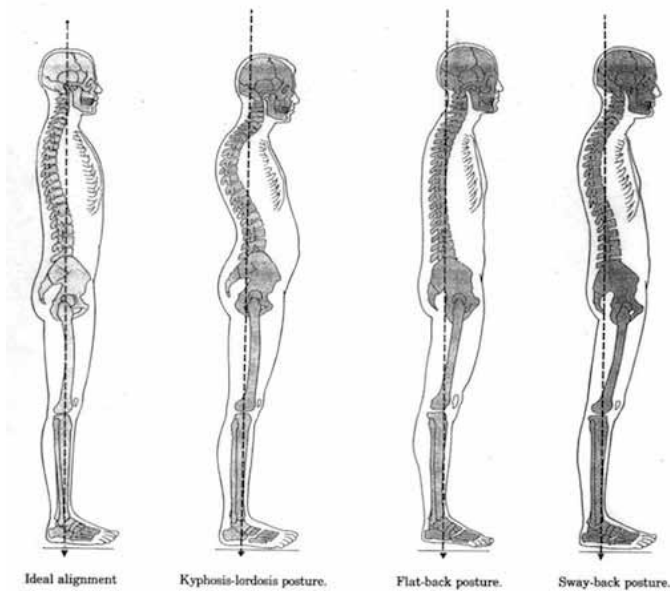


Figure 2. Common postural variations, illustrated with the plumb line

The neutral spine described above does not equate to a flat spine, as there are three natural curvatures (Figure 3). The neck, known as the cervical spine, and the lower back, known as the lumbar spine has a natural anterior curve or lordosis. The thoracic spine, or trunk, has an opposite orientation, a posterior curve, which is known as a kyphotic curve. These natural curves give the spine a slight ‘S’ shape when viewed from the side. Maintaining a neutral spine is a dynamic process that is meant to transition from position to position.



Figure 3. Neutral spine

The Neutral Zone in spine motion

The Neutral Zone is part of the normal physiological intervertebral motion, measured from the neutral position of the vertebrae, within which the spinal motion requires less effort and meets minimal resistance. It is the zone of high flexibility or laxity (20). Clinical Instability of the spinal segments will indicate the segments inability to stay within this neutral zone due to a significant decrease in the capacity of the stabilizing system of the spine to maintain the intervertebral neutral zones (19,20). According to Panjabi, 1992 there are three spinal stabilizing systems such as the active system, comprising the muscles, tendons; passive system ligaments, disks, facets, vertebrae; and the nerves’ feedback system as part of the central nervous system. These will constantly try to adjust so that the neutral zone remains within certain physiological thresholds. Problems start when this cannot be maintained any more due to fatigue and strain of the stabilizing systems. I will discuss the sources of fatigue later in this article. The reasons behind the unwanted range of motion (ROM) increase may be due to injury or to weakness in the muscles, most importantly the multifidus (7, 8, 25) which in turn may lead to not just spinal instability but in the long-term even low back pain. As a protective mechanism, ROM may decrease with time by osteophyte formation and fusion, or in a more desirable way due to active muscle strengthening.

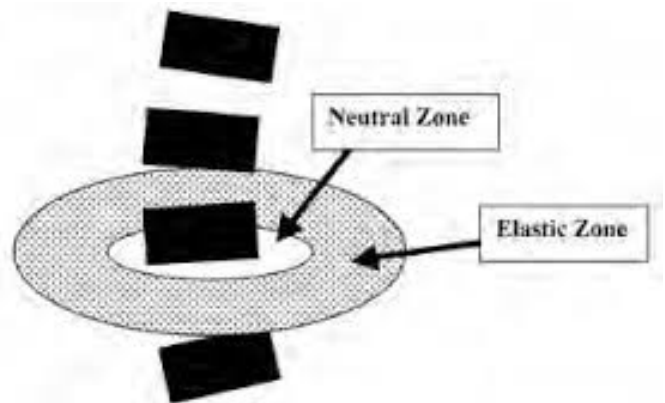
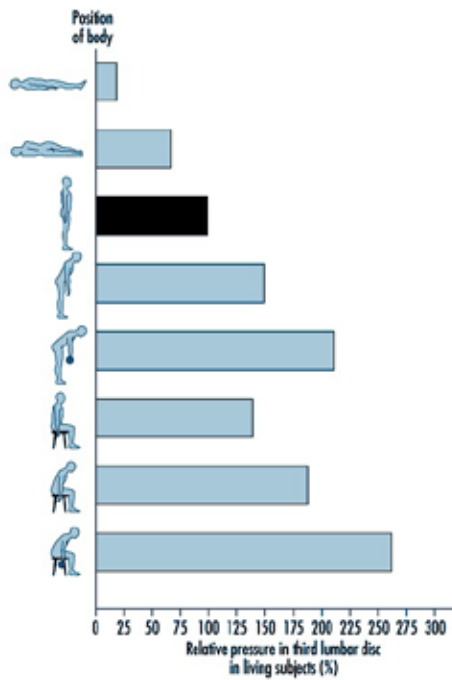


Figure 4. Intervertebral movement: neutral zone and elastic zone (Panjabi, 1992b)

Different postures different disk loads

An intervertebral disk links the adjacent vertebrae together and acts as a ligament to hold them together. Their role is in shock absorption and also to allow a small movement of the vertebrae. Load on the disks depends on posture. It has been revealed that the sitting position leads to pressures five times greater than those when lying down and significantly less strain is present when standing compared to different seated postures (Figure 5). If in addition, external weights are lifted this can greatly increase the intradiscal pressure, especially if the weight is held away from the body and with a poor posture.



Source: Adapted from Nachemson 1992.

Figure 5. Relative pressures on the disk in different body positions

Bending over, whether it is standing or seated, can double the strain and the pressure on the disks. If this high-pressure state is prolonged and repeated daily the disk will lose its ability to regain its optimal form and shape and the outer fibrous layer wears off gradually and degeneration begins on top of the normal process of aging. The disk then may herniate because of a sudden, traumatic injury or repeated minor injuries, or might rupture completely when the outer layer doesn't hold any more (Figure 6). This can cause great pain. Being overweight or lifting heavy objects, particularly lifting incorrectly even if one lifts one's own weight increases the risk therefore good lifting form is paramount.

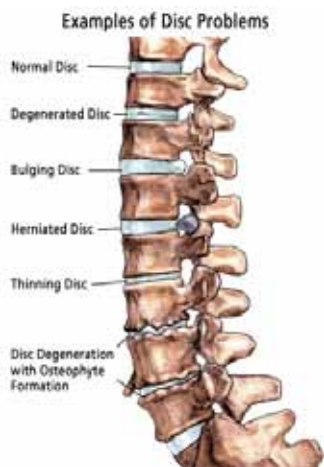


Figure 6: Disk problems

Lower Crossed Syndrome

The lower back where most back pain occurs includes five vertebrae, referred to as Lumbar 1-5 (L1-L5). The lower (lumbar) spine connects the chest to the pelvis and legs, providing mobility and supports for

much of the weight of the upper body. It also allows sufficient force transfer between the lower and upper body when it is in balance. A typical imbalance linked to this region is the lower cross syndrome documented first by Janda 1987, characterized by the imbalance of tight and short hip flexors like the iliopsoas, lumbar extensors like the erector spinae and inhibited and weakened gluteus maximus and abdominal muscles (14,18). The syndrome promotes an excessive forward tilt of the pelvis and protrusion of the lower abdomen with an increased lumbar lordosis, and a slightly flexed position of the hips (Figure 7).

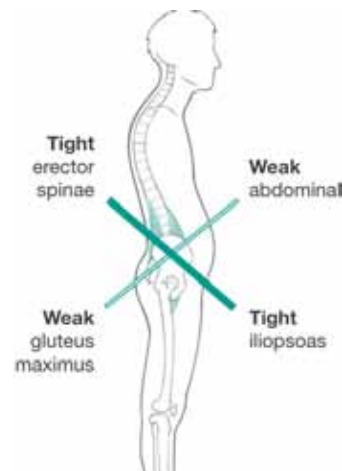


Figure 7. Janda's Lower Crossed Syndrome

Over-activity and tightness of the erector spinae muscle in the presence of inhibited and weakened gluteal muscles will alter the pattern of hip extension, by changing the order in which the muscles get activated. Namely, the lower back erector spinae will fire prior to the glutes. Therefore the lower spine gets overloaded, compressed and hypermobile especially in the L4-L5 and L5-S1 joints. The result of the excessive loading of the lumbar spine and hip joints may lead to stiffness, irritation and inflammation of the joints and surrounding soft tissues such as the disks. Eventually pain occurs, typically affecting the L5-S1 and L4-5 regions. The hypermobility of the lower lumbar spine, that represents itself in an excessive curve is often compensated for by an increased kyphosis of the thoraco-lumbar junction (Figure 8), and an increase of the cervical lordosis develops in efforts to balance the body against gravity.

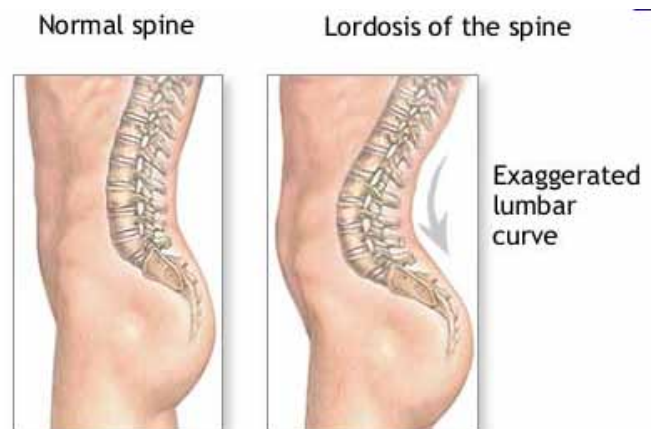


Figure 8. Lordosis and hypermobility of the lumbar spine

Possible pathogenesis of muscle pain and injury

It becomes evident that most back pain is caused by disturbances of the muscles, ligaments, and nerve roots pressed by disks around the spine. However, when pain is present, often a single specific cause cannot be identified. Whatever the cause, factors such as physical fatigue, obesity, and lack of exercise can worsen back pain. Most acute low back pain is mechanical in nature; risk factors include repetition, force, static load, posture, and vibration. Work-posture related fatigue caused by insufficient muscle blood flow, nutrients and intramuscular biochemical changes (3) can lead to degenerative processes such as the breakdown of muscle membrane. In general, a tissue must be active to remain capable of living as inactivity causes atrophy (Hides, 2008), therefore those muscles and ligaments that get to be underused decrease in size.

Conversely, physical activity may increase muscle strength and working capacity, through facilitating growth in muscle volume. This translates into an increase in the number of contractile myofibrils and the volume of sarcoplasmic reticulum and increased metabolic capacity of the tissues as more nutrition gets to the muscles or waste products can be removed efficiently (Edwards, 1988). Interestingly, the muscle fibers that are affected the most by the degeneration process are „slow twitch fibers”.

Stabilizers tend to get weak, mobilizers tend to get tight

We can categorize the muscles around the hips and pelvis (Lumbo-pelvic-hip-complex) as: stabilizers or “postural muscles” that mostly consist of slow twitch muscle fibers that are mono-articular (one-joint) muscles linking small segments of the spine together for local stability and core support (23), while mobilizers or “task muscles” are mostly fast-twitch muscle fibers, superficial and are often bi-articular (two-joint) muscles for global stability (22). Stabilizer muscles also responsible for the intra-abdominal pressure and to develop a stiffness around the trunk that acts as a ‘corset’ which needs to be created when one needs to brace the torso before lifting an object or one’s own bodyweight for supporting the spine (23) (Figure 9). It is not difficult to see that the atrophy of these local stabilizer muscles can have devastating effect on one’s spinal and trunk stability.

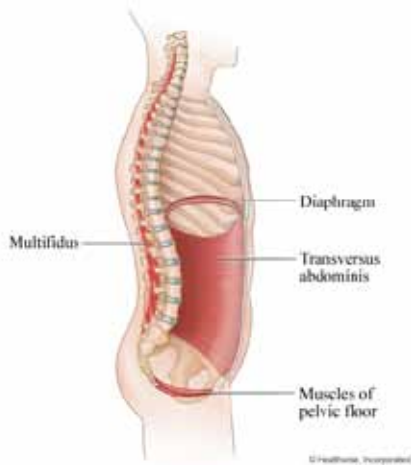


Figure 9. Stabilizers of the trunk also responsible for bracing before lifts

Mobilizers have the tendency to become overactive and tight causing imbalance around the joints, when the muscles on one side of a joint

are constantly tight and the opposing muscles are lax, the joint will move out of alignment permanently, pulling the joint toward the tight muscle, changing length-tension relationships around that joint. Also, without the local stabilizers producing the required stiffness of the joints prior to the movement of a limb, the mobilizers won’t be able to produce accurate, efficient movement. They won’t work optimally but they will try to compensate for it by working harder and overworked tissues on the shortened side of the joint will develop trigger points over time that further shorten the muscle while also making it weaker. It is again easy to see how imbalanced muscles and joints can cause postural deviations. It seems that the most effective way to correct imbalances is to deactivate, roll and stretch the overactive muscles first and to reactivate and strengthen the underactive muscles.

Typically underactive muscles

It seems that, in low back pain as well as in knee and ankle pain, ‘gluteal amnesia’, the body’s inability to fire the glutes on time, can be responsible. A common postural flaw that can lead to gluteal amnesia is the above-mentioned anterior pelvic tilt that is present in the lower crossed syndrome. As the gluteus maximus is constantly in a lengthened position due to this tilt it fails to provide hip extension through the full range which will mean that the other extensors of the hips the less efficient once, such as the hamstrings and lower back erector spinae, have to take over this job. The activation of the primer stabilizer muscles also appears to be delayed (9) most important being the multifidus (7,8,25), asymmetric atrophy between sides can present itself (7,8) causing further problems between left and right sides of the body. Research found that the multifidus in patients with lower back pain had gone through abnormal degenerative changes, was atrophied, fatigued and unstable in concentric action. When this happens, the middle layer stabilizers such as the transversus abdominis (TrA) would take over, however, in lower crossed syndrome where low back pain was present the TrA also has a delayed onset of contraction (5, 11) and a loss of its tonic and pre-adjusting function (9). This motor control deficit is hypothesized to result in the inefficient muscular stabilization of the spine (9,10) and the excessive move of the spinal segments outside of the Neutral Zone.

STABILIZERS		MOBILIZERS
Primary	Secondary	
Multifidus	Gluteus maximus	Iliopsoas * Rectus femoris
Transversus abdominis	Quadriceps	Hamstrings
Internal oblique	Iliopsoas *	Tensor fasciae lata
Gluteus medius	Subscapularis	Hip adductors
Vastusmedialis	Infraspinatus	Piriformis
Serratus anterior	Upper trapezius	Rectus abdominis External oblique Quadratus lumborum *
Lower trapezius	Quadratus lumborum *	Erector spinae
Deep neck flexors		Upper trapezius Levator scapulae
		Sternomastoid Scalenes
		Rhomboids Pectoralis minor Pectoralis major

Table 2. Stabilizer and mobilizer muscles that affect the low back

Figure 10.

Source: Luque-Suárez et al., 2012

To be continued

REFERENCES

1. Childs J. D., Teyhen D. S., Benedict T. M., Morris J. B., Fortenberry A. D., McQueen R. M., Preston J. B., Wright A. C., Dugan J. L., George S. Z. (2009): Effects of sit-up training versus core stabilization exercises on sit-up performance. *Med Sci Sports Exerc.* 41(11): 2072-83.
2. Clark M. A. & Lucett S. C. (2011): *NASM Essentials of Corrective Exercise Training.* Lippincott Williams & Wilkins, United States. P108-139.
3. Edwards R. H. T. (1988): Hypotheses of peripheral and central mechanisms underlying occupational muscle pain and injury. *European J Appl Physiol Occup Physiol.* 57(3): p275-281.
4. Ferreira M.L, Ferreira P. H., Latimer J., Herbert R.D., Hodges P.W., Jennings M. D, Maher C.G., Refshauge K.M. (2007): Comparison of general exercise, motor control exercise and spinal manipulative therapy for chronic low back pain: A randomized trial. *Pain.* 131(1-2):31-7.
5. Ferreira P. H., Ferreira M. L., Hodges P. W. (2004): Changes in recruitment of the abdominal muscles in people with low back pain: ultrasound measurement of muscle activity. *Spine.* 29(22): 2560-6.
6. Ferreira P.H., Ferreira M. L., Maher C. G., Herbert R.D., Refshauge K. (2006): Specific stabilisation exercise for spinal and pelvic pain: a systematic review. *Aust J Physiother.* 52(2): 79-88.
7. Hides J., Gilmore C., Stanton W., Bohlscheid E. (2008): Multifidus size and symmetry among chronic LBP and healthy asymptomatic subjects. *Man Ther.* 13(1):43-9.
8. Hides J.A., Stanton W. R., MacMahon S., Sims K., Richardson C.A. (2008): Effect of stabilization training on multifidus muscle cross-sectional area among young elite cricketers with low back pain. *J Orthop Sports Phys Ther.* 38(3): 101-8.
9. Hodges P. W. (1999): Is there a role for transversus abdominis in lumbopelvic stability? *Man Ther* 4(2): 74-86.
10. Hodges P. W., and Richardson C. A. (1996): Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine.* 21(22): 2640-50.
11. Hodges P.W., and Richardson C.A. (1998): Delayed postural contraction of transversus abdominis in low back pain associated with movement of the lower limb. *J Spinal Disord.* 11: 46- 56.
12. Holth H.S., Werpen H. K. B., Zwart J. A., Hagen K. (2008): Physical inactivity is associated with chronic musculoskeletal complaints 11 years later: Results from the Nord-Trøndelag Health Study. *BMC Musculoskel Disord.* 9:159.
13. Jackson C. P., Brown M. D. (1983): Analysis of current approaches and a practical guide to prescription of exercise. *Clinical Orthop Related Research.* 179:46-54.
14. Janda, V. (1987): Muscles and motor control in low back pain: Assessment and management. In *Physical Therapy of the low back*, ed. L. T. Twomey, Churchill Livingstone. New York. p253-78.
15. Kritz, E. N. and Cronin J. (2008): Static Posture Assessment Screen of Athletes: Benefits and Considerations. *J Strength Cond.* p18-27.
16. Luque-Suárez A., Díaz-Mohedo E., Medina-Porqueres I., and T. Ponce-García. (2012): Stabilization Exercise for the Management of Low Back Pain. *Low Back Pain.* (Ed.), ISBN: 978-953-51-0599- 2, InTech, Available from: <http://www.intechopen.com/books/low-back-pain/exercise-therapy-for-the-management-of-low-back-pain>
17. O'Sullivan P.B. (2000): Lumbar segmental "instability": clinical presentation and specific stabilizing exercise management. *Man Ther.* 5(1): 2-12.
18. Page P., Clare C. F., and Ladner R. (2010): Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. *The Janda Approach.* Human Kinetics.
19. Panjabi M. M. (1992b): The stabilizing system of the spine. Part II. Neutral zone and instability hypothesis. *J Spinal Disord.* 5(4): 390-7.
20. Panjabi M. M. The stabilizing system of the spine. (1992 a): Part I. Function, dysfunction, adaptation, and enhancement. *J Spinal Disord.* 5: 383-9
21. Paris S. V. (1985): Physical signs of instability. *Spine.* 10(3): 277-9.
22. Richardson C, Toppenberg R., Jull G. (1990): An initial evaluation of eight abdominal exercises for their ability to provide stabilization for the lumbar spine. *Aust J Physiother.* 36: 6-11.
23. Richardson C., Jull G., Toppenberg R., Comerford M. (1992): Techniques for active lumbar stabilisation for spinal protection: A pilot study. *Aust J Physiother.* 38(2): 105-12. doi: 10.1016/S0004-9514(14)60555-9.
24. Taimela S., Diederich C., Hubsch M., and Heinrich M. (2000): The Role of Physical Exercise and Inactivity in Pain Recurrence and Absenteeism From Work After Active Outpatient Rehabilitation for Recurrent or Chronic Low Back Pain. *Spine* 25(14): p1809-1816.
25. Valencia F.P. and Munro R.R. (1985): An electromyographic study of the lumbar multifidus in man. *Electromyogr Clin Neurophysiol.* 25(4): 205-21.
26. Waddell G, Feder G, Lewis M. Systematic reviews of bed rest and advice to stay active for acute low back pain. *Br J General Pract* 1997; 47: 647-52. ■

Gyógyító vizeink



BGYH BUDAPESTI GYÓGYFÜRDŐI
ÉS HÉVIZEI ZRT.

BUDAPESTI VÁROSIKÖZMŰTARTÁSI ÉS
KÖRNYEZETVÉDELMI ÉS ÉPÍTÉSI FŐVÁROSIKÖZMŰTARTÁSI
ÉS HÉVIZEI ZRT.

Budapest Gyógyfürdői Zrt.

Telefon: 36 1 452 4500

www.budapestgyogyfurdoi.hu

Fotó: : **KOCSIS BENEC, LÁTKÉP BT.**

A Dandár gyógyfürdő



A Budapest IX. kerületében található fürdő 1930-ban létesült, és eredetileg tisztasági fürdőként üzemelt. Kezdetben tartálykocsikkal szállították ide a Széchenyi fürdő gyógyvizét. 1978-ban, a teljes felújítást követően gyógyfürdőként helyezték üzembe.

A Dandár gyógyfürdő ma már saját kúttal rendelkezik, melyből nagyon jó minőségű gyógyvíz tör a felszínre. Vize kiválóan alkalmas az ízületek degeneratív betegségeinek kezelésére, valamint idült és félheveny ízületi gyulladások, porckorongsérv és idegzsákák gyógyítására.

A gyógyfürdő mostanáig két különböző hőfokú termálmedencével, egy merülő medencével és egy szaunával rendelkezett.

A 2014. évi átalakítások során a fürdő korábban kihasználatlan területein új fürdőegységek kerültek kialakításra. A pince egy mini wellness részleggé vál-

tozott, ahol szauna, gőzkamra, merülő medence és pihenőhelyiség található. Az eddig elfeledett udvar is kivirult, mivel két új, élmelemelemekkel ellátott, vízforgató medence került itt kialakításra. Az egyik medence 36 °C-os, a másik pedig 38 °C hőmérsékletű kevert termálvízzel van feltöltve, így a hűvös napokon is kellemes kikapcsolódást kínálnak a fürdővendégeknek.

Az OEP által támogatott kezelések közül a Dandár fürdőben igénybe vehető gyógyvizes gyógymedence fürdő, gyógyvizes kádfürdő, víz alatti vízszugármasszázs, orvosi gyógymasszázs és szénsavas kádfürdő. Ezeket a kezeléseket szakorvosi beutalóval vehetik igénybe a vendégek.

További, térítés ellenében igénybe vehető szolgáltatások: aroma relax masszázsszáz, púderes masszázsszáz, lábápolás és ivókút.

Szerdánként, az ún. fürdőváró napokon kedvezményes áron lehet napi belépőjegyet váltani a fürdőbe. A „Dandár kártya”, amely egy napi belépőjegyet és egy 20 perces masszázst foglal magába, hasznos ajándék lehet bárki számára. A megvásárlástól számított egy éven belül lehet felhasználni.

Szerdánként, az ún. fürdőváró napokon kedvezményes áron lehet napi belépőjegyet váltani a fürdőbe. A „Dandár kártya”, amely egy napi belépőjegyet és egy 20 perces masszázst foglal magába, hasznos ajándék lehet bárki számára. A megvásárlástól számított egy éven belül lehet felhasználni.

Nyitva tartás:

hétfő–péntek 06.00 – 20.00

szombat 06.00 – 18.00

vasárnap 06.00 – 14.00

1095 Budapest, Dandár utca 5–7.

Telefon: + 36 1 215-7084

www.dandarfurdo.hu



A Paskál fürdő



A Zuglóban található fürdő Budapest legfiatalabb strandfürdője. A strand létesítését ezen a területen az 1965-ben végzett, 1735 m mélységű kútfúrás tette lehetővé. Ez volt a Paskál-malmi-forrás, amelynek hévize nagyjából meg egyező hőmérsékletű és összetételű a városligeti fúrásokból származó vízzel, és ennek felhasználására az 1980-as évek végén épült meg a fürdő, mely 1989-ben nyitotta meg kapuit. A területen található termásvíz összetétele nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos kloridos hévíz, melynek fluorid-ion-tartalma is jelentős. A kor-

szerű vízszűrő-forgató berendezéssel felszerelt medencék a kulturált, parkosított környezetben színvonalas pihenési lehetőséget biztosítanak. A 2015. évi szezonban két medencével üzemelt.

2015. szeptember elején megkezdődött a Paskál fürdő fejlesztése, melynek eredményeként Budapest egy újabb, egész éven át nyitva tartó fürdővel gazdagodik. A Paskál fürdő jelenlegi területén egy közel 1400 m² alapterületű, új fürdőépület kerül kialakításra. Az épületet egy kb. 900 m² területű pince, illetve tetőterasz egészíti ki. A fedett földszinti részen épül tanmedence, babamedence, gyógymedence, vízi bár, és kinti-benti élménymedence is. Az átalakítás a jelenlegi egybeépített rombusz, illetve téglalap alakú medencék szétválasztását is jelenti. Ez utóbbi, mint nyitott úszómedence télen is üzemelni fog. Természetesen épülnek szaunák, kezelőhelyiségek, valamint egy fával fűtött orosz rönkszauna. Felújításra és átalakításra kerülnek a stand medencéi, öltözői is. A beruházás összege várhatóan 1,1 milliárd Ft. A fürdő nyitására 2016 júniusában kerül sor. A beruházás megvalósításával a Paskál fürdő folyamatos üzemű egységgé alakul át.

Nyitva tartás: hétköznap 09.00–19.00
hétvégén 09.00–20.00

1141 Budapest, Egressy út 178.
Telefon: +36 1 252-6944
www.paskalstrand.hu



Előző cikkünkben bemutattuk a Legfittebb Munkahely Felmérést, melynek révén 2013 óta keressük a legfittebb magyarországi vállalatokat. Feltártuk, hogy az egészségtudatos vállalati kultúra hogyan járul hozzá a gazdasági növekedéshez, és miért fontos, hogy a munkavállalók fittek legyenek.

A cikksorozat második részében a Felmérés eredményeit ismertetve szeretnénk bemutatni a győztes vállalatok programjait, irányvonalait és az elért eredményeket.

A Legfittebb Munkahely Felmérés díjak 2015. december 4-én kerültek kiosztásra. Nagyvállalat kategóriában az Unilever Magyarország Kft., középvállalat kategóriában az HBO Holding Zrt., közigazgatás kategóriában pedig a Nemzetgazdasági Minisztérium Sportegyesülete nyerte el a kitüntetést.

A 2015-ös felmérést vizsgálva megállapítottuk, hogy a kérdőívet kitöltő munkavállalók 93%-a gondolja úgy, hogy a hetente minimum 2 alkalommal végzett testmozgás feltétele az egészséges életmód elérésének. Ennek következményeképp a sport kiemelten fontos részét képezi a mindennapjaiknak. A válaszadók 94%-a részesül sporttámogatásban a munkáltató részéről, és az ezzel való elégedettségük meghaladja a 80%-ot. A Felmérésben

Fitten a munkahelyeken is!

Az ország legfittebb vállalatai. Kik ők, és mit csinálnak jól?

részt vevő vállalatok legnagyobb részét SZÉP kártyát biztosítanak a dolgozóiknak, 49%-uk azonban kombinált sportbérlettel (például Sportkártyával) támogatja a munkavállalóit a rendszeres és változatos sportolásban. Rendkívül elterjedt még a kerékpáros közlekedés támogatása (megfelelő infrastruktúra kialakításával), a fitness- és edzőtermi sportbérlet, valamint a terembérlés is a csapatsportokhoz. A cégek 35%-a támogatja a munkavállalók sportversenyen történő indulását a nevezési díj finanszírozásával.

A 2015-ös év nagyvállalat kategória nyertese, az Unilever Magyarország Kft. speciális egészségfejlesztő programja révén a vállalatnál a rendszeresen sportolók aránya meghaladja a 70%-ot. A program azonban a sporton túl foglalkozik az egészséges táplálkozással, mentálhigiéniával, és a kevésbé ismert presenteeism visszaszorításával is. *„Egy összetett online teszt alapján értékeljük dolgozóink egészségi állapotát. A kollégákat kisebb csapatokra osztjuk, majd a személyre szabott értékelések alapján minden csapatnak saját fejlesztendő területet határozunk meg bizonyos időszakokra. A sikert jelzi, hogy a program immár 14 telephelyünkön működik, és az Unilever több külföldi gyárában is bevezetésre került”* – foglalta össze gyakorlatuk lé-

pozva építik ki a vállalati egészségkultúrát. Így hosszú távon is fenntartható, célzott programokat tudnak létrehozni.

Következő cikkünkben bemutatjuk a Legfittebb Munkahely Felmérésben részt vevő munkavállalók sportolási szokásait és a vállalati programok leginkább motiváló elemeit. ■



Szerző: **CZAKÓ MÁRTON**
 TEAM Rekreáció Kft.
 1024 Budapest, Margit krt. 11.
 tel.: +36 1 3685419
 e-mail: czako.marton@
 teamrekreacio.hu
 web: www.teamrekreacio.hu
 Fotó: **FEJES JÁNOS**



SCITEC[®] NUTRITION

**A MAGYAR OLIMPIAI CSAPAT HIVATALOS SPORT
TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ PARTNERE**



**CÉGÜNK EGYEDÜLÁLLÓ MÓDON TÖBB MINT 150 SPORTOLÓNAK NYÚJT
TÁMOGATÁST AZ EREDMÉNYES FELKÉSZÜLÉSHEZ**

WWW.SCITECNUTRITION.COM



Lehetőségek tárháza, evezővel a kézben Élsport és rekreáció, Petrovics Kámán módra



PETROVICS KÁLMÁN

EDF Démász Szeged Vízisport Egyesület klubigazgatója
Eredmények: Háromszoros magyar bajnok, többszörös világbajnok kajakozó
Hobbi: Gitározás
Email cím: petrovicsk@t-online.hu

Petrovics Kálmán többszörös országos és világbajnok kajakozó, először 1982-ben indulhatott világbajnokságon és Belgrádban, a kajak négyes tagjaként, itt nyerte hosszú távon első bronzérmét. Számos eredménye mellett az 1990-es koppenhágai vb-n egyes hajóban nyert világbajnoki aranyérmet. Háromszoros országos bajnok, mindhárom győzelmét kajak négyesben aratta. Joggal hihetnénk azt, hogy mindene az élsport és annak támogatása. 1997. január 1-től az EDF Démász Szeged Vízisport Egyesület igazgatójaként és mozgatórugójaként azonban nem csak a versenysport erősítésén dolgozik, hanem azt is fő célkitűzésének tartja, hogy hogyan lehet professzionális klubot „építeni” szabadidősporttal együtt. Egy olyan közösséget épít évtizedek óta, ahol mindenki el tudja dönteni, mennyire akar belemélyedni az evezésbe.



Mekkora most, az egyesület létszáma?

Az EDF Démász Szeged Vízisport Egyesületnek 576 tagja van, ebből több mint 150-en a szabadidősporthoz tartoznak, ami nagy előrelépés az 1997-es két főhöz képest. Az utánpótlásból kikerülő gyerekeket, akik nem kívánnak a versenysporttal foglalkozni, igyekszünk megtartani. Heti kétszer-háromszor lejárnak edzeni, mert szükségük van a



„Amikor vízre szállok, magam mögött hagyok mindent. A parton hagyom a problémákat, és letisztul a világ. Marad a levegő és a táj. A mozgással az ember felfrissül, átmossa a szervezetét. Itt nincs mese, ez így van! Ezt mindenkinek meg kellene tapasztalnia!”

mozgásra és szeretik a közösséget, de nem kívánnak továbblépni. Erre is vannak szakembereink. Ők koordinálják az edzéseket. Mindezen felül a példaképek, mint például Vajda Attila és még sorolhatnám, olyan erőt adnak a kitaráshoz és a klubhoz tartozni vágyáshoz, hogy büszkén áldozzák idejüket a sportra. Meg kell jegyeznem, hogy nagyon fontos az a kihívás — és ez most minden mozgásra vonatkozik —, hogy az igényt felébredszük az emberekben. Azt az első bizonyos lépést kell megtenni, hogy kedvük legyen mozogni. Ha ezt elértük és elindul valami, a mozgás szeretete és a közösség ereje már viszi előre a dolgokat.

Hogyan lehet a mozgásra való igényt kialakítani a fiatalokban?

Már régóta nagyon komoly szerződésünk és együttműködésünk van a Szegedi Dózsa György Általános Iskolával és a Tabán Általános Iskolával. Ezek a gyerekek tanóra keretein belül járnak le a vízitelepre. Itt lehetőség van az evezésre, a kajakra, kenura, de természetesen a hozzájuk társuló beltéri erőfejlesztésre is. Sőt labdajátékok lehetőségét is felkínáljuk. A gyerekek nagyszerűen megtalálják magukat nálunk. Ha nem tanóra keretein belül, hanem éppen táborban vagy osztálykirándulás végett töltik nálunk az időt, elég egy labdát adni a kezükbe, és élvezhetik a vízitelep adta lehetőségeket.

Ezenfelül az SZTE-nek evezős és kajak-kenu kurzusa is van.

Örömmel mondhatom, hogy a kurzus minden évben hamar betelik! Orvostanhallgatóktól kezdve a jogászokon keresztül a legkülönbözőbb szakokról járnak ide. A téli időszakban benti edzések folynak, kondicionálás és speciális erőfejlesztési folyamatok, tavasszal meg őszszel, amint lehet, és ameddig csak lehet, vízre szállnak. Van szabadidős hajóink, az egyetemmel szoros együttműködésben vagyunk, például evezős nyolcas vásárlásában is partnerek voltunk, vagy vannak olyan kajakjaik, amik borulásbiztosak, és ezeket a vízitelepen tárolják. Nekünk is vannak olyan eszközeink:



tantutajunk, diákkenuk, és egyéb szabadidősportos eszközünk, melyeket összeszűnünk, és tudják használni a hallgatók.

Hogyan és hova lehet még fejleszteni a rekreációs vízi sportot?
Vízi túrák! Egyértelműen ebben látom a jövő fejlődésének lehetőségét! Itt ezen a ponton meg kell jegyezni, hogy ezen a Tiszaszakaszon magas partok vannak, de ezek alakíthatóak! Ki kellene alakítani a kikötőpontokat, és vonzóvá kellene tenni, például vendéglátóegységek, pihenőhelyek kialakításával ezt a túrázási formát. Most sem lehetetlen, hiszen szeptemberben lehajóztunk a Maroson közel százán, de van hova fejlődni. A Bejárható Magyarország programja sok fejlesztési lehetőséget rejt!

Mi az a Bejárható Magyarország program?

A program fő célja az egészséges életmódra nevelés, az igény megteremtése a szabadidő hasznos eltöltésére, valamint a hazai turizmus fejlesztése. Őt

„jármód” ötvözi: természetjárás, kerékpározás, lovaglás, túrákenu és vitorlázás! A keretprogram egy olyan aktív, szabadidős tevékenységrendszer foglalt magába, amelynek elsődleges célja az emberek egészségi állapotának javítása, az egészséges életmódra nevelés, amelyet már gyermekkorban érdemes elkezdni. Hazánk gyönyörű tájai, így az Alsó-Tisza-vidék is számos, kiváló lehetőséget teremt természeti és kulturális értéink



megismerésére, feltérképezésére. A Bejárható Magyarország Program keretrendszere megjelenik a nemzeti alaptantervben is, így a jövőben, az általános iskolákban a gyermekek már elsajátíthatják a túrázást, a kerékpározást, a lovaglás alapjait, sőt a vízi sportok közül a túrákenuzás és vitorlázás területén is jártasságot szerezhetnek. Reményeink szerint jövőre már érezhető lesz annak a hálózatnak az alakítása, amely az Alsó-Tiszán való fejlesztéseket fogja jelenteni!

Hogy néz ki ez a rekreációs program a gyakorlatban?

Jelen pillanatban Szolnokon, Tiszakécskén, Csongrádon, Mindszenten, Algyőn, Szegeden, a Maroson Makón és a Kőrösökön végig Gyulától egészen Csongrádig több helyszínen is zajlik a fejlesztés.

Ez azt jelenti, hogy akik erről értesülnek, kiválaszthatnak egy túraprogramot. Tudja mondjuk, hogy idén egy hosszú hétvégén szeretne a családdal, barátokkal túrázni, Mindszenttől Szegedig. Különböző ajánlatok vannak. Lássunk egyet: Mondjuk, Szegedtől felkerékpároznak Ópusztaszerre, ott megtekintik a Történeti Emlékparkot, lovagolhatnak, íjászokodhatnak stb. 4 km-re van a Mindszenti komppal. A komphoz biciklizik a csapat, átmegegy a Mindszenti strandra, onnan a kerékpárokat lehozzák nekik Szegedre. Ott várják a csapatot a hajók, másnap lejönnek Mindszentől Algyőre. Algyőn sátorfőbort vernek, szalonnát sütnek, és egy éjszakát eltöltenek. Utolsó nap pedig hajóval lejönnek Szegedre.



A vízitelepen már várják őket jeges vagy forró teával időjárástól függően, és lefutott egy gyönyörű háromnapos program, amiben kerékpároztak, lovagoltak és kenuztak. Ilyen túraprogramot több száz félet lehetne mondani... lehetőségek tárháza áll rendelkezésre. Az én vágyam, hogy felfedezzék, hogy itt a Tisza, ami fantasztikus titkokat rejt! Olyan élményeket tud adni, amit máshol nem kap meg az ember! Látom azoknak a sárkányhajósoknak az arcát, akiket rávett a környezete, hogy jöjjön le a vízre, és amikor szembesülnek a dologgal, hogy milyen jó, leírhatatlan elégedettség ül ki az arcukra.

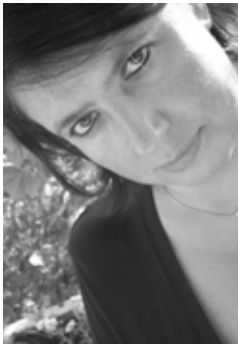
Milyen gyakran száll vízre?

Sajnos mostanában ritkábban van időm, de amikor vízre szállok, magam mögött hagyok mindent. A parton hagyom a problémákat, és letisztul a világ. Marad a mozgás, a levegő és a táj. Felfrissülök, és ilyenkor nem csak a kezekben-lábakban indul el a vérkeringés, hanem az agyban is. A mozgással az ember felfrissül, átmossa a szervezetét. Itt nincs mese, ez így van! Ezt mindenkinek meg kellene tapasztalnia! ■



- Szerző: **BORBÁS EDINA**
- Telin Tv főszerkesztő (szerkesztő-riporter)
- Hobbijai: Regényírás, meseírás, forgatókönyvírás, rövidfilm-rendezés, dokumentumfilm-rendezés
- Email cím: borbasedina80@gmail.com
- <https://www.facebook.com/edina.borbas.52>
- Fotók: **GÉMES SÁNDOR ÉS PETROVICS KÁLMÁN GYŰJTEMÉNYE**





Rovatvezető: **MOSONYI HELGA**
 Somogyi Károly Városi és Megyei
 Könyvtár
 6720 Szeged, Dóm tér 1—4.
 +36-62/425-525
 www.sk-szeged.hu

JUREK, SCOTT: FUTNI, ENNI, ÉLNI

(Budapest: Park, 2015)

„Ha a földön és a földdel egyé válva futsz, akkor örökké tudsz futni.” – rarámuri közmondás

„... Ugyanazokat a kérdéseket teszik föl nekem újra meg újra. Ha napi 25 perces kocogással formában tarthatom magam, miért edzek alkalmanként 5 órán keresztül? Ha futhatnék teljesen civilizált maratonokat, miért futok inkább négyet egymás után? ... Hát mazochista vagyok én? Endorfin-függő? ... Netán keresek valamit, amit sosem birtokoltam? ...”

Letehetetlen olvasmány Scott Jurek (1973—), amerikai ultrafutó önéletrajzi ihletésű könyve, amelyben elmeséli, hogyan lett félénk, sovány, magas vérnyomású kislányból élsportoló.

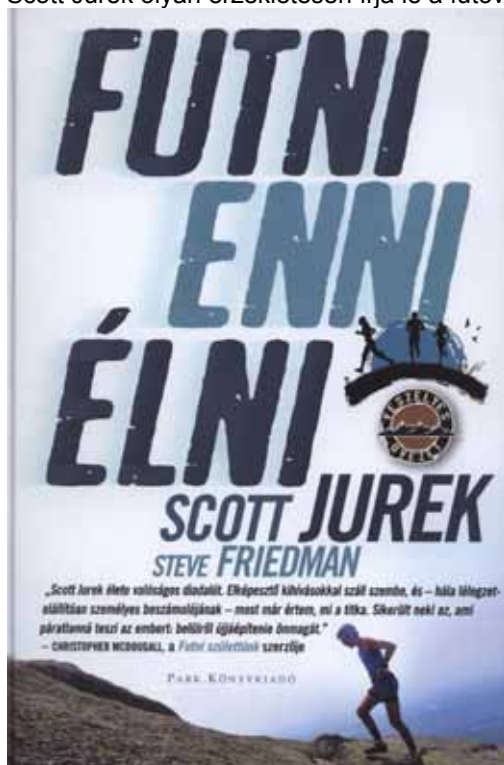
Ultramaratonnak nevezzük a hagyományos maratoni távnál (42,195 km) hosszabb versenyeket, legrövidebb táv az 50 km-es, leghosszabb a 3100 mérföldes (4988 km). A világ legkeményebb futóversenyének a Badwater ultramaratont tartják, melyet júliusban rendeznek Kaliforniában, amikor is a napi maximum hőmérséklet 50 fok felett van.

Scott Jurek érdekfeszítően, őszintén mesél családjáról, megtudjuk, milyen elhatározásból jelentkezett egy sífutócsapatba, később miért váltott át futásra, hogyan lett ultrafutó. Már fiatal korában érezte, hogy képes továbbmenni akkor is, amikor mások megállnak, kifulladásra. Érezte, hogy ha több növényt és kevesebb húst eszik, nagyobb teljesítményre képes. Vegetáriánus, majd vegán lett. „...Már nem vágyakoztam a hús után, de továbbra is foglalkoztatott, hogy a hústalan étrend nem korlátozza-e teljesítményemet. Laboratórium lett a testem. Zöldségek, magok, gyümölcsök ... kombinációit próbáltam ki rajta...”

Egyre hosszabbra nyújtotta az edzéstávokat, egyre tökéletesítette étrendjét, egyre több testet-lelket próbáló versenyen indult el, s győzött. Jó volt, de szerinte még mindig nem eléggé.

„Jobban meg akartam ismerni a kimerültség és az összeomlás közötti tartományt. Többet akartam tudni a test és akaratérő összefüggéseiről ...”

Scott Jurek olyan érzékletesen írja le a futóversenyeket, mintha mi magunk is vele együtt zihálva kaptatnánk fel a hóborította hegygerincekre, vagy ereszkednénk le a völgybe, vigyázva, ne lépjünk billegő kőre.



Visszaemlékezéséből megtudjuk, hogyan ácsorognak, várakoznak egykedvűen a tarahumara indiánok a rajtnál, míg a többi futó szorgalmasan bemelegít és nyújt, ők nem készülnek rá a futásra, mégis szélesebben futnak. Kiderül, milyen étel lapul a japán futók futótáskájában, vagy milyen érzés bokaszalag-szakadással végigfutni a hátralévő 90 km-t, illetve milyen a futók gyulladásgátló eperitala.

Scott Jurek életmódbeli tanácsait, tapasztalatait is megosztja az olvasóval. „...Most viszont csak ülünk, autót vezetünk, szörfözünk az interneten, tévét nézünk... Az ember alkatilag nem alkalmas rá, hogy egész nap üljön... le kell szoktatnunk magunkat a modern életstílussal járó rossz szokásokról...”

„A győzelemnél sokkal fontosabb, hogy mit és hogyan teszek érte. Felkészültem? Összpontosítok? Figyelmesen bántam-e a testemmel, egészségesen, gondosan tápláltam-e? És az edzések? Maximális erőbedobással edzettem, ahogy kell?”

A szerző célja az volt, hogy bemutassa, miként építette újjá önmagát belülről, és bebizonyítsa, erre az átalakulásra mindenki képes, mindegy, maratonista-e az illető, vagy csak esténként kocog a háztömb körül.

A visszaemlékezés szövegét vegetáriánus ételek receptjei színesítik (olajbogyós humusztekercs, rizspárna, lencsés-gombás fasírt stb.).

Scott Jurek lélegzetelállító könyvéből minden futó és életmódot váltani kívánó ember rengeteget tanulhat.

blog.scottjurek.com

HAGYOMÁNYOS KÍNAI EGÉSZSÉGVÉDELEM

TIENS FIZZY

A magnéziumot nem véletlenül hívják az „élet elemének”, hiánya ugyanis hatással van egészségünkre és külsőnkre is. Az emberi szervezetben zajló 600 biokémiai folyamat több mint fele során szükség van magnéziumra. Ez az ásványi anyag számos panasz enyhítését és javulását szolgálhatja, elsősorban idegrendszeri és szív- és érrendszeri problémák esetén. Nem meglepő tehát, hogy a magnézium az egyik legnépszerűbb étrend-kiegészítő szerte a világon.

A magnézium szervezetre gyakorolt hatását szinte lehetetlen túlbecsülni. Nem csoda, hogy ezt az ásványi anyagot olykor az „élet királyának” vagy az „élet elemének” nevezik, hiszen részt vesz számos szervezetünkben zajló folyamatban, továbbá hatással lehet a sejtek regenerációjára is. Szerepe van az idegek és az izmok megfelelő működésében is, különösen az idegek közti impulzusátvitelkor. Ezen tulajdonságainak köszönhetően a magnézium segít harmóniát teremteni a szervezetben. Belső és külső fertőtlenítőhatása van, és a kalciumegyensúly létrejöttében is szerepet játszik. A magnéziumszükséglet kortól, nemtől és fiziológiai állapottól függ. Magnéziumhiány alakulhat ki stressztől, alkoholtól, a túlzott kávé- vagy egyéb koffeintartalmú italok fogyasztásától, illetve a zsírban gazdag étrendtől. A magnéziumhiányt a szervezet számos módon tudunkra adhatja: vádliban jelentkező izomgörcs, szemhéj rángása, álmatlanság, kedvtelenség, koncentrációzavar, szédülés, reggeli fejfájás, kimerültség (elegendő alvás ellenére), fogszuvasodás, hajhullás, repedezett köröm, légzésszavar és általános gyengeség. A megfelelő magnéziumszint biztosítására magas magnézium-tartalmú ételek fogyasztása javasolt, ilyenek például a kakaó, a csokoládé, a mandula, a dió és brazil dió, a szója, a teljes kiőrlésű lisztből készült ételek, a kukorica és a rizs. Legtöbb esetben azonban szükség van étrend-kiegészítő alkalmazására is.

A TIENS éppen ezért, a szervezet magnéziumszintjének szabályozása érdekében fejlesztette ki Fizzy elnevezésű termékét. A készítmény bazsalikomkivonattal dúsított magnéziumot tartalmaz. A TIENS Fizzyben a magnézium könnyen felszívódó formában található: a termék tartalmaz magnézium-karbonátot, magnézium-oxidot, valamint bazsalikomkivonatot, amely ezen ásványi anyag leggazdagabb természetes forrása. Mivel pezsgőtablettáról van szó, az étrend-kiegészítő adagolása rendkívül egyszerű, továbbá biztosítja az aktív összetevők gyors felszívódását is, ezáltal rövid idő alatt enyhítve a szervezet magnéziumhiányos állapotát.

Összetevők

A TIENS Fizzy magnézium-karbonátot és magnézium-oxidot tartalmaz. A magnézium kulcsfontosságú a szervezet megfelelő fejlődése és működése szempontjából. Legfőbb feladata a nagy energiatartalmú molekulák, elsősorban az adenosin-trifoszfát (ATP) szintézisében és bomlásában történő közreműködés. A magnézium számos enzim koenzimje vagy aktivátora, legfőképp a foszfátcsoportok szállításáért felelős enzimek esetében. Fontos szerepe van a kalciumegyensúly fenntartásában, de az inzulintermelésben, a véralvadásban,

illetve a B₁- és C-vitaminok megfelelő felszívódásához is elengedhetetlen. Segítheti továbbá a csontok fejlődését, erősítheti a szervezet természetes védekező mechanizmusait, és gyulladáscsökkentő hatással is bírhat.

A készítmény másik összetevője a bazsalikomkivonat. Ez a gyógynövény Indiából származik, mely fűszernövényként és gyógynövényként is használatos. A bazsalikom nagy mennyiségben tartalmaz könnyen felszívódó magnéziumot, valamint K-, C-, A-vitaminokat, káliumot, mangánt és kalciumot. Nyugtató hatással lehet idegeinkre, fokozhatja az étvágyat és gyorsíthatja az emésztést.

Az étrend-kiegészítő céklakivonatot is tartalmaz. Ez a zöldség jelentős mennyiségű folsavat és ásványi anyagokat (vasat, kalciumot, magnéziumot, káliumot, mangánt, nátriumot, rezet, klórt, fluort, cinket) tartalmaz. Régóta közismert e növény szív működésére gyakorolt erősítő hatása. A B2-vitamin jelentős szerepet játszik az anyagcsere-folyamatokban, és kulcsfontosságú a vörösvérsejtek és antitestek termelődésében, a sejtleggzésben és sejtnevelésben.

Hatás

A készítmény összetevői:

- segítik a szervezet magnéziumszintjének szabályozását,
- enyhíthetik a kimerültség tüneteit,
- élénkítőhatással bírhatnak, ezáltal hozzájárulva a jobb közérzet biztosításához,
- javíthatják a koncentrációt és a memóriát,
- jótékony hatással lehetnek az idegrendszerre,
- hozzájárulhatnak a vérnyomás szabályozásához,
- segíthetnek a magnéziumhiány okozta tünetek enyhítésében (pl. a vádli izomgörcsei, a szemhéj rángása, a heves szívdobogás),
- pozitívan befolyásolhatják az anyagcserét,
- erősíthetik a fogakat és a csontokat.

Alkalmazás

Naponta 1 pezsgőtabletta egy pohár vízben feloldva.

Kiknek ajánljuk a TIENS Fizzy készítményt?

A készítményt elsősorban azoknak ajánljuk, akik stresszes életet élnek, sok kávét, teát vagy egyéb koffeintartalmú italt fogyasztanak, továbbá magnéziumhiány okozta fájdalmas vádligörcstől vagy szemhéjrángástól szenvednek. ■



Műhelyekben a kortárs irodalom



Sziveri János (1954-1990) számos alkalommal hangot adott annak, hogy egyetemes magyar irodalomban gondolkodik. Az intézet napi tevékenysége is ezt a vágyat tartja mérvadónak. Kortárs irodalmi jelenségekre koncentrálnak.

koztatása) és a Pannon Egyetem (elhelyezés, az infrastruktúra részleges működtetése) vállalja. A város, a kutatóközpont és az egyetem az egyéb feltételeket pályázatokkal biztosítja.

Bemutkozik a Sziveri János Intézet – Közép- és Kelet-európai Irodalmi és Társadalomtudományi Kutatóközpont



Szerző neve: **PINTÉR VIKTÓRIA**
 Munkahelye: Sziveri János Intézet, Veszprém
 Beosztás: adminisztrátor
 Levelezési cím: 9700 Szombathely, Bertalanffy Miklós u. 10.
 Telefon: +36-1/209-0619
 E-mail: pintermad@gmail.com
 Főbb kutatási területei: modern magyar irodalom, kortárs magyar irodalom
 Érdeklődési kör, hobbi: színház, sport, divat
 Fotó: **DOMJÁN ATTILA**

Az intézet feladata, hogy gyűjtse, digitalizálja és kutathatóvá tegye a 20. század második felének magyar nyelvű, közép- és kelet-európai együttműködésben gondolkodó, az irodalmi és társadalmi megújulásra radikálisan törekvő folyóiratokat (Új Symposium, Echinox, Mozgó Világ, Magyar Műhely, Harmadkor, Pompeji, Nappali Ház, Új Hölgyfutár stb.), és lehetővé tegye a folyóiratok által is inspirált irodal-

A regionális jelleg és az univerzális művészeti gondolkodás így egy nagyon produktív műhelyt teremtett meg.

A Sziveri János Intézet – Közép- és Kelet-európai Irodalmi és Társadalomtudományi Kutatóközpont a Sziveri Baráti Társaság és a Pannon Egyetem Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kara kezdeményezésére, Veszprém város és a Nemzeti Erőforrás Minisztériuma támogatásával jött létre 2012-ben. Az intézet Veszprém városa és a Pannon Egyetem Modern Filológiai és Társadalomtudományi Karának közös kutatóintézeteként, egyben archívumként és könyvtárként működik. Az intézet alapfenntartását a város (infrastruktúra részleges működtetése, koordinátor foglal-





mi, művészeti és társadalmi kezdeményezések, folyamatok, alkotói életművek kutatását.

Az intézet külön figyelmet fordít a névadó Sziveri János életművének és utóéletének dokumentálására és kutatására.

Az intézet a magyar folyóirat-kultúra kutatására tanácskozásokat szervez egykori és mai szerkesztők, a magyar folyóirat-kultúra kutatói, a kortárs irodalmi folyamatok résztvevői és kutatói bevonásával. Az intézet keretein belül szervezi és ösztönzi az egyetemi hallgatók, PhD-hallgatók és kutatók az intézet profiljához illeszkedő kutatásait. Irodalmi esteket, beszélgetéseket szervez mind a székhelyén, mind külső partnerek bevonásával más hazai és határon túli helyszíneken a magyar folyóirat-kultúra és a kortárs magyar irodalom követése és kutatása céljából. Kiemelt figyelmet fordít a magyar irodalom közép-európai kontextusaira, valamint a határon túli magyar irodalmi és kulturális jelenségek, folyamatok kutatására, beleértve a magyar emigráció irodalmának és kultúrájának kutatását. Az intézet működését az alapítók által delegált grémium tá-



A költő (Dormán László felvétele, 1984)

¹Sziveri János vajdasági magyar költő 1954. március 25-én született Muzslán, és 1990. február 1-jén hunyt el Budapesten. Az Újvidéki Egyetem magyar szakán tanult, majd a Képes Ifjúság irodalmi rovatának szerkesztője, 1980-tól az Új Symposion főszerkesztője lett. 1983-ban politikai okokból leváltották, a szerkesztőséget feloszlatták. Ezután nem kapott munkát, versei sem jelenhettek meg.

mogatja, a következő összetételben: Balázs Attila, Friedler Ferenc, Gécz János, Mikola Gyöngyi, Reményi József Tamás.

Programjaink:

Folyóirat-konferenciák: évi rendszerességgel tanácskozásokat szervezünk a magyar folyóirat-kultúra közelmúltjáról és jelenéről. (Tanácskozás a magyar folyóirat-kultúráról; Folyóirat-kultúra és online nyilvánosság; Folyóirat, arculat, vizualitás; Magyar folyóirat-kultúra az emigrációban)

Kritikai beszélgetések: egy-egy frissen megjelent könyvet és a róluk szóló kritikákat beszéljük meg, nem végleges válaszokra, hanem jól feltett kérdésekre törekedve. Eddig írt kritikáinkat közölte a Vár Ucca Műhely, a Tempevölgy, a

Parnasszus, a Pannonhalmi Szemle, a győri Műhely és a 2015-ben alapított kritikai lap, a veszprémi Séd.

Íróportrék: ismert és megismerésre váró hazai alkotókkal beszélgetünk, életről, irodalomról. Vendégünk volt már Lanczok Gábor, Dragomán György, Rakovszky Zsuzsa és Bereményi Géza.

Folyóirat-bemutatók: a létesülő irodalommal először többnyire folyóiratokban találkozunk, ezért fontosnak tartjuk ezeknek a felületeknek az előtérbe hozását. A folyóiratok műhelyeibe próbálunk betekinteni, valamint új kapcsolatokat, publikálási lehetőségeket szeretnénk biztosítani a hallgatók számára.

Séd: Veszprémi kritikai lap. A folyóirat célja, hogy értelmező, kritikai attitűddel olvassuk a város kulturális életét, közös felületet kínálva a városi értelmiségnek és a pályára lépő fiataloknak. A folyóirat bár szervesen Veszprém városához és a Pannon Egyetem Modern Filológiai Karához tartozik, nagyban számít a Sziveri János Intézet körül működő fiatalok munkájára, írásaira.¹

REKREÁCIÓ GY

A sport jelentősége életünkben



Rovatvezető: **VARGA MELINDA**
 melinda.v.pannoni@gmail.com
<https://www.facebook.com/melinda.vargapannonia>

Szerző: **MARIK BENCE**
 Iskola: Kispest, Pannónia ált. isk. 8. oszt.

Gyerekkorom óta rendszeresen sportolok. Óvodás koromban megszerettem a focit és az úszást. Délutánonként rengeteget kerékpároztam a Kós Károly téren. Mindezt a szüleimnek köszönhetem, akik mindenholva elkísérnek. Ők azt is fontosnak tartották, hogy általános iskolában sporttagozatos osztályba járjak. Hétéves koromtól volt 5 tesim, 3 kosáredzésem, 1 úszásom hetente. Eddig nagy hangsúlyt fektetett a sport megkedveltetésére, ezért évente sportos programot szervezett, ahol többször megjelentek híres sportolók, akik számunkra követendő példák lehetnek. Sporttal kapcsolatos egyéb tapasztalataimat az iskolán és az edzéseken kívül a médiából szereztem. Még nem találkoztam Vajvoda Dáviddal, a Szolnoki Olaj kosarasával, de már rengeteget láttam a meccseit a tévében vagy az interneten, és a sikereiről olvastam sportújságokban.

Én nagyon szeretem a kosárlabdát, de tudom, hogy a versenysport nem az egészségről szól, mert sokan a jó eredmény érdekében doppingolnak. Persze mindig a sikerélmény ad új erőt a folytatáshoz. Például egy futónak az is siker, ha gyorsabban futott, mint tegnap. Ma már különböző telefonos alkalmazásokkal ezt nagyon jól lehet mérni. Anyukám és apukám jelenleg is készülő a városvédő futásra, sokszor én is velük tartok. Nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy megfelelő sportruházatban és cipőben edzünk. Egy jól párnázott cipő sok sérüléstől megóvhat. Egy Dry-Fit ruházatban könny-



nyebb a mozgás, és kisebb az esély a megfázásra. Annak ellenére, hogy a szüleink és én is ilyen sokat, heti több mint öt órát sportolunk, még így sem mondhatjuk magunkat teljesen egészségesnek. Apukám magas vérnyomással küzd. Bár már a cigarettát letette, de még mindig jelentős túlsúllyal küzd. Anyukám is mindig mondja, hogy lehetetlen a lerakódott zsírtól megszabadulni. Ezért a sport mellett nagyon fontos a helyes táplálkozás. Ahogy újságban olvastam, hogy a megfelelő testsúly eléréséhez 70% diéta, 30% sport szükséges. Egy másikban pedig azt olvastam, hogy 60% elhatározás, 30% diéta és 10% sport szükséges.

Megfelelő táplálkozás:

Bármennyit sportolunk, ha edzés után hamburgert eszünk sült kruplival és kólával, nem leszünk egészségesek. Valahol hallottam,

Természeti rekreációs tevékenységek



Szerző: **DR. FRITZ PÉTER**
 Titulusa: főiskolai docens
 Munkahelye: rekreációs szervező és egészségfejlesztő szak szakfelelős
 Eszterházy Károly Főiskola
 Sporttudományi Intézet, Eger
 e-mail: pfritz@hotmail.hu
 Fotó: **DR. FRITZ PÉTER, CSIIHAYVETTE**

A környezet az élő szervezeteket körülvevő élő és élettelen fizikai, kémiai és biológiai tényezők összessége, a természet egy kis darabja. Az emberi felfogás szerint az a tér vagy terület, ahol emberek közössége él, és olyan mértékben átalakítja, hogy életfeltételeit, igényeit biztosítani tudja. A környezetet szokás felosztani a talaj, víz, levegő, élővilág, táj és épített környezetre is. Mivel az ember ezt ismeri, és élete folyamán ez veszi körül, ezért helyezi előtérbe a természettel szemben (Cseresznye, 2014).

Talán azért is gondoltam ezt a számomra nagyon közeli fejezetet a környezet meghatározásával kezdni, mert jól láthatók az emberek egyre inkább beszűkült mindennapjai a természet kínálta lehetőségekhez képest. Sokszor tapasztaltam nagyvárosokban, hogy ha valamit kerestem és egy járókelőt megkérdeztem, az szinte kikérve magyarázta, hogy az nem az ő lakóterületében vagy környékén van, ezért hogyan is tudhatná... A környezetünk ismerete is leginkább a napi tevékenységeink ellátásához feltétlenül szükséges információmennyiséget jelenti, ezalatt egyaránt értem pl. a megszokott úti terveket, valamint a szokásos utazás során megfigyelt eseményeket, ingereket. Az utazás során az idő, a gyorsaság a szempont, nem pedig a körülöttünk lévő környezet és annak minősége.

De mi van a szabadidőnkkel? Itt visszautalnék a szabadidő meghatározására, ahol a munkába járást, a kötelezettségekkel járó utazást, (pl. gyereket viszem az iskolába, edzésre, vagy rohanok a postára a csekkel) egyértelműen a félszabadidős tevékenységekhez soroljuk. Sajnos azonban a maradék szabadidőnkben sem fordítunk kellő hangsúlyt környezetünk és tágabb értelemben a természet csodálására, a természettel való együttlétre. Pedig ezen nagyon könnyű változtatni, csak tudatosabbá kell tennünk magunkban, hogy mi is a természet része vagyunk, bár egyértelműen látszik, hogy az emberiség célja inkább a természet leigázása, kiszippolyozása.

Közvetlen környezetünket alakítsuk úgy, hogy harmóniát sugározzon! Fontos, hogy a lakásunkban kapjanak helyet a növények. Tegyük környezetünk védelméért, egyrészt tudatos vásárlással, fogyasztói szokások átgondolásával, megfelelő környezettudatos mintamutatással.

Ha edzésre rohanunk is, figyelhetünk környezetünkre és a természet üzeneteire, főleg, ha azt nem autóval vagy tömegközlekedéssel tesszük, hanem kerékpárral vagy gyalog.

A természet definíciójának értelmezésekor és rekreációhoz fűződő viszonyának elemzésekor ki kell térnünk egy másik kapcsolódó fogalom, az emberi természet bemutatására.

Az emberi természet fogalmának a bölcsélet történetében számos megközelítése létezik. Arisztotelész, Spinoza, Kant, Hegel, Marx egyaránt használta ezt a fogalmat, de más-más jelentéstartalom-

„Ha igazán szereted a természetet, mindenhol megtalálod a szépséget.” Vincent Van Gogh

mal. Az egyes filozófusok eltérő fogalomhasználata alapján az emberi természet alatt nem ugyanarra a dologra gondolunk. A jelzett fogalom használata számos kérdést vet fel. „A »természethez« tartozik-e az ész vagy nem? Vajon a »természet« minden velünk született emberi hajlamot magába foglal-e, s ezenkívül semmi egyebet? Csak bizonyos velünk született hajlamokat foglal magába, és semmi mást, vagy velünk született és szerzett hajlamokat egyaránt? (...) Miféle szerzett hajlamok tartoznak az emberi természethez?” Ehhez hasonló kérdések sokaságát fogalmazza meg – a probléma kapcsán – Heller Ágnes. A jelzett fogalom jelentése ráadásul egyszóval filozófián belül is eltolódhat vagy terjedelmében változhat. Az „emberi természet” és az etika közvetlen viszonyát vizsgálva négy logikai lehetőség kínálkozik, amelyek mindegyikére születtek variációk az idők folyamán. Az első lehetőség szerint az emberi természet alapvetően rossz, természetünk ellenére vagyunk jók. A második lehetőség szerint az emberi természet eredetileg jó, természetünkkel összhangban vagyunk jók. A harmadik lehetőség szerint az emberi természet erkölcsileg közömbös, amely jóvá és rosszá is válhat. A negyedik lehetőség szerint az emberi természetben jó hajlamok éppúgy vannak, mint rosszak, gátló és ösztönző tényezők hatására vagyunk jók vagy rosszak. A logikai lehetőségek tárháza azt jelzi, hogy az erkölcs tisztán racionális magyarázata számbeli kisebbségben van. Így például csak a szókratészi tan nevezhető ésszerűnek, hiszen e tan szerint akik ismerik a jót, azok jóvá is válnak. A második, a harmadik és a negyedik megoldás ugyanakkor tartalmazza az erkölcs megjavításának racionális lehetőségét. További probléma az emberi természet fogalmával az, hogy a fogalom maga elsődlegesen ontológiai természetű, hiszen az a tény, hogy az etikát az emberi természethez kapcsolja, ezzel előfeltételezi ennek a természetnek az ismeretét. Tetézi még a problémát az a fontos kérdés is, hogy mindebből hogyan illeszthető be a társadalom?

Összegezve megállapítható, hogy az emberi természet fogalma



igen enigmatikus, nehezen meghatározható, többértelmű fogalom. Egy olyan hasonlat, amely több eltérő jellegű elméleti állítás helyett állhat. Heller Ágnes az emberi természet fogalmát a fentiek miatt a *conditio humana* fogalmával váltja fel (<http://mmi.elte.hu>).

„**Conditio humana** a történetiség determinációját és öndeterminációját jelenti a történelmi hiátus körülményei között” (Heller; 1994).

A természettel való tudatos foglalkozás egy igazi csapatjáték kell, hogy legyen, társadalmi felelősségvállalás, melynek egy nagyon fontos eleme a természetvédelem.

A *természetvédelem célja* a tudományos és kulturális szempontból legjelentősebb természeti értékek természetes, vagy ahhoz közel álló állapotban és természetes változási folyamatban való megőrzése, fenntartása és bemutatása révén azok közkinccsá tétele.

A *természetvédelem részletes célja*:

- természeti értékek megőrzése, megóvása, fenntartása és a fennmaradásukhoz szükséges feltételek megteremtése;
 - az élővilág évmilliók alatt kialakult génvagyonának, sokféleségének, mint újratermelő természeti erőforrásnak és kincsnek is a jelen és jövő nemzedékek számára való megőrzése;
 - a védett növény- és állatfajok viselkedésének, szaporodásának figyelemmel kísérése révén a természetes jelző (indikátor) szerep betöltése;
 - A (tudományos) kutatások külső, szabadtéri feltételeinek biztosítása;
 - a természetvédelem népszerűsítése által a társadalom természetvédő magatartásának kialakítása céljából nevelés, az oktatás, a képzés, a közművelődés és az ismeretterjesztés révén a tudatformálás elősegítése;
 - **a szabadidő minél nagyobb részben a természetben való eltöltésének elősegítése; az igényesebb pihenési formák lehetőségének megteremtése útján az életmód és az emberek közérzetének javítása, valamint a külföldről hazánkba látogatókkal országunk természeti értékeinek megismertetése, ezáltal hazánk megszerettetése; az egészséges életre való nevelés; az üdülőtelepek és azok környezetének védelme, azok esztétikus, tájba illő kialakítása és gondozása révén az üdülés kellemesebbé tétele, s ezzel a közízlés formálása;**
 - a szanatóriumok, kórházak, gyógyhelyek és egyéb egészségügyi intézmények természeti környezetének megóvása, a gyógyforrások védelme és gyógybarlangok kijelölése útján a gyógyítás feltételeinek megőrzése, megteremtése vagy javítása;
 - **a természet látványa révén a közvetlen, a természetvédelem tárgyairól készülő fényképek és filmek, festmények, szobrok, zeneművek, irodalmi és egyéb alkotások létrehozása lehetőségeinek megteremtésével a művészetek támogatása és a közvetett gyönyörködtetés;**
 - nagyobb kiterjedésű védett földterületeknek környezetvédelmi mintaterületekké való kifejlesztése által a környezetvédelmi tevékenység magasabb színvonalra emelése (Rakonczy; 2001).
- A rekreáció szempontjából kiemelt jelentőségű a természetvédelem céljai között megtalálható két vastagon kiemelt cél megfogalmazása, mely a mozgásos és szellemi rekreáció jelentőségét is hangsúlyozza.
- A természetre nyitott emberek maguk élvezik ki a természet nyújtotta lehetőségeket, kihasználva a közvetlen környezet adottságait, vagy élve a turizmus lehetőségével más rekreációs szokásokat is megismerhetnek, távolabbi vidékeken.
- Vannak azonban azok az emberek, akik szintén a természet felé nyitottak, de azon belül a speciális látásmódjuknak, művészi hajlamaiknak köszönhetően a természet által ihletett alkotásokat is ké-

szítenek. „A művészet nem a láthatót adja vissza, hanem láthatóvá tesz.” (Paul Klee)

Ezen alkotások biztosítani tudják a természet jelenlétét a szürke mindennapokban is, kikapcsolódást nyújtva a közvetlen környezetben élőknek.

Milyen érdekes rekreációs halmozódás is előfordulhat abban az esetben, ha pl. a művész szabadidejét töltötte a hegyekben, miközben megfestette az ott csodált környezetet, amit aztán egy belvárosi kiállításon egy látogató szabadidejében megnéz, és gondolatban elrepíti magát a pörgős belvárosi forgatagból az árnyas erdők mélyére, ami neki relaxációval, szellemi feltöltődéssel párosul.

Irodalomjegyzék:

- Cseresznye Gyula: A természet és környezetvédelem fogalma. <http://www.zoldmuzeum.hu/a-termeszet-es-kornyezetvedelem-fogalma> (Letöltve: 2014. 01. 11.)
- Szabadbölcsészet – Fogalomtár Etika szakosoknak. Emberi természet. (Heller Ágnes: Általános etika. 21–26. alapján) http://mmi.elte.hu/szabadbolcseszett/index.php?option=com_tanelem&id_tanelem=452&tip=0
- Rakonczy Zoltán: *Természetvédelem*. Mezőgazdasági Szaktudás Kiadó, Budapest, p. 56–57. 2001. ISBN: 9789633562253



FOGALOMTÁR: rekreáció – sport – turizmus



Kedves Olvasó!

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

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

Dr. Fritz Péter (rekreáció) Dr. Szatmári Zoltán (sport) Dr. Darabos Ferenc (turizmus)

REKREÁCIÓ

1. Botanikus kert (magyar nevén fűvészkert) = olyan szabadtéri vagy részben üvegházi növénygyűjtemény, amelyben a növényeket oktató, tudományos és/vagy ismeretterjesztő céllal, különféle szempontok (földrajzi elterjedés, genetikai rokonság, életmód stb.) szerint csoportosítva mutatják be (Fritz, 2015).

2. Diéta: gyógyélelmezést jelent. Ősidők óta ismeretes, hogy az elfogyasztott élelmiszerek hatással vannak az emberi szervezetre. Ezért a tudatosan összeállított étrend a terápia részét képezi (Fritz, 2015).

3. Elektroterápia: felosztása a frekvenciaértékek szerint 3 csoportban lehetséges: kisméretű 0–1000 Hz; középfrekvencia 1000–100 000 Hz; nagyfrekvencia 100 000 Hz felett (Fritz, 2015).

4. Etológia: a biológiának az állatok viselkedésével foglalkozó ága (www.wikipedia.org).

5. Filatélia: görög eredetű szó, a postabélyegegyűjtéssel foglalkozó tevékenységet jelenti (Fritz, 2015).

Irodalom:

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

SPORT

1. Holtpont = A jelenlegi felfogás szerint a hőszabályozás átmeneti zavarát jelenti.

Gyakorlatilag minden olyan fizikai munkavégzésnél fellép, amikor az intenzitás elég magas, és a tevékenység több mint 30 szekundumig tart.

Az izommunka következtében fellépő savasodás és túlmelegedés akadályozza az izomműködést, és mint védekező mechanizmus lép be egy meghatározott szinten a „holtpont” tünetegyüttese. A légzés nehezzé, kapkodóvá válik, a végtagok ólmossá válnak, erős szívdobogás és szívritmuszavarok is jelentkezhetnek. A holtpont legyőzését jellemzően bőséges verejtékezés indul meg, ami a hőleadáson túl jelentős a savas anyagcseretermékek eltávolításában is (Gyetvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008, 208. p.).

2. Ritmus = időbeli rend. A ritmus jellemző vonása az ütemszerűség, a mozzanatok egyenlő időtartamú csoportokba foglalása. Az ütem lassúbb, ha kevés mozzanatra, és gyors,

ha sok mozzanatra oszlik. Minden ütem szabályos belső szerkezettel bír. A ritmusokat jellegzetességük szerint csoportosíthatjuk és tanulmányozhatjuk. Ezen belül is további csoportosítások lehetségesek. (Bioritmus, szívritmus, a zene ritmusa, mozgásritmus stb.). (Gyetvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008, 206. p.)

3. Stressz = az élő szervezet védekező reakciókban megnyilvánuló állapota az őt ért szokatlan erősségű ingerekkel szemben.

A terhelést előidéző károsító hatásokat „stresszor”-nak, a megpróbáltatást „stressz”-nek nevezzük. Az öröm, a bánat, a fizikai munka, a hőmérséklet-változás, apró bosszúságok egyaránt létrehozhatják a stresszállapotot. Egy bizonyos mértékű stresszre szükség van az eredményes munkához, de a mértéken túli hatások rombolóan hatnak a testi és a lelki egészségre egyaránt. A károsító hatás elsősorban a megoldatlan, feldolgozatlan stresszhelyzetek következménye (Gyetvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008, 208. p.).

4. Taktika = harcászat (katonai elnevezés) Sport = A sportküzdelem tervezése és irányítása a cselekvést szabályozó pszichológiai, értelmi, fiziológiai stb. feltételek, folyamatok révén. Katonai elnevezése harcászat.

A taktika lényege tehát: az egyén és a csapat fizikai, pszichikai lehetőségeinek optimális felhasználása, a szabályok és körülmények által behatárolt magatartásmódok alkalmazása az ellenfél szemben (Nádori, 2005, 123. p.).

5. Technika = mesterségbeli tudás, készség. Sporttechnika = végrehajtási modell. Egy adott időszakban a legkorszerűbb és legeredményesebb kivitelezési mód. Pl. a magasugrás flop technikája (Gyetvai, Kecskeméti, Szatmári, 2008, 213. p.).

Irodalom:

Gyetvai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): Testkultúra elméleti és kutatómódszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged.

Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó. Budapest—Pécs. 123 p.

TURIZMUS

2. Turisztikai térpálya = A geográfiai mozgástérből (Mészáros, 1988) és Michalkó Gábor megközelítéséből kiindulva konkrét távolságmértékkel kifejezhető terület, ahol a

turista élményszerző tevékenységét végzi. A turizmus térypályái a hivatásturizmust leszámítva az ember mindennapi életrendtől, hétköznapi életstílustól eltérően felhasznált szabadidejéhez idomulnak. A turisztikai térypályák szintjei lehetnek helyi, hatókörzeti, regionális, nemzeti vagy nemzetközi szintűek (Darabos, 2016).

2.1 Helyi szintű turisztikai térypálya = A helyi népesség települési határon belül végzett — a hétköznapi életritmustól eltérő — élményszerző tevékenységének irányultsága. Jelentősége a speciális ún. helyi turizmus térnyerésében rejlik, mely statisztikailag nem eredményezi a vendégéjszák számának növekedését, viszont hozzájárul a szolgáltató egységek bevételének emelkedéséhez (Darabos Ferenc 2016).

2.2 Hatókörzeti szintű turisztikai térypálya = Az emberek település-vonzáskörzetében végzett — a hétköznapi életritmustól eltérő — élményszerző tevékenységének irányultsága, pl.: második lakásos (üdülőházak) turizmus. A vonzáskörzetek területi kiterjedése az országok nagyságrendje szerint változó (Darabos, 2016).

2.3 Regionális szintű turisztikai térypálya = Az emberek turisztikai régióra kiterjedően végzett — a hétköznapi életritmustól eltérő — élményszerző tevékenységének irányultsága. A turisták mozgása a tágabb területi értelemben vett

célterületre, pl.: hazánk 9 turisztikai régiójának egyikére koncentrálódik. A régióba történő utazás alapja a sajátos, összetéveszthetetlen arculat, pl.: Balaton, vagy Észak-Magyarország, Nyugat-Dunántúl vagy Észak-Alföld (Darabos, 2016).

2.4 Nemzeti szintű turisztikai térypálya = Turisztikai régiókon átívelő; régióközi módon végzett — a hétköznapi életritmustól eltérő — élményszerző tevékenységek irányultsága. Pl.: régiókon átívelő tematikus utakon való részvétel. Ezek a nagyobb földrajzi vonzerők: Duna, Tisza, vagy hírességek hazai előfordulási helyei, területileg országosan elszórt, de közös kapcsolódásokkal bíró épített nevezetességek (Darabos Ferenc, 2016).

2.5 Nemzetközi szintű turisztikai térypálya = A turisták nemzetek között zajló — a hétköznapi életritmustól eltérő — élményszerző tevékenységének irányultsága a nevezetességek befogadására (Darabos, 2016).

Irodalom:

Mészáros Rezső (1988): A falusi település térbelisége a lakosság térypályái alapján. Tér és Társadalom, 2. évf. 1988/1. 43—57. p.

Michalkó Gábor (2012): Turizmológia. Akadémiai Kiadó Zrt. Budapest, 266. p. ■



FRADI
by
SAXOO

shop.fradi.hu

KERT-hírek



Szerző:
ERDŐS TÍMEA
 koordinációs központvezető
 info@recreationcentral.eu
 Fotó: **DR. SZATMÁRI ZOLTÁN,**
ERDŐS TÍMEA, DR. FRITZ
PÉTER

Életviteli Klub, Eger

2015. 11. 24-én az Egri Kreatív Csoport szervezésében megrendezésre került Egerben az Életviteli Klub. Előadónk Rubnerné Kovács Pálma táplálkozástudományi tanácsadó és Ondrejovics Gabriella



életmód-tanácsadó voltak. Szó volt többek között az egészséges táplálkozásról, a sporttáplálkozásról, étrend-kiegészítőkről. A Neolife cég forgalmazási termékeiről, azoknak hatásairól, minőségéről és a fogyasztási szokásokról. Majd az előadás végén egy kis kóstolóra is meginvitálták a résztvevőket. Neolife energiaszeletet, shaket, aloe és tre italát kóstolhatták meg az érdeklődők. Ismét érdekes és tartalmas előadást hallhattunk.

KERT évzáró karácsonyi rendezvény



2015. 12. 13–14-én, a nyugati határszélen rendezte évzáró közgyűlését a KERT. A vendéglátók ezúttal a szombathelyi „Kertészek” voltak. A program egy osztálytúrával kezdődött, melynek során a résztvevők körbejárták a Rohonci-tavat, illetve az ott található kilátót. Ezt követte a helyi ízek megismerése egy ebéd keretében. A délután Kőszegen folytatódott, ahol a város ódon utcáin Jurisics várával ismerkedtek meg a vendégek. Este a bükkfürdői Hotel Caramell vendégszeretettel élvezték, ahol megtartották a közgyűlést is. 2016-ban teljesen átalakult vezetőség fogja irányítani a Társaságot. Dr. Fritz Péter elnök lett, dr. Szatmári Zoltán alelnök, Rostás Viktória pedig titkárként tevékenykedik tovább. Új emberként került bemutatásra dr. Tessényi Judit, aki a magazin értékesítésével és marketingjével fog foglalkozni. Másnap a KERT hivatalos programja a szállodában folytatódott, ahol a társaság vezetősége találkozott a hotel vezetésével.

A társaság tagjai előrevetítették a jövő évi programokat, melyekből kiderül, továbbra sem „kertelünk” sok rekreációs program vár minket jövőre is!

Életviteli Klub, Szeged

Az Életviteli Klub VI. évadját új helyszínen nyitotta a KERT. Idén már a Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár társszervezésében valósulnak meg ezek a rendezvények, a könyvtár Dóm téri épületében. Első alkalommal a dr. Fritz Péter, Társaságunk elnöke szerkesztésében, a Dialóg Campus Kiadó gondozásában megjelent Szellemi rekreáció című könyv bemutatóján vehettek részt az érdeklődők. Dr. Szatmári Zoltán, a KERT alelnöke moderálta az eseményt, aki maga is hozzájárult a könyv komplexitásához egy fejezettel. A szerzők közül még Minkó-Csontos Anna, Magyar Márton, Bács Ferenc és Szabó Attila emelte az est fényét értékes gondolataival, melyekből a résztvevők gazdagodhattak. Az interaktív könyvbemutató során képet kaptunk a rekreáció fogalmáról, sokrétű értelmezéséről, ezek helyes és tévútra vivő változatairól, a rekreáció jelentőségéről napjainkban, a tartalom összeállításának szempontjairól, magáról a tartalomról, az egyes fejezetek témáinak jelentőségéről és helyéről a rekreációban, valamint a szerzők személyes viszonyulásáról a szellemi rekreációhoz. Az Életviteli Klub végén dr. Szilágyi Mária orvos-természetgyógyász jóvoltából meridián állapotfelmérésekre; KERT-pótlók, recreation magazin kisorsolására került sor, ami után dr. Fritz Péter dedikálta a könyveket. A vendégek megtekinthették a recreation tudományos magazin legújabb számát is, majd a Vitamin Szalon ízletes gyümölcsivel távozhattak.

Meghívó

Nőnapon nőkről, nem csak nőknek. Életviteli Klubunk soron következő alkalmát Nőnapkor tartjuk a Somogyi-könyvtárban. Dr. Tandari-Kovács Mariann, A Hely Életvezetési Tanácsadó Műhely pszichológusa avat be minket a nőiség lélektanának rejtelseibe, a nők lelki egyensúlyának fontosságára felhívva a figyelmünket.

A **RECREATION** tudományos magazin megtekinthető a helyszínen; az est végén pedig a jelenlévők ajándéksorsoláson is részt vehetnek. ■





Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.

Dr. Fritz Péter: Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. rész
Méret: B5
Terjedelem: 400 oldal
Kötés: kartonált
ISBN 978-615-5376-51-1

MEGJELENT!

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság tavaszi programjai

2016. március 31.:
„Két keréken”
(minden, amit a kerékpározásról tudni érdemes)
Kívés István, Sportközpont vezető
Kezdési időpont: 17.00

2016. április 28.:
Ez egy „kajak” nap lesz!
Evezős ergométeres bajnokság
Mit kell tudni a kajakozásról?
Kezdési időpont: 11.00

Dr. Polgár Tibor, egyetemi docens, Sporttudományi Intézet igazgató
Kezdési időpont: 17.00

A rendezvények helyszíne: NYME SEK, Könyvtár, Konferenciaterem, C' épület aula

A programok ingyenesek, mindenkit szeretettel várunk!



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

CITY PRESS



Szakmai partnerek
Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók
Media supporters



Bronz fokozatú támogató
Bronze grade supporter



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



OXIGÉN HOTEL****
& ZEN SPA NOSZVAJ



Eger Megyei jogú Város
Önkormányzata

KÉNYEZTETÉS.
KALAND.
KIKAPCSOLÓDÁS.



Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged



Próbálja ki Európa leghosszabb egész évben üzemelő vízcúszdáját!

- több mint 4400 m² vízfelület és 13 csúszda
- wellness és élménymedencék
- csendes wellness, és szaunavilág
- baba-mama világ és játszóház
- korszerű gyógyászat és nappali kórház
- Megafitness
- közvetlen átjárás a Hunguest Hotel Forrás^{★★★★SUPERIOR} szállodába



Napfényfürdő Aquapolis Szeged Wellness-, Gyógy-, Élmény- és Strandfürdő
6726 Szeged, Torontál tér 1. • Telefon: (+36-62) 566-488
www.napfenyfurdoaquapolis.com

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság



*egy közhasznú társadalmi szervezet,
melynek tevékenységeköre:*

- 1. Egészségmegőrzés, betegségmegelőzés,
gyógyító-, egészségügyi rehabilitációs tevékenység.*
- 2. Tudományos tevékenység, kutatás.*
- 3. Nevelés és oktatás, képességfejlesztés,
ismeretterjesztés.*

*Ha Ön is részese szeretne lenni sikereinknek, kérjük,
támogassa adójának 1%-ával a Társaságot!*

Adószámunk: 18136892-2-06



www.recreationcentral.eu