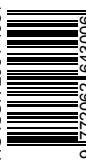


2014. Február
IV. évfolyam 1. szám

HU ISSN 2064-4981



9 772062 643006

Ára: 750 Ft • 2,7 Euro • 11,4 RON • 90€ RSD

recreation

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



Fotó: dr. Szatmári Zoltán

Peking legnépszerűbb rekreációs lehetőségei.

Tél az immunrendszer próbája.

Tourism and outdoor physical activities in the lifestyle of the young generation in Slovakia. II. part.

Tehát mi a művészet?

A tudatos testhasználat mozgásformája mindenkinek.

A hideg szóda élvezete.

Példakép - Major Endre.

A fixi kerékpározás és szubkultúrája II. rész.

A D-vitaminpótlás jelentősége.

KERT hírek.

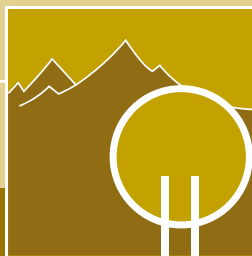
TÖLTŐDJÖN FEL!

Akit vonz a Távol-Kelet varázsa, aki egy igazán különleges wellness élményre vágyik, aki nemcsak testi, de lelki felfrissülést is keres, aki wellnessezés közben egészségére is gondol, azoknak nálunk a helye. Az **Oxigén Hotel**** & ZEN Spa különleges távol-keleti wellness világa** igazi spirituális, lélekápoló, egészségjavító élményt nyújt olyan szolgáltatásaival, mint a zazen meditáció, a szaunaprogram vagy a különleges gyógyhatású távol-keleti masszázsek, és még hosszan sorolhatnánk.

De **nemcsak a szolgáltatásaink egyediek**, a környék is számtalan vonzerőt rejt. A Bükk-hegység déli lankái, sűrű erdei gondoskodnak **az ország legtisztább levegőjéről**, szállodánk is erről kapta a nevét. A festői kisfalu, Noszvaj környéke kirándulásokra, biciklizésre, nordic walkingra csábít. (Szükséges eszközök szállodánkban rendelkezésre állnak.) Eger barokk belvárosa és a híres egri vár is szinte kőhajításnyira található, ugyanúgy, mint a térség híres fürdői, a Zsóry, a bogácsi és az Egri Török Fürdő.

Az Oxigén Hotel**** & ZEN Spa Noszvajon egy **négyhektáros ősfás parkban** 50 szobával, 200 fős konferenciaközponttal, **tágas Zen Spa wellness résszel** és különleges hangulattal várja vendégeit. Utóbbiról a szállodát körülvevő csodálatos erdei környezet mellett az épület egyedi stílusa, berendezése is gondoskodik. A századelőn épült Gallasy-kúria frissen befejezett felújítását követően nyerte el mostani alakját, egy négycsillagos szálloda formájában. Építészeti, belsőépítészeti stílusa **elegáns, mégis természet közeli élményt nyújt** a rusztikus, de ugyanakkor modern, különleges stílusával. A szállodát kiegészíti az egzotikus hangulatú **Zen Spa távol-keleti berendezésével**, autentikus meditációs zenéjével, a füstölők illatával, amelyek minden érzékszervünkre egyszerre hatnak. Emellett képzeletünket is inspirálja a **wellnesst körülölelő japán kert**, meditációs kert, amelyre a fürdőből, sőt még a szaunából is kilátás tárul.

Szállodánk, az **Oxigén Hotel**** & ZEN Spa** 2013-ban elnyerte a legszebb belső kialakításért járó **International Hotel Award „The Best New Small Hotel Construction & Design”** elismerő díját.



A legszebb hazai
új építésű hotel

OXIGÉN HOTEL**** & ZEN SPA NOSZVAJ

Oxigén Hotel**** & ZEN Spa | 3325 Noszvaj, Szomolyai út | +36-36/563-300
sales@oxigenhotel.hu | www.oxigenhotel.hu | bababarat.oxigenhotel.hu



Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ - Sipos Réka Peking legnépszerűbb rekreációs lehetőségei	4
TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA - Szakács Ibolya Tél az immunrendszer próbája	7
TANULMÁNY - prof. Jaromír Šimonek - prof. Karol Görner Tourism and outdoor physical activities in the lifestyle of the young generation in Slovakia. II. part	11
SZELLEMI REKREÁCIÓ - Grudl-Turi Gábor Tehát mi a művészet?	14
KÖNYVISMERTETŐ - Mosonyi Helga Petrik Adrien: A hideg szóda élvezete	17
REKREÁCIÓS TRENDEK - Szanyi Nagy Anna Teresa Tapp: A tudatos testhasználat mozgásformája mindenkinek	18
PÉLDAKÉP - Varga-Tóth Tamás Major Endre: mozgáskorlátozott asztalitenisz bajnok	20
TANULMÁNY - Dr. Béres Sándor - Berkes Tamás A fixi kerékpározás és szubkultúrája II. rész	22
EGÉSZSÉG - Dr. Hódi Ágnes A D-vitaminpótlás jelentősége	29
KERT HÍREK - Erdős Tímea	32
PÁLYÁZAT - Dr. Fritz Péter	33

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. dr. Jaromír Šimonek, prof. dr. Radák Zsolt, Bartha Kata Fruzsina, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó
Lektorok: Pávlicz Adrienn és Minkó-Csontos Anna
Korrektor: Pávlicz Adrienn
Szerkesztő/Editor: Balogh Zoltán
Nyomda/Print: City Press Nyomda - 6723 Szeged, Felső Tisza-part 31-34.
www.cpnymoda.hu
Címlapon: Bohinj - Szlovénia, 2013

BEVEZETŐ



Lassan itt a Február vége és úgy tűnik, az idén elfelejthetjük a téli sportokat, bár az alföldi ember számára a szabadtéri „téli sport” majdnem kimerül a hólapátolásban.

Túl a karácsonyi, újévi ünnepeken, fogadalmaink elenére, hogy az idén nem visszük túlzásba az evést, sokan nézegetjük kissé bosszankodva a mérleget, és vetjük bele magunkat a karcsúsító, testsúlycsökkentő programokba.

A szokatlanul enyhe idő miatt, soha nem láttam még ennyi kocogó, futó embert az utcákon decemberben és januárban, mint most. Egyedül, társaságban, vagy kutyával ki-ki kedve és állóképessége szerint. A kerékpárt sem tették le azok, akik ezt a formáját választották a közlekedésnek vagy testedzésnek. Aki kerékpárral közlekedik, nem választhat mást, mint a kijelölt kerékpárutakat, sávokat, de a futók igen. Aki csak teheti, kerülje a forgalmas utakat, hogy a kocogás közben megnövekedett oxigén igényét kipufogógáz-mentes, friss levegőn biztosítsa!

A hűvös, hideg időben végzett aktív szabadidős programokhoz ügyeljünk a megfelelő öltözetre! A téli sportruházat megválasztása különösen fontos. A hidegben az izmok anyagcseréje lassúbb, fizikai teljesítményük kisebb, emellett rugalmatlanabbak, ezáltal nagyobb a sérülésveszély. Ezért a meleg öltözet mellett elengedhetetlen a fokozatos és alapos bemelegítés. A szél-és vízálló öltözetek, ha nem légáteresztők, gátolják a párolgást, és ezzel akadályozzák a test hőszabályozását.

A maghőmérséklet emelkedése egy határon túl korai fáradást okoz, rosszulléthez és kimerüléshez vezethet. A ruházat alatt izzadó test könnyen megfázik, ha hűtés céljából kigombolozunk. A hőmérsékletváltozásra nagyon érzékeny homlokot védjük legalább egy homlokpánttal, így megelőzhetjük a nagyon kellemetlen homloküreg gyulladást.

Persze más útja is van a téli rekreációnak. Edzőteremben, klubokban, fürdőkben, vagy akár otthon is gyúrhatjuk testünket, erősíthetjük izmainkat, fejleszthetjük állóképességünket, izzadhatunk kedvünk szerint. Egy jó hangulatú zenés tornának, vagy akár a biliárdnak, bowlingnak, túl azon, hogy valamiféle testedzést jelentenek, a társaság miatt, motivációs erejük nagyobb. A jókedvvel, vidáman eltöltött idő segít leküzdeni gyengeségeinket és nemcsak a testet, hanem a lelket is felüdíti. Így nemcsak fizikailag, de lelkileg is megerősödve folytathatjuk mindennapi életünket.

Dr. Barnai Mária
a szerkesztőbizottság tagja
dékán
SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar



Nyolckerekén Pekingben

PEKING legnépszerűbb rekreációs lehetőségei



Szerző:
SIPOS RÉKA
Fotók:
SIPOS RÉKA
siprek@gmail.com

Sipos Réka vagyok. 2008-ban végeztem a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karon, testnevelés-rekreáció szakon. Majd szintén ebben az évben A Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Karon mint vivőedző. A sport gyerekkorom óta szerves része az életemnek. Az egyetem elvégzése után Szegeden, majd 2011-től egy évig Londonban, jelenleg pedig Pekingben dolgozom, mint vivőedző. Büszkén mondhatom, hogy a sport nemcsak a hobbim, hanem a hivatásom is egyben.

Peking a rohamosan fejlődő Kínai Népköztársaság fővárosa, amely a kínai kultúra, az oktatás és a politikai élet bölcsője is egyben.

Felmerül a kérdés, hogy a 22 milliós fővárosban mennyire találkozhatunk a rekreáció, azon belül is a sportrekreáció különböző válfajaival? Van-e rá igény, és megfelelőek-e hozzá a feltételek?

Ahhoz, hogy ezeket a kérdéseket megválaszolhassuk, érdemes kicsit a dolgok mögé tekintenünk. Vajon a kínai kultúra hogyan értelmezi a rekreáció fogalmát? És mit értünk kínai mozgásfilozófia alatt?

A kínai taoista filozófia alapelve a jin és a jang egyensúlyán, kölcsönhatásán alapszik. Mivel a jin és jang két egymással ellentétesen ható mechanizmus, így elsősorban az ellentétes mechanizmusok megfelelő mennyiségű és arányú gyakorlásáról kell gondoskodni: mozgás-pihenés; feszülés-ernyedés; állás-ülés; stb. Tehát már ebből is jól látszik, hogy a megfelelő egyensúly kialakításához a mozgás elengedhetetlen feltétel. Ezért a sportrekreáció szerepe Pekingben igen nagy.

Legyen szó táplálkozásról, egészségről, mozgásról, vagy kikapcsolódásról, a mértékletesség és a megfelelő arányok betartása igen fontos részét képezik egy kínai család életének.

Mivel a rekreáció fő célja a harmonikus életvitel kialakítása, megállapítható, hogy a kínai emberek az évezredek kultúrájukból fakadó sajátosságok miatt ebben igencsak élén járnak.

E kis kitérő után térjünk vissza Pekinghez, és az itt megtalálható rekreációs lehetőségekhez. Érdekes rögtön két

csoportot elkülönítenünk egymástól. Az egyik csoportba tartoznak azok a lehetőségek, amelyek mindenki számára elérhetőek, mivel nincs különösebb anyagi vonzatuk. A másik csoportba pedig azok, amelyeket csak egy bizonyos réteg engedhet meg magának, köszönhetően az igen borsos tagsági díjaknak. A gomba módjára szaporodó felhőkarcoló árnyékában szerencsére számtalan parkot találhatunk, ahol mindenki ingyen hódolhat a hobbijának.

Az Olimpiai Park – amit a 2008-as játékokra építettek – megannyi lehetőséget rejt magában. Gyakran előfordul itt, hogy közös érdeklődésű emberek csoportokba verődve



Reigenwood Pine Valley

együtt hódolnak kedvenc mozgásformájuknak. Ha végigsétálunk a parkon, megannyi nyugdíjossal találkozhatunk, akik nagy koncentrációval a tai chi mozgáselemeit gyakorolják, vagy épp önfelvidten tangót lejtenek egy félreeső fa

úszni, mindezt persze luxus körülmények között. Csak a képzelet szabhat határt az itt rendelkezésre álló lehetőségeknek.



Vívás a WIFC-ban

árnyékában. De nem kell az olimpiai parkig menni. A városi lakóparkok közelében gyakoriak a kellemes, virágokkal és fákkal teli zöld parkok, ahol mindennapos látvány, hogy az idősebb korosztály összegyűlik, gondolatokat cserél, táncol, különböző légygyakorlatokat végez, vagy éppen mahjongozik a lenyugvó nap fényénél. Persze a fiatalabb korosztály is megtalálja a számítását. A futás szerelmeseinek például kitűnő helyet biztosít az Olimpiai Forest Park, ahol több, mint tíz kilométernyi rekortán pálya áll mindenkinek a rendelkezésére. Ugyanakkor találkozhatunk zenére ugrókötelező formációkkal és lehetetlen trükkökre képes görkorszolyázó fiatalokkal is.

Akik ennél többre vágnak, azok temérdek klub közül választhatnak. A teljesség igénye nélkül most ki is emelnék kettőt. Népszerűség tekintetében a golf igen előkelő helyet foglal el. Ezért aztán nem csoda, hogy több mint 70 golf klub található Pekingben. A nagy műgonddal kialakított pályák köré egészen lenyűgöző falvakat építenek, ahol a kedves vendég el is tölthet pár napot a tökéletes kikapcsolódás vagy a sikeres üzletkötés reményében. A legjobbak közé tartozik a Reignwood Pine Valley, amely minden igényt maximálisan kielégít. Egyaránt lehet itt golfozni, kirándulni, lovagolni, lovaspólozni,

Ha jobban szétnézünk, akkor egy igen különleges vívóklubot is találhatunk, amely épületének francia stílusjegyeket hordozó belső kialakítása igen lenyűgöző és páratlan. Nem beszélve a hatalmas borospincéről és a luxus apartmanokról, amik lehetővé teszik, hogy egy kicsit más dimenzióba helyezjük ezt az önmagában is elegáns sportot. A Wanghaibin International Fencing Club ablakot próbál nyitni az európai kultúra felé. Nemcsak egy igen kiváló sportot kínál, hanem egy hitvallást, miszerint a jó bor és a vívás együttesen képes harmóniát teremteni.



Exkluzív borospince a WIFC-ban



Tai chi a Forest Parkban

Rohamosan fejlődő világunkban, egyre inkább szükség van a feltöltődésre, a testi-lelki harmóniára ahhoz, hogy mindenki a maximumot tudja nyújtani az élet bármely területén. Peking Janus-arca a rekreációs lehetőségekben is jól tükröződik. Nem ritka ugyanis, hogy valaki épp a luxusautójából kiszállva igyekezzen egy egészen elképesztő létesítmény felé, hogy a legdivatosabb sportnak hódolhasson,



Kellemes park egy lakópark tövében

ugyanakkor ezzel egyidőben, 50 méterrel arrébb valaki más épp letámasztja az ütött-kopott elektromos járművét, hogy pár jól begyakorolt mozdulattal újratermesse belső harmóniáját. Az igény és a hajlandóság mindenkiben megvan. A feltételek pedig egyre jobbak. Tehát aki akar, az tud. Már csak a pénztárca szabhat határt – vagy már az sem? ■



Olimpiai Forest Park

Vívás utáni borozás



Hogy az influenza messze elkerülje...

Mivel támogassuk immunrendszerünket tévégi időszakban?



Szerző: **SAKÁCS IBOLYA**
életmód tanácsadó
www.ibolyaeletmod.hu
Fotók: **KONCSOL CSILLA**

Gyógynövények:

A kamillát, bodzavirágot, hársfavirágot, kakukkfűvet fogyasztathatjuk tea formájában, csak nagyon vigyázzunk arra, hogy ne forró vízbe tegyük a növényeket. A ginszeng, amit az élet gyökerének is neveznek, B1-, B2-, C- és E-vitaminban gazdag, de tartalmaz kalciumot, vasat és magnéziumot is. Szárított gyökeréből készíthetünk főzetet, amelyből naponta kétpohányit fogyaszthatunk. A homoktövis is erősíti a szervezet ellenálló képességét, a belőle készített termékek C-, B-, E-vitaminokban gazdagok.

Antioxidánsokban gazdag ételek:

A paszírozott paradicsom, a brokkoli, a cékla, a répa, a spenót és a kelbimbó is nagyon hasznos. Hasonlóan jó választás például a sütőtök, a tökmag, valamint a savanyú káposzta. Az utóbbiban sok az E-vitamin, az előbbi karotinoidokban és C-vitaminban gazdag.

Vízfogyasztás:

Nemcsak nyáron, hanem télen is nagyon fontos a megfelelő folyadékfogyasztás. A víz ugyanis kimossa a szervezetből a mérget és a salakanyagot. Ha ugyanis nem iszunk elegendő folyadékot, akkor a mérgezőanyag megtelepszik a szervezetben, ami könnyen vezethet egészségügyi problémákhoz. Fontos az is, hogy a folyadék víz legyen és ne cukros üdítő, alkohol, kávé, gyümölcsital, fekete tea vagy szénsavas ital.

Elegendő alvás:

Étekezhetünk bármilyen egészségesen, ha nem alszunk eleget, és nem pihenjük ki magunkat, akkor a szervezetünk elfárad. Az alvás az immunrendszer fő támogatója – egy teljes éjszakán át tartó pihenés alatt ugyanis olyan hormonok szabadulnak fel a testünkben, amelyek az immunrendszer létfontosságú összetevői. Próbáljunk meg elegendő időt fordítani a pihenésre is! Töltsünk sok időt a szabad levegőn és szellőztessünk gyakran!

Bármennyire nehéz néha kimenni a farkasordító hidegbe, próbáljuk meg összeszedni magunkat,



öltözzünk fel rétegesen és sétáljunk egy nagyot! Menjünk korszolyázni, szánkóznunk. Szellőztessünk naponta többször.

Nevezzünk tiszta szívből!

A szürke téli hónapokban, a jókedvünket nem árt megőrizni. Keressük az olyan élményeket, szituációkat, amelyek vidámságot és boldogságot csempésznek az életünkbe. Nevezzünk sokat és tiszta szívből! A belső szervek és sejtek oxigénellátása ugyanis ugrásszerűen megnő a nevetés során, a tüdő kitágul és nő a légzés intenzitása is. Aki jókedvű, vidám, könnyebben viseli a hétköznapi megpróbáltatásait. Tudományos vizsgálatok is azt igazolják, hogy a vidám emberek sokkal egészségesebbek, mint pesszimista társaik.

Egészséges bélfőra:

A bélfőra nemcsak az emésztésben játszik fontos szerepet, hanem bizony a test védekező feladataiban is. Hatással van az immunrendszerre, ha ez a „közösség” megsérül vagy legyengül. Így tehát nagyon fontos az emésztőrendszer megerősítése is. Fogyasszunk minden nap kefir vagy aludttejet, savanyú káposztát!

Kényeztető masszázsolajok:

Mézes kényeztető masszázsolaj

100 ml mandulaolajhoz adjunk 1 evőkanál mézet vagy 5-10 csepp narancs illóolajat. Az egészet keverjük össze, és már készen is vagyunk! Ne aggódjunk, a méztől nem lesz ragadós az olaj!

Életerő olaj

Keverjük össze 2 evőkanál extraszűz olívaolajat és 1 evőkanál édes mandulaolajat, majd adjuk hozzá a következő illóolajokat: 1 csepp citrom, 1 csepp grapefruit és 1 csepp rozmaring.

Ha odafigyelünk magunkra, a szervezetünk meg fogja hálálni! Nagyon fontos azonban az is, hogy kerüljük a túl sok kávé, cukrot, édességet, alkoholt és cigarettát, mert ezek mind-mind gyengíthetik a szervezet ellenálló képességét!

Csicsóka, a szegények krumplija

Csókapityóka, földialma, tótrépa, ezek mind a csicsóka népszerű nevei. Méltánytalanul mellőzött, de nagyon finom és hasznos növény, ami ráadásul olyan igénytelen, hogy még trágyázni, permetezni sem kell.

Ugye Önök is hallották már a mondást: Nő, mint a csicsóka! A formája és íze leginkább a burgonyához hasonlítható. Édeskés, kicsit a dió ízére emlékeztető sárgás, vöröses vagy lilás árnyalatú zöldség. Frissen salátába reszelve íze összetéveszthető akár a friss retekkel, karalábéval is.

Észak-Amerikából származik, melyet az indiánok fogyasztottak nagy mennyiségben. Franciországból és Olaszországból termesztették először Európában. Itthon a

17. századtól terjedt el. Szerencsére egyre többen kezdik újra felfedezni és megszeretni.

Civilizációs betegségek ellenszere

A csicsóka fő hatóanyaga az inulin növényi rostanyag, amely képessé teszi a szervezetet arra, hogy öngyógyító tevékenységének maximumát érje el. Az inulin összetett szénhidrátvegyület, édes ízű, azonban eltér a keményítőktől, nem tekinthető cukornak sem. Sem az ember szájában, sem az emésztőszerveiben nincs olyan enzim, amely képes lenne feloldani vagy megemészteni az inulint. Az inulin vízben oldódó nagyméretű rost, amely a bélben sértetlen marad, s így magához vonzza a jó baktériumokat.

Miközben az ember számára emészthetetlen marad, kalória takarékoság szempontjából kiemelkedő jelentőségű. Az inulin legnagyobb haszna probiotikus tulajdonságában rejlik, mivel tápanyagul szolgál a hasznos bélbaktériumoknak. A káros bélflóra tagjai számára viszont az inulin a szaporodást és táplálkozást illetően közömbös. A „rossz” baktériumok inkább a finomított cukor bomlástermékeinek élnek.

Az elhízás kezelésében, valamint a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében bizonyított már, de rák megelőző élelmiszerként is számon tartják. A benne lévő inulin nevű anyag bizonyítottan csökkenti a vér inzulín koncentrációját, ezért cukorbetegség diétájában fontos szerepe van. A burgonyánál hat-szor nagyobb a rosttartalma. Nem elhanyagolható tény, hogy a csicsóka csökkenti az édesség utáni vágyat és a fáradtságot. Antibiotikum kúrák után is érdemes a csicsókához nyúlnunk, ha a bélflóra regenerálása a cél.

A lúgosítástól az érrendszer védelméig, másnaposság ellen, méregtelenítésre és székrekedésre is jó a csicsóka.

A vastagbélben a legveszélyesebb emészthetetlen tápanyagokból származó toxikus anyagok szaporodhatnak fel. Az ember, mire betölti az 50 éves kort, beleiben mintegy 4-5 kg mérgező hulladékot tárol el. Ezek a toxinok a bélflóra káros átalakítása révén a rossz emésztést (rothadásos), székrekedést,

rákos megbetegedést, az immunrendszer működésképtelenségét okozhatják.

Szerencsére a rossz irányba változott bélflóra helyreállítására alkalmas hatással rendelkezik az inulin.

Az étrendbe épített inulin megszünteti a székrekedést, növeli a székletürítés gyakoriságát. Ezzel a béltartalom tranzitideje is lerövidül, ami a toxikus bomlástermékek képződését és felszívódásának lehetőségét megakadályozza.

Vizsgálatok alapján bizonyossá vált, hogy a koleszterinszintet szabályozza, csökkenti a szérum triglicerid szintjét és a vérnyomást. Fogyasztásakor csökken a májtoxinok, a karcinogének mennyisége, mérséklődik az élelmiszer allergia, javul az immunállapot.

A piacon próbáljuk a göcsörtmentes példányokat kiválasztani, héján ne legyenek benyomódások, foltok. Tisztítás után tegyük vízbe, ugyanúgy, ahogy a burgonyát, hogy ne sötétedjen meg.

Mit készítsünk a csicsókából?

Krémlevesek, finom főzelékek alapanyaga. A gyerekek imádják a csicsóka csipszet, ehhez nagyon vékonyra szeleteljük a csicsókát, majd forró zsiradékban sütjük ki. Megpárolva, apróra vágott petrezselyemmel is nagyon finom. Burgonyás pogácsa helyett próbálkozhatunk a csicsókás pogácsával.


Napindító turmix: Narancssal, citrommal, mézzel, almával együtt turmixoljuk össze, egész nap poroghatunk a sok pozitív energiától!

Nyersen salátákban is finom. A legyalult csicsókát készítsük el olajos-balsamecetes öntettel. Mennyei...

Saláta: 500 g csicsóka, 300 g cékla, 1 dl citromlé, kávéskanál só, bors, szerecsendió fűszerek tetszés szerint.

A csicsókát és a céklát megpucoljuk, majd lereszeljük. A csicsókára ráöntjük a citromlevet, és fűszerekkel igény szerint ízesítjük.

A csicsóka és csicsóka készítmények előnyös hatásait célzott, több évtizedes hazai kutatások és követéses klinikai megfigyelések is megerősítették. ■



Egész évben vakáció a tanyán, strandolás Gyopárosfürdőn.

RAVASZ TANYA

A Ravasz tanya kiválóan alkalmas kirándulások (óvodától - nyugdíjasig), rendezvények, csapatépítő tréningek, baráti, családi összejövetelek lebonyolítására.

A helyiségekben rossz időben is jól szórakozhat.

Négy napraforgós minősítésű, akadálymentesített tanyasi szálláshely 15 főig. 6 szobás (1, 2, 3 ágyas), szobánként LCD TV, fürdőszoba, WC. Jól felszerelt közös konyha. A szállóvendégek ingyenesen igénybe vehetik a tanya alapszolgáltatásait.

Programajánló a környéken:
 - Kárdoskút - Fehér-tó "Természeti csoda"
 - Tókeresztes - Szt. István Lútház, Róza fürdő
 - Mezőhegyes - Kocsimúzeum, Ménes
 - Szabadkigyás - Wenckheim-kastély
 - Gyula - Vár, Fűrész, Ernei-ház
 - Sárvas - Árbordítom
 - Ópataz - Nemzeti emlékhely

Alapszolgáltatásaink:
 - állatsimogató (kecske, birka, póri, csacsi, kutyka, cicó)
 - tanyamúzeum (több száz régi paraszti eszköz)
 - madárgyűjtemény
 - kilátó (az alföldi róna szépségei és állatvilága)
 - játszótér (lúgás, ping-pong, lengőárok, stb.)
 - játszótér (hintá, csúszda, golyóház, foci, stb.)
 - kerékpározás

Egyéb szolgáltatások:
 - sítakozás, lovaglás (futószéren)
 - szabadtéri sütés-főzés (bográcsban, tárcsán)
 - csapatjátékok, akadályversenyek (pusztaiolimpia)
 - technikai sport (buggy, quad, cross)

Gyopárosfürdőtől 10, Orosházától 4 km-re, Pusztatódvára felé Műzón található az 1800-as években alapított Ravasz tanya, ahol 12 hektáron pihenő és szórakoztató központot alakítottunk ki.
 - csendes, tanyai pihenő (parizsi, étterem, múzeum, játszótér, állatsimogató, kilátó)
 - technikai sportolásra épített pálya (buggy, quad, cross) pihenőházzal
 A két különböző részt 900 méteres szatutú köti össze.



Hegyikristály Öko-Park Kft. Aktív Életmód Központ

110311000 7 4081283 7 11111

Felsőtárkány

Szeretettel várja kedves vendégeit!

A felsőtárkányi Aktív Életmód Központ az alábbi szolgáltatásokat kínálja vendégei számára:

Vitál SPA:

1111 7 111111

- recepció – információs pont
- kozmetika
- súlycsökkentő stúdió
- masszázs
- szauna (finn, infra), sókamra, szolárium, merülőkád, mágneság
- szociális blokk (öltözők, zuhanyozók, WC-k)
- táplálkozási tanácsadás
- életmód-tanácsadás, személyi edző
- rendezvények

800 m²-es fedeles lovarda és rendezvénysátor:

- komplex lovas-turisztikai szolgáltatások
lovasoktatás, lovagoltatás, túralovaglás
- animáció

A kialakított épületek egész évben igénybe vehető szolgáltatásnyújtást tesznek lehetővé a területen. Több napos turisztikai programokkal.

Jelenleg is várja vendégeit 18 hektáros területén kirándulásra, nyársalásra, bográcsozásra csodálatos környezetben a Bükk kapujában.



**Vitál
SPA**

www.hegyikristaly.hu

Hegyikristály Öko-Park Kft.

3324 Felsőtárkány, Petőfi Sándor út 17.

Tel.: +36 36 434 426

+36 70 945 8094

info@hegyikristaly.hu



SZÉCHENYI TERV



Sport és egészség

„Új év új kezdet” mondatot sokaktól hallani, így az év elején. Lehet ez egy újrakezdés fogadalom, vagy csak megszokásból mondjuk?! Ebben az évben rendszeresen fogok sportolni, időt szánok a mozgásra, és megfelelően fogok táplálkozni!

A kezdeti lelkesedés sokszor könnyen alábbhagyhat a munkahelyi stressz, kimerültség, hétköznapi nehézségek sokaknak kedvét szegi, és inkább a pihenést választják a rendszeres sportolás helyett.

A folyamat elkezdődik, egyre többet maradunk otthon, kimarad a mozgás az életünkből és a egyszer csak azt tapasztaljuk, hogy már egyáltalán nem sportolunk. Emiatt sokan szemrehányást tesznek önmaguknak, és ismét nagy erőbedobással kezdenek el edzeni, majd kezdődik az egész folyamat előlről.

Ma már tudjuk, hogy a rendszeres testmozgás és az egészség kapcsolata rendkívül szorosan összefügg. Számos kutatás kimutatta, hogy azok, akik rendszeresen sportolnak, saját magukon tapasztalhatják, hogy napról-napra javul a közérzetük, több fizikai és szellemi terhelést tudnak elviselni, nyugodtabbak és energikusabbak.

A megvalósításához sokszor önmagunk legyőzésére van szükség, ami a legnehezebb, hiszen ki kell lépünk a napi komfortzónánkból, le

kell mondanunk kedvenc ételünkről, de a végén ráébredünk erre, és győztesként, emelt fővel nézhetünk önmagunkkal szembe.

Mindezek megvalósulásában jelentős szerepet játszik a motiváció, a kitartás és a lelkesedés. Fontos, hogy „*legyen öröm a sport*”, hiszen ha örömet leljük a mozgásban nem érezzük kényszernek a sportolást. Legyünk „*rugalmasak*”, ha bármilyen számításunk nem úgy alakul, ahogy azt szeretnénk volna egy sportfoglalkozást illetően, ne adjuk fel, ne szegje kedvünket, és ne meneküljünk az édességekhez, hanem keressük a megoldást, esetleg válasszunk más mozgási lehetőséget. „*Ne legyünk önmagához túl szigorúak*”. Koncentráljunk a kitűzött célra, a pozitív eredményeket tartsuk szem előtt, ne az esetleges hibákat. Ami a legfontosabb, adjunk időt magunknak, figyeljünk a helyes táplálkozásra, hiszen ahhoz, hogy célt érjünk 30 százalékban a mozgás, és 70 százalékban a helyes étkezés felel.

A fent leírtak megvalósításában segít az Asztaltenisz Sport Klub Szeged 10 hónapos „*Szemléletformálás testi- lelki egészségmegőrző programmal Tarján városrészben*” projektje.

Az ingyenes program 10 hónapig tart és kiváló lehetőséget biztosít minden korosztálynak, hogy rendszeresen sportoljon és egészségmegőrző programjainkkal életmódján változtathasson.

További információkat a www.atsk.hu honlapon találhatnak, illetve várunk minden kedves érdeklődőt programjainkon, aki szereti a sportos kihívásokat, és egy egészség tudatosabb életvitelre vágyak.

A projekt az Új Széchenyi Terv keretében az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Asztaltenisz Sport Klub Szeged
Cím: 6723 Szeged, Budapesti krt. 5-7.
E-mail: iroda@atsk.hu
Web: www.atsk.hu
Tel/Fax: +36 62/691-703



- Fit World Fitness szolgáltatásai:**
- konditerem, Technogym és Life Fitness gépparkkal
 - kardióterem 20 darab géppel
 - aerobic
 - személyi edzés
 - senior tréning
 - stretching
 - masszáz
 - szolárium
 - szauna
 - büfé
 - táplálékkiegészítők
 - funkcionális és trx edzések

Szeged, Dózsa Gy. u. 12.
70-414-9900
www.fitworld.hu



- Fit World PUNCH aerobic terem**
- pilates
 - női és dinamikus jóga
 - spinning
 - kangoo
 - gerinctréning
 - stretching
 - senior tréning
 - boks edzések

Szeged, Kazinczy u. 2.
70-414-9902

TOURISM AND OUTDOOR PHYSICAL ACTIVITIES IN THE LIFESTYLE OF THE YOUNG GENERATION IN SLOVAKIA

II. PART

Prof. Jaromír Šimonek, PhD.¹ - Prof. Karol Görner, PhD.²



¹ Constantine the Philosopher University, Faculty of Education, Nitra, Slovakia

² Matej Bel University in Banská Bystrica, Faculty of Arts, Dpt. of P.E. & Sport, Slovakia

Contact:

E-mail: jsimonek@ukf.sk

Phone: ++421 903 203 224

Post address:

Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 Nitra, Slovakia



Abstract: Organized activities performed outdoor, in the natural conditions, belonged among the popular ones and regularly practiced leisure activities in the past (Hrčka – Kvapilík, 1977; Zajac – Žišký, 1987 and Hrčka – Drdácka, 1992). Their main asset is the significant social, health, cognitive and professional and technical character. Currently, their proclaimed all-society importance has even increased, but on the other hand in the leisure time activities of our youth generation they lose their foremost position. Our effort is to contribute to the deepening of knowledge not only about tourism itself, but also about physical activities performed outdoor, help in their organizing and attract the attention of the youth in order to increase their performance.

Key words: Tourism. Outdoor physical activity. Slovakia. Legislative regulations. Marketing.

LEGISLATIVE REGULATION OF TOURISM AND PHYSICAL ACTIVITIES IN THE NATURE

Carrying out physical activities in the nature is regulated by the Act No. 543/2002 Coll. According to this act, there are 5 grades of protection of the country. Localities, in which are situated biotopes of European as well as national importance can be declared as Protected areas:

- protected landscape,
- national park,
- protected area,
- natural reserve,
- natural monument,
- protected landscape element,
- protected birds territory.

Significant natural territories (www.lifeenv.gov.sk):

•National parks cover 317,821 ha, which is 12 % of the total area of Slovakia (Tab. 8)

Logo	Name	Acreege (ha)	Acreege of the protected area (ha)
	Tatra National Park	73 731	36 954
	National Park Pieniny	3 750	22 444
	National Park Low Tatras	72 842	110 162
	National Park Poloniny	29 805	10 973
	National Park Slovak Paradise	19 763	13 011
	National Park Muranska Plain	20 318	21 696
	National Park Low Fatra	22 630	23 262
	National Park Slovak Carst	34 611	11 742
	National Park High Fatra	40 371	26 133

Tab. 8 National parks in the Slovak Republic

•Protected landscape territories cover 525,547 ha (10,5 %) of the area of SR (Tab. 9).

Logo	Name	Acreege (ha)
	Protected landscape territory (CHKO) Záhorie	27 522
	CHKO East Carpathians	25 307
	CHKO Low Carpathians	64 610
	CHKO Vihorlat	17 485
	CHKO White Carpathians	43 519
	CHKO Dunajské úby	12 284
	CHKO Latorica River Valley	15 620
	CHKO Cerova Hills	16 771
	CHKO Palana	20 360
	CHKO Štiavnica Hills	77 630
	CHKO Nitra River Valley	37 665
	CHKO Kysuce	65 462
	CHKO Upper Orava	70 333
	CHKO Strážovské Hills	30 979

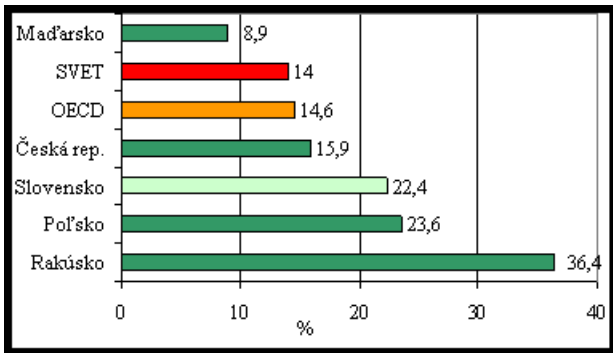
Tab. 9 Protected landscape territories in the Slovak Republic

•Other protected areas in the Slovak Republic (Tab. 10):

Protected areas	181	5 202	2 419	0,16	
Natural reserves	381	12 400	233	0,26	
Private natural reserves	2	51,7	0	0,00	
National natural reserves	219	83 712	2 810	1,76	
Natural monuments	230	1 546	207,7	0,04	
National natural monuments	60	58,9	42,5	0,00	
Total – 1073		108,684 ha	102,970	5712	2,22

Tab. 10 Protected areas in Slovakia (www.sop.sk)

Total acreage of specially protected natural areas (2nd to 5th degree of protection) in the SR is 1,135,190.5251 ha, which represents 23.15 % of the whole territory of Slovakia. Comparison with other countries is presented in Fig 1.



Explanations: Maďarsko=Hungary; SVET=world; Česká rep.=Czech Republic; Slovensko=Slovakia; Poľsko=Poland; Rakúsko=Austria.

Fig. 1 Acreage of protected territories – international comparison (2003) (www.lifeenv.gov.sk)

Every visitor and organizer of a sport event, who carries out activity in the territory of the National park should get acquainted with the rules of visitor to the NP and consult, in case of need, the issues with the Administration of the particular NP (Tab. 11).



Tab. 11 Examples of icons of the Administration of the National park

INSTITUTIONAL MANAGEMENT OF ACTIVITIES IN THE NATURE

Currently, in Slovakia are a lot of organizations the subject of which is to organize, regenerate and relax, educate and train using activities in the nature. Their operation is given by their focus, statutes and size. Regarding the territory of their

operation they have local, regional, or national character. The most important organizations in Slovakia focusing on sport and tourism activities are listed in Tab. 12.

Slovak Tourists Club (KST) is one of the largest civil organizations dealing with the area of sport, tourism and leisure. It is active in various kinds of tourism, camping and nature protection. It is a member of:

- European Federation of Hiking (EWW),
- International Federation of Folk Sport (IVV),
- Slovak Federation of Nature Friends (NFI),
- By means of the Federation of Camping and Caravanning SR (FCC SR) it is also a member of the International Federation of Camping and Caravanning (FICC).

The organization originated in 1990 and followed the activity of tourism organizations founded in the previous periods. It unites over 20,000 members, in 550 local branches and clubs. KST consists of the following sections: hiking, skiing, cycling, water tourism, mountaineering section.

	Slovak Tourist Club (KST) (www.kst.sk)
	Slovak Mountaineering Society - JAMES (www.james.sk)
	National Association of Mountain Guides (www.nahvr.sk)
	Slovak Mountain Tourists Society (SVTS) (www.svts.sk)
	Slovak Skimountaineering Association (www.skimountaineering.sk)
	SOKOLIN SLOVAKIA (www.istenet.sk)
	Slovak Cycling Club
	Union of water sports and rafting (www.rafting.sk)

Tab. 12 Most important organizations and societies operating in the natural environment in Slovakia (www.minedu.sk)

Other organizations dealing with tourism and sports in the nature:

- Slovak Alpine Club: (www.alpenverein.sk).
- Slovak Speleology and Mountaineering Society (www.sshrt.host.sk).
- Slovak Union of Rural Tourism and Agrotourism: (www.agroturist.sk).
- Slovak Society of Guides Tourist Guides: (www.touristguides.sk).

Possibilities of spending leisure time in Slovakia in the form of tourism activities in the nature can be searched on the web (such as: www.skonline.sk, www.turistikaonline.sk, www.sacr.sk, www.discoverslovakia.sk, www.hory.sk, www.hiking.sk, www.kanoistika.sk, www.mototuristika.sk, www.gemer.sk, etc.).

Slovak society, however, mainly the intelligence, knows very well the meaning of active recreation for healthy development of not only children, but also adolescents, adults, seniors so that also seniors were able to live their lives actively up to their old ages, to stay self-sufficient, self-sustaining, and were able to take care of themselves.

People are of sufficient sources of information on healthy lifestyle, on physical activities for health, on nutrition and causes of „modern“ diseases, on fitness, but on the other hand, so far the majority of them are not willing to actively go in for recreation sports and remain on the position of proclamation of their importance for health. Many citizens understand under the term „recreation“ the so-called „passive rest“, mostly travelling by modern means of transport (car, bus, coach, plane, boat, ship, etc.) and the stay by the sea spent by passive leisure – sunbathing by sea, bathing, sitting in cafés and restaurants, or visiting some sights using slow walking. People thus prefer passive leisure spending to active way of strengths regeneration. In spite of this fact, we have recorded an increasing trend in the number of citizens, who devote their leisure time after work, or at weekends, or during holidays, to active rest: there prevail activities such as cycling, swimming in lakes or sea, hiking, water sports, regular attendance in fitness centres: strengthening, bodystyling, aerobic, zumba, Pilates, spinning, jogging (running for health), alpine skiing and cross-country skiing, inline skating, sport games: soccer, beach and indoor volleyball, squash, badminton, tennis, floorball, and others. More and more people, who start to feel certain health problems attend exercises for health. A great boom in Slovakia has been recorded in zumba and also latin-american dances (salsa, ...), but there is also a revival of social dances, mainly in seniors. Preferences of Slovak adolescents will be described in a separate article.

Research results of observation of school age young people (Page, et al., 2007; Soos, et al., 2012; Šimonek, a kol., 2009) have shown that preferences depend also on the sex of individual people:

Boys at elementary schools: soccer, hockeyball, floorball, jogging, bodybuilding, cycling, in-line skating, snowboarding and surprisingly also boxing.

Boys at secondary schools: soccer, hockeyball, floorball, ice-hockey, bodybuilding, jogging, swimming, cycling tourism, snowboarding, boxing, kick-box.

Girls at elementary schools: zumba, aerobic, „modern“ dances (breakdance, reggae, etc.), swimming, badminton, in-line skating, end-ball, volleyball.

Girls at secondary schools: zumba, aerobic, in-line skating, swimming, volleyball, jogging, latin-american and „modern“ dances.

University students: Among individual sports: skating, cycling, swimming and badminton; among team sports: traditional university sports: basketball, volleyball and soccer; among martial arts: karate, aikido, kick-box; among rhythmical and dancing activities: latin-american and „modern“ dances; among sports in the nature: in-line skating, horse riding, cycling, cross-country skiing, but also the so-called „adrenaline sports“ such as bungee-jumping and mountaineering (artificial wall climbing). It is not surprising that university students prefer individual sports and non-organized physical activities in the nature, including adrenaline ones.

CONCLUSION

The contribution was elaborated based on a wide analysis of the issues and complemented with new information and methodical materials, which are necessary for organizing and applying the contents of tourism and forms of physical activities in the nature. Our objective was to introduce a wide scope of active spending of leisure by people in Slovakia, in the form of various kinds of tourism and physical activities in the nature. The contribution deals with the analysis of the problem of physical activities and stays in the nature with the focus on tourism and its kinds, as the most accessible and popular forms of activities mainly in the youth.

BIBLIOGRAPHY

- GAWORECKI, W. W. 2003. Turystyka. Varšava, PWE.2003. s. 20 ISBN 83-208-1471-5
- GÖRNER, K. – PYŠNÝ, L. - KOMPÁN, J. 2007. Pešia turistika a pobyt v prírode z pohľadu ich všestranného využitia. Ústí nad Labem : UJEP ÚZS, 2007, 109 s.
- HRČKA, J. – DRDÁČKÁ, B. 1992. Rekreačná telesná výchova a šport. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. 182 s. ISBN 80-08-00486-X
- JUNGER, J. a kol. 2002. Turistika a športy v prírode. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity, 2002. 267 s. ISBN 80-8068-097-3.
- MOSER, F. 1981. Pěší turistika. Praha : Olympia, 1981. 118 s. ISBN 27-047-81.
- NEUMANN, J. a kol. 2000. Turistika a športy v prírode. Praha: Portál, 2000. 200 s.
- PAGE, R.M. – IHÁSZ, F. – ŠIMONEK, J., et al. 2007. Friendships and Physical Activity: Investigating the Connection in Central-Eastern European Adolescents. Int. J. Adolesc. Med. Health., 19(2): 187-198. ISSN 0334-0139. (SCOPUS)
- SOOS, I. – BIDDLE, S. – ŠIMONEK, J., et al. 2012. Prevalence of sedentary behaviour in young people in Romania and Slovakia. European Physical Education Review. Vol. 18 (1), pp. 19-46. ISSN 1356-336X
- SÝKORA, B. a kol. 1986. Turistika a športy v prírode. Praha : SPN, 1986. 224 s. ISBN 14-466-86
- ŠIMONEK, J. – CZAKOVA, N. – HALMOVA, N. 2009. Pohybová aktivita mládeže v niektorých krajinách EÚ. Physical activities of adolescents in the selected EU countries. In Pedagogická kinantropologie. Soubor referátů z mezinárodního semináře konaného 1.-3.4.2009. Ostrava: Pedagogická fakulta OU v Ostravě, 2009, s. 12 – 17. ISBN 978-80-7399-863-9.
- ZAJAC, A. – ŽIŠKAY, J. 1987. Turistika v spôsobe života mládeže Slovenskej republiky. Bratislava: ČSZTV, 1987. 45 s.
- ŽIDEK, J. et al. 2004. Turistika. Bratislava: FTVŠ UK, 2004, 184 s.
- ŽIŠKAY, J. 1981. Turistika pre všetkých. Bratislava: Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1981. 200 s. ISBN 77-018-81
- Internet sources:
http://www.sacr.sk/uploads/tx_publications/AKTIVNA_DOVOLENKA_01.pdf

Tehát mi a művészet?

„Az ember örök válsága nem abból ered, hogy meg kell határoznia a világot, és nem sikerül neki, hanem abból, hogy meg akarja határozni, holott nem kell.”
Umberto Eco: Nyiott mű

„Van, ami rock and roll és van, ami nem”
Menyhárt Jenő – URH: Kétezer



Szerző: **GRUDL-TURI GÁBOR**

Titulusa: középiskolai tanár (festőművész)
Munkahelye: Petőfi Sándor Római Katolikus Német Nemzetiségi Általános Iskola és Gimnázium

Levelezési címe: 1083 Budapest VIII. kerület, Szigony utca 2. IV/20

e-mail: grudlturigabor@gmail.com

Főbb kutatási területei: képzőművészet, filmművészet

Érdeklődési köre: sport, kirándulás, filozófia, olvasás, színház, zene

„Ha senki nem kérdezi tőlem akkor tudom. Ha azonban kérdezőnek kell megmagyaráznom, akkor nem tudom.” Legyen szó akár az idő állandó illékonyaságáról – ahogy azt Augustinus gondolatmenetéből ismerjük –, akár a művészet hasznos haszontalanságáról, ajánlott megfontolni, mely kifejezésekkel dolgozzunk e kérdések kapcsán. Voltaképpen olyannyira megfontolhatjuk, hogy rövid(ebb)re is zárhatjuk igyekezetünket, s Wittgenstein szavaira gondolva, csupán be kell ismerünk, hogy „amiről nem lehet beszélni, arról hallgatni kell.” Ám ezáltal korántsem tüntettük el a kérdést – hiszen tudni kell hallgatni valamiről –, sokkal inkább a probléma komolyságára, jelentőségére hívjuk fel a figyelmet.

Továbbá vizsgálódásunk a művészetről azért sem kell, hogy véget érjen rögtön az elején, mert W. H. Nernstől (német fizikokémikus) tudhatjuk, hogy az abszolút nulla ugyan el nem érhető, azért tetszőlegesen megközelíthető.

A művészet fogalma tehát olyasmit jelöl, ami a számtalan pontatlan meghatározás ellenére van, s talán csorbíthatatlanul. E gondolatmenet pedig önkényesen használja a művészet kifejezés helyett azt a bizonyos valamit, amiről hallgatni kell/érdemes; az abszolút nullát, mely elérhetetlen; vagy olyan kérdésnek látja, amire kimerítő válasz nem adható. A művészet valamire való definíciója tehát az lehetne, hogy nem tudjuk – mert nem kell – definiálni.

A fent említett Szent Ágoston belátó tudatlansága példaértékű lehet bárki számára, aki elfoglalja az értelmező pozícióját. S rögvést felmerül a kérdés, hogy egyáltalán van-e lehetősége bárkinek kivonni magát e feladat alól; vagyis elképzelhető-e, hogy a gondolkodás és a személyek közötti kommunikáció folytonossága ne rendelné el eleve az értelmezés aktusát? Ugyanis a gondolkodás velejárója az információcseréhez szükséges jelrendszer kialakítása, mely az egyszerűsítés elve szerint formálódik.

A rendszert alkotó jelek absztrahált megjelenésükben pedig valami tartalomra utalnak, így a közöttük való eligazodás értelmezői folyamatot indít el. Tehát fel kell tudni ismerni a jelet, hogy feltérképezhetővé váljon az értelmezési mezejük, a lehetséges értelmük. Ha elfogadjuk, hogy az ember jelenlétének alapvető vonása ez a készség-szükség, akkor már csak arról kell tanakodni, hogy mit és hogyan értelmez élete során.

Tehát mikor és hol találkozunk művészettel?

Voltaképpen bármikor és bárhol belebotlik az ember, melynek értése és élvezete talán abból adódhat, hogy az illető nem definiálja magának művészetként azt a valamit. A tudatlanságnak ez egy pozitív jövevénye, mert a tekintet vírustalánítva lett a különböző preconcepcióktól. Nem kizárt, hogy az interneten való szörfözés közben naponta látunk két-három műalkotást, ugyanakkor a múzeumban keresve sem találunk. A kanonizált művekkel nehéz dolgunk van, hiszen vaskos művészettörténeti könyvekben érinthetlenné konzerválódnak a szakértői értelmezések során, míg a kortárs munkáktól azért idegenkedünk, mert nem olvastuk a lexikonokat.

De hát rajzolni sem azért nem tudunk, mert általános iskolában abbahagytuk! Csupán azóta nem rajzolunk és emiatt azt állítjuk, nem tudunk rajzolni. Önmagunkat csapjuk be ezzel a leminősítéssel és a lehetőséget is kizárjuk általa. Ajánlatos olykor mindenféle előismeret és várakozás nélkül közel lépni egy-egy műalkotáshoz, ahogy néhanapján firkálgatni, énekelni, fényképet készíteni, hogy érzékelhetővé válhasson e tevékenységek hétköznapisága. A „befogadói oldal” ezekkel a gesztusokkal teheti meg első lépéseit a Parnasszus hegyére, miközben a túloldalon némely képzőművészeti alkotás azért lép ki az intézményből, hogy közelítsen a nagyközönség felé. Ám a helyspecifikus művészet első megjelenése talán mégsem a városba vagy azon túlra kihelyezett művek voltak, hanem maga az építészet, mely a mindennapok szükségletei szerint lokalizálódott. Az otthonteremtés vagy a temetkezés különböző formái mellett valaha napi gyakorlatnak számított az istentisztelet, melynek helyszínei a legkorábbi téralakítások. Ezért az építészet kiváló példa arra, hogy nehezen – és feleslegesen – húzzunk határt művészet és hétköznapi között, hiszen szerves része egyik a másikának.

Bizonyos művészeti törekvések saját intellektuális fogságukból való kiszabadulásra irányulnak, melynek gyakori kísérlete a mindennapokba visszaillesztés, visszailleszkedés. Ez az igyekezet mégsem a minőség rovására történik, csupán a művészet piederesztáljának lebontására, mely nem csak az egyenlőséget jelentheti az alkotói szándékok között, hanem a művészet koholmányára is rámutathat.

Joseph Beuys liberális gondolata, miszerint „mindenki művész és minden művészet” egyszerre állítja és tagadja a művészet kreációját, és látens magában foglalja azt a felhatalmazást, hogy mindenki eldöntheti, ki a művész és mi művészet. Ennek mintájára nyugodtan kijelenthetjük, hogy senki sem művész és semmi sem művészet. Ekkor tehát ott vagyunk, ahol a part szakad, mégis a lehető legközelebb ahhoz a bizonyos abszolút nullához.

Ezért megállapítható, hogy a művészet csak az ember megjelenését követően születhetett meg, hiszen a



gondolkodás kicsapódásáról, anyagba öntéséről van szó. A művészet kifejezéssel tehát egy emberi „kreálmányt” jelölünk, mely – jó esetben – szellemi táplálék.

Ha a művészet visszavezethető az emberi létre, hovatovább kiváltó oka annak, akkor azt kell megvizsgálni, hogy az ember milyen minőségben vesz részt az immanens világban. Röviden azt mondhatjuk: alkotói minőségben, hiszen élete maga az alkotás, mely pillanatról-pillanatra materializálódik, és ez idő tájt hozza létre azokat a készítményeket is, melyeket az utókor műalkotásnak titulálhat. Absztrakciónak is nevezhetjük ezt a folyamatot, mely a felesleges tényezők eltávolítása következtében a legfontosabb elemek kirajzolódását eredményezi.

Az élet kitüntetett idejének formába örökítése később azonosító jel(rendszer)e lesz a cselekvő embernek. Nehezen elképzelhető, hogy létezne olyan művészeti ág, mely el tud határolódni a hétköznapoktól és mintegy kontextusfüggetlen, közös világunkra visszavezethetetlen. Sokkal inkább úgy tűnik, hogy az alkotásokat körbefalaztuk, hogy esztétikai szempontok szerint minőségi különbséget tehesünk egy láncolat két eleme között. A különbségtételre természetesen nagy szükség van – hiszen eme folyamat maga az értelmezés (mondja Király Jenő) –, csupán a módja, szempontrendszere kérdőjelezhető meg. Értelmezni annyi, mint összehasonlítani és elhatárolni, megállapítani a különbséget minimum két dolog között. De sajnos a rendszerező igényünkökből adódóan rögtön névvel akarjuk illetni az áttekinthetőség miatt, viszonyukat pedig iparkodunk leegyszerűsíteni, hogy megérthessük őket.

Tehát miért és hogyan csinál(hat) valaki művészetet?

Voltaképpen nem az a legfontosabb kérdés, hogy ki csinál(hat) ja, hanem az, ahogy csinálja azt a valamit. A kommunikáció aspektusából nézve a lényeg nem más, mint a tartalma a mondanivalónak és ennek formába öntése. A semmiből történő létrehozás mivel meghaladja az ember képességét, a gondolatok viszont kezdettől fogva léteznek, csak rájuk kell találni és felidézni. Újbóli mondattá (festményé, szoborrá, zenévé etc.) formálásuk az ember valamirevaló érdeme, mely különféle stílusok megszületését eredményezheti.

De gondoljunk egy általános(abb) jelenségre, egy kikerülhetetlen lehetőségére: a létre. A lét az, ami az emberi életben (is) alakot nyer, anyagi és szellemi értelemben egyaránt, és eképp fejeződik ki személyenként a létezéshez való viszony. Hiszen mindenki minden nap formálja valamilyen képessége szerint azt, amit az ő életének nevezünk. Ezt belátva a tiszteletadó magatartás jellemezhetné az egyént és nem holmi művészet javainak hajszolása.

A világ kutatása, jelenségeinek hiteles leírása napjainkban kizárólag a tudomány módszereivel történhet, hiszen a művészet egyre inkább öndicsőítő kereskedelmi jellege megfosztotta magát eme nemes feladattól. A közgondolkodás szerint a tudós és a művész már nem munkatársak, feladatuk komolysága és felelőssége nem esik hasonló megítélés alá. Egy tudós szakszerű felkészültségével, kísérleteinek meggyőző tanulságával szemben egy érzelmeire hagyatkozó művész, aki gesztusaiban rögzíti világa értelmét többé már nem versenyképes.

Versenyre a hírnév és a pénz miatt száll, melyek társadalomformáló, felelősségteljes feladatától megvonják, vagy hiteltelenítik. A köztudatból teljesen kiveszett – vagy soha be nem került – művészek megítélése pedig az öncélúság és az értelmetlen haszontalanság kereszteződésében jelölődnek ki. Szerencsére lehetséges e szélsőséges paraméterek között alternatív életformát élni, mely kevésbé magamutogató és törtető vagy szakmai korlátokkal elhatárolt. Ezen a mezgyén alkotók árnyalt fogalmazása ugyan többértelmű, mégis autentikus munkákat eredményeznek. Többnyire kérdeznak és a határozott állítások helyett inkább utalásokat tesznek. Nem azért kell dolgozniuk, hogy (az) művészet legyen, hanem dolgozni szükséges, amit (akár) művészetnek is nevezhetnek. A világ apró részeként csupán részmegállapításokat tesznek, belátva a feladat nagyságát és kimeríthetlenségét. A darabjaira hullott világot olyannak ábrázolják amilyen, míg az összefoltozni igyekvő tudományos értelmezői keretek metszéspontokat és közös felületeket hoznak létre, egységet teremteni mégsem képesek. Egyre csak osztódnak, így az interdiszciplínák újabb interdiszciplínákra bomlanak és a világ képének felbontása mégha High-Definition minőségű is lesz, a túlélesen tükröződő felszín eltakarja a lényegét, a tartalmat. Elveszett a világ holisztikus perspektívája, ezért olybá tűnik, mint, amikor egy idegen nyelvű szöveg szavait érteni véljük külön-külön, mégsem tudjuk lefordítani a mondatokat. Az értelmezés rész- vagy végeredménye tehát az, hogy nem tudjuk értelmezni az egészet, akár ismerősek az alkotóelemek, akár nem. Az „alkotói oldalon” pedig ellenkező nehézségek rejlenek, hiszen elméletben tudhatja a készítő munkája végeredményét, esetenként nem találja a megfelelő formai megoldásokat, melyek elvezetnék őt a gyakorlatban céljához.

Tehát ki érti a művészetet?

Egy kicsit mindenki és egy kicsit senki sem, bár néha nagyon is, olykor egyáltalán semmit sem lehet érteni belőle. Ha nincs ismeretlen tényező, akkor egyhangú és unalmas, ha több van a kelleténél, akkor pedig idegen és távoli. De ki az az ember, akit meg lehet ismerni teljes egészében vagy szeretni feltétlenül? Melyik az a kommunikációs forma, mely hibátlanul tudja közvetíteni gondolatainkat és azt képes valaki tökéletesen dekódolni? Továbbá melyik az a kor, mely függetlenül létezik a múlttól, a jövőtől és határait pontosan tudjuk jelölni? A mindenkor jelen mindig valaminek a következménye, korábbi ismeretek aktuális összegzése – pontosabban azok bizonyos szempontból kiválasztásra került elemeinek (re)produkciója –, mely rögtön változásba kezd és módosítja alakját. A jelenkori „beszéd” akkor érthető valamelyest, ha a régies szóhasználatot és az újító törekvéseket egyaránt ismerni akarjuk. Örökké csak beleszületni lehet egy folyamatba, melynek kezdetét és végét nem ismerjük, mégis igyekeznünk kell beilleszkedni a változóba. Ezért a művészet készítője épp oly bizonytalan dologra vállalkozik, mint az értelmezője, mégsem minősíthetjük felelőtlennek egyik tevékenységet sem, feltéve, ha önmagával szemben nem így viseltet.

Az ember viszonya önmagához ugyanis meghatározza a munkájához való igazodását, a művészet kérdései pedig az értelmezőből alkotót farag, ahogy a készítőből megértőt. Kivonni magunkat e kölcsönösségből nemtörődömséget jelent, hiszen magunkat fosztjuk meg az emberi létezés eme lehetőségétől. Talán ma van a legnagyobb esély arra – az

azonnali információcsere korában, amikor a kommunikációs eszközökhöz való korlátlan hozzáférés egy leegyszerűsített közös nyelvet bontakoztat ki –, hogy visszaálljon egy olyan „primitív rendszer”, mely szervezetaltsága miatt nem alkalmas definíciókat, hasonlóképpen, ahogy a művészet fogalmának bevezetését megelőző időben volt. Ma semlegesíteti egymást a két szélsőséges megállapítás – művészet és nem-művészet –, melyek közül felsejlik az ember valódi volta és kedvére alkothat szabadon. A magas- és alacsony kultúra lebontásával megszűnne a besoroláshoz szükséges kritériumrendszer, és az elit egységet alkotna a tömeggel, a szellemi értékek újra szórakoztatóak lennének. A szakzsargon és a szleng értéke és használata nem szubkultúrák privilégiuma lenne, míg a generációk közötti eszmecsere együttműködést szorgalmazna. A megvalósítás érdekében nélkülözhetetlen magatartás az egyén felkészültsége a változásra, a másminyenre, hogy az értékek átértékelődhessenek.

Tehát mi a rekreáció ?

Amennyiben e fogalom a jóléti társadalmak szabadidős tevékenységének varázsszava, akkor igyekeznünk kell valami értelmet kölcsönözni neki, hogy legalább a látszatát kelthessük a kulturális aktivitásnak. Töltsük el az időt hasznosan és tegyük színvonalassá a hétvégét úgy, hogy részt veszünk valamilyen személyiségfejlesztő programban, aztán nyugtával dicsérhetjük napunkat.

Ezen programsorba beilleszteni a művészeti eseményeket semmiből nem áll, hiszen gondosan kidolgozott promóció tájékoztatja a polgárokat, melyik kiállítást kell megtekinteni, melyik koncertet kell meghallgatni. Az ironia mögött a művészet miatt érzett harag rejlik a művészetért, mert csak az alkotói tevékenység esetében ildomos rekreációt említeni és nem fordítva. A programszerű művészetcselekvés ugyanis kiragadottá lesz az élet sodrából, ebből kifolyólag táplálkozni sem tud belőle. Továbbá ha nem igény/szükség szerint szerveződik akár az alkotás, akár a befogadás, nem egyéb, mint unaloműzés, gondolatainktól elmenekülés.

Bár nem tudjuk konkrétan meghatározni, hogy mi a művészet, azt mégis érezzük, hogy mi nem, illetve milyenek nem volna szabad lennie. A negációk sorát követően tegyünk egy kísérletet valamit állítani erről a valamiről, hogy tetszőlegesen – ez esetben általam – közelebb kerüljünk hozzá.

Minden bizonnyal szükségszerűnek kellene lennie az ember belső meggyőződése szerint, amely olyan belátáson nyugszik, ami formálódást, változást jelent elsősorban egyéni szinten. Feltételezhető, hogy valaki azért keresi és követi a művészet eseményeit, mert az újra való nyitottság következtében személyiségét akarja gazdagítani. Az újszerűvel történő találkozás során világról és önmagáról is ismereteket szerezhet, akár át is rajzolhatja eddig biztosnak hitt énképét. Tehát újra-csinálhatja (rekreálhatja) magát bárki, ha van bátorsága megtenni, aminek következménye lehet akár társadalmi méretű változás is. Másképp látni illetőleg másképp viszonyulni tanulhat meg, mely segítségére lehet az érzékszerveit eltompító információáradattal szemben is.

A tömegtermelt ingerek eseteleges kiábrándító ürességével szemben a relatív új gazdagsága tehát a személyes szférában lelhető. Csak az ember teheti ki magát az ismerős ismeretlennek és szánhatja el magát önmaga cselekvésére. Mindezt korábbi minták alapján teszi, mégis másképp, mint bárki. Ellesi másoktól az életet, de csak a sajátját tudja élni. A

cselekvés ugyanis eleve elrendeli az újraalkotást, még abban az esetben is, ha egyetlen mozgássorra szorítkozna az élet. Ennek biztosítéka pedig nem más, mint az egyedi és egy-szeri ember, aki cselekedeteivel állítja/kijelenti magát és saját képére formálja a létezését.

Tehát erény a tudatlanság?

A bekeretező definíciók korában merész lépésnek is tekinthetjük a tudatlanság beismerését vagy éppenséggel egy lehetséges értelmezői magatartásnak. A belátó tudatlanság nem lexikális hiányosság, hanem az ember képessége rácsodálkozni az életre. Nyitva tartani magát, készen állni a befogadásra. A fölény tornyosuló tudáshalom ugyanis kétséget ébreszthet bennünk, de ritkán reagálunk – az elvárások szorításában – alkatunknak megfelelő módon, őszintén. Ugyanakkor belátni, hogy nem ismerünk (=értünk) valamit, nem önsajnálatként értendő és nem is szükségszerű oka az ismeretlen dologtól való elfordulásnak. A halmozódó ismeretlenektől reflexszerűen tartózkodni azt eredményezi, hogy a világ egy vékony szeletével tudunk és akarunk foglalkozni, mely az idő haladtával egyre csak fogyatkozik. A szűklátókörűség pedig frusztrációhoz vezet, bátortalansághoz, hogy beismerjük korlátainkat és általuk megismerjük lehetőségeinket. Ám ha képessé válunk megállapítani, hogy nem tudjuk – mert nem kell – megállapítani a világot, egyszerűen hagyjuk megtörténni, akkor járunk el talán a legjobban. Felelősségünk tudatában engedjük meg a találkozást, mely egy párbeszéd kibontakozását teheti lehetővé, egy közös eseménybe való bekapcsolódást. Hiszen aktivizálnia kell magát az embernek, hogy élvezni tudja e szellemi játékot, mely soha sem lehet egyoldalú. Mozgósítania kell képzetait és azokat szabadon társítani egymással.

Az élőlények egyik alapelve ugyanis a mozgás, az állandó változás. Ám egyedül az ember képes önmagáról fogalmat alkotni, gondolkodni. Szellemi életben maradása ezért nem más, mint értelmét mozgásban tartani, érzékszerveit finomhangolni. Ennek egyik kiváló módja a játék, mely különféle szabályok elsajátítását is eredményezi egy élményalapú foglalkozás közben. Játszani pedig kizárólag tisztelettel, alárendelten lehet a szabályok szerint, mégis egyenlő felekként. Így hát aki játszik, felszabadultan ad és kap (élményt és ismeret), (újra)alkot és értelmez (formát), mozog és (ezáltal) életben marad.

Tulajdonképpen nincs módja kiszakadni ebből a folyamatból senkinek, ezért nem csak szükségszerű, de érdemes foglalatosság is. Feladatra termett az ember, ráadásul kiténtetett feladatra, melyhez különleges képességet kapott. Hogy miképp él e lehetőséggel, elméjét hogyan és mire használja, az a magával szemben támasztott elvárásaitól függ. A nagyvilág jelenségei között előbb-utóbb önmagára is rátalál, és ezt a felfedezést nem hagyhatja szó nélkül. Ezért kommunikációt kezdeményez – ha mással nem is, de saját magával minden bizonnyal –, melyhez formát keres, mert kérdezni akarja: ki ő valójában? Mindnyájan saját nyelvet alkotunk abból, amit közösen használhatunk (fel), ezért a megértés soha nem lehet maradéktalan, de kiszámíthatatlanságából fakadóan mindig érdekes. Érdekesnek látni valaki mást, és azt, aki én vagyok, értelmi-, valamint érzelmi nyitottságra és mozgásra ösztönöz, mivel különféle fogalmazásmódokkal hoz kapcsolatba. A különböző iránt megfelelő tisztelettel kell viseltetni, mely az embertől önmaga folytonos újraalkotását kéri. ■



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

PETRIK ADRIEN: A HIDEG SZÓDA ÉLVEZETE (BUDAPEST: SANOMA, 2013)

„...A nedves, hideg, összetapadt leveleket szedtem le a hóvirágokról meg a primulákról ... fejembe szállt a földszag ... Süt a nap, és ezek a kiszabadított, eddig hideg sötétben keresgélő hajtások, virágrügyek is mind örvendeznek...”

egészen sok mátyásmadár van... megtanulta a mi füttyjelünket. És kedvére ismételteti zeng tőle a hegyoldal.”

Petrik Adrien stílusa lenyűgöző. Ez a harmadik könyve a sorban. Aki olvasta az első kettőt (*Asszony és háza ; A másik kert*), izgatottan várta már a folytatást.

„Ha mind elmennek, ha egyszerre egyetlen gyerekem sincs otthon, akkor megyek a boltba és veszek magamnak lazacot. Füstölt lazacot. Vigasztalónak. 8 vagy 10 dekát. Hogy valami nagyon jó történjen velem.”

Petrik Adrien építész, feleség, anya, ízig-vérig nő. Egy szép napon férjestül-gyerekestül hátrahagyta rendezett budai társasházi életét, és kiköltözött Törökbálintra. Megtervezte álmai élhető házát, a ház köré egy lenyűgöző kertet, és a család szép lassan belakta a gyönyörű mediterrán otthont. *„Lelke nem a háznak van, hanem annak, aki benne él, a ház ezt átveszi, visszaadja, tükrözi”* – vallja az építész-író.

„...A szódavíz meg igazán különleges élvezet. Változatos poharakba töltöm, talpasakba, karcsúakba, zömökökbe ... Élvezem a buborékokat, hiszen a pezsgőben is az a legjobb, nem?!... finoman felmarja a szájpadrólomat, majdnem, mint az alkohol.... Hibátlan élvezet. Nem erkölcstelen és nem hízlal!”

Petrik Adrien könyve letehetetlen. *„Apró, jelentéktelen, hétköznapi és unalmas dolgokról szóló mesék”*. Magával ragad a stílusa, szemet gyönyörködtet a rengeteg színes fotó. A kötet segítségével bekukkanthatunk a szerző hétköznapijaiba, a házába, kertjébe, örömébe, bánatába, terveibe. Bárhol üjtük fel a könyvet, árad a sorokból a kiegyensúlyozottság, nyugalom, harmónia. Az egész könyv egy gondolat- és érzésfolyam, így legjobb tán csak idézni belőle:

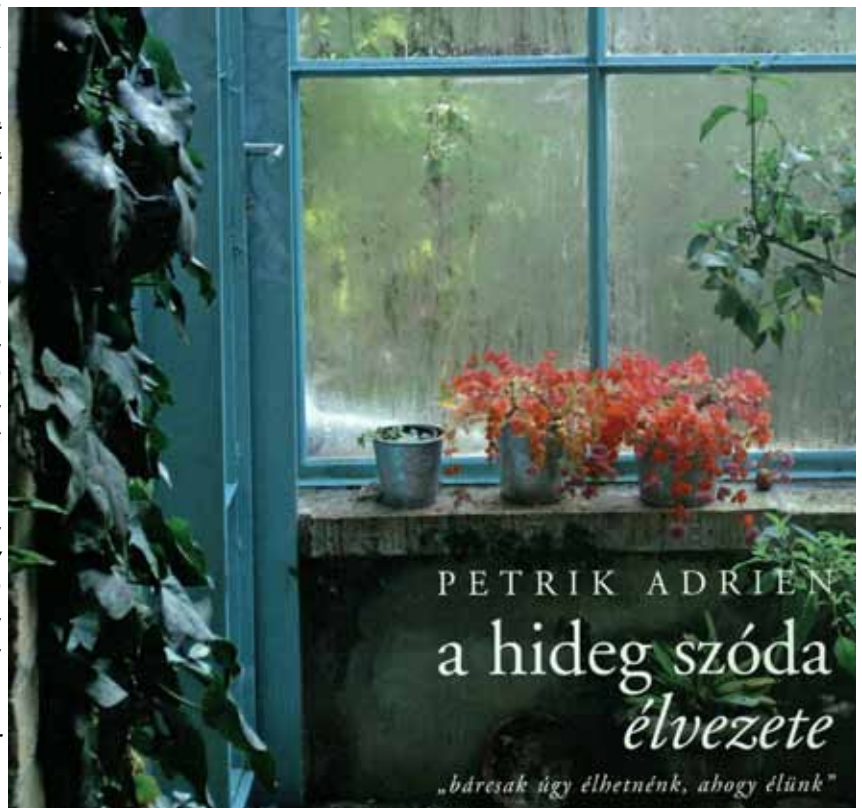
E nagyszerű könyv befogadása után az az érzésünk támad, de jó lenne vendégségbe menni Petrik Adrienhez, beszélgetni picit, közben mentateát kortyolgatni, ujjainkat melengetve a forró bögrén. Ha majd egyszer megjelenik a negyedik könyve, ismét bekukucskálhatunk Hozzájuk ... ■

„Kétszemélyes ülőpadhint a terasz feletti fedett részben... hatalmas párnákat teszünk bele... ott teázunk, beszélgetünk, viszek oda kisasztalt, kislámpát, egy új élettér alakul ki...”

„...Emeletes túrókrémes tortát csináltam neki, a lépcsőzetten meg a tetején cukrozott rózsákkal. Kicsit kell csak felverni a tojásfehérjét... kinyílt rózsát bele kell meríteni ... azután szitából vékonyan megszórni porcukorral.... hamvas lesz és gyönyörű, mert igazi, váratlanul szépen mutat a tortán. És simán meg lehet enni.”

„Rákaptunk arra, hogy hazagyalogoljunk a Normafától... Hogy miért volt jó? Hát először is, hogy lehetetlennek tűnt, de mégis abszolváltuk... olyan jól hangzik, hogy hazamentünk a városból gyalog... Nagyon tetszetős, sziklás, messzelátó hegyeken át.”

„Van egy családi füttyjelünk... A hegyoldalban már



Teresa Tapp: a tudatos testhasználat mozgásformája mindenkinek



Szerző: **SZABÓNÉ SZANYI NAGY ANNA**
 Titulusa: T-Tapp trainer in training
 Mail: sznanna1023@gmail.com
 Kapcsolat:
 Fotók: **SZERZŐ**

Ha mozgásról, fogyásról van szó a többség azonnali, vagy legalábbis gyors eredményeket szeretne látni. Ha egy új dologba kezdünk, szeretjük tudni, hogy mit is tud adni nekünk az a bizonyos termék, edzés módszer.

Kétgyermekes anyukaként én is kerestem módszereket, amikkel visszaszerezhetném a formámat, energiáimat. Így találtam rá erre az új, különleges mozgásformára a T-Tapp-ra. Mik voltak az elvárásaim? Ne kelljen órákig tornáznom, otthon is elvégezhető legyen akár a gyerekek alvásidejében, ne kelljen különleges eszközöket használnom, persze gyors eredményt hozzon, és az étkezésemen se kelljen drasztikusan változtatnom.

Hiszik, vagy sem, de a T-Tapp minden elvárásomnak megfelelt. Sőt mára addig is eljutottam, hogy tanulom a T-Tapp módszertanát, és még az idén ősszel T-Tapp oktatói végzettséget szerzek.

2012 tavaszán beneveztem a T-Tapp 60 napos kihívására. Ezen időszak alatt csak T-Tapp tornát lehetett végezni és sétálni, vagy ellipszis tréneren edzeni. A kihívás alatt hetente csupán kétszer, vagy háromszor csináltam meg a 20 perces gyakorlatsort és a szabadnapokon néha egy-egy kiemelt T-Tapp gyakorlatot végeztem. Így is sikerült néhány eredményt elérnem: javult a tartásom, az emésztésem helyreállt és a térdproblémáim is enyhültek, valamint sikerült 21 centit lefარagynom magamról.. A feladatban résztvevők közül ketten megengedték, hogy az ő sikertörténetüket is megírjam.

Először is Sonya B. történetét mutatom be. Átlagos testalkatú hölgy, akinél Hepatitis C betegséget diagnosztizáltak, de sikeresen meggyógyult. Viszont a kemoterápiás kezeléseket követően felpuffedt, meghízott. Próbálta visszaszerezni a régi alakját, edzőterembe járt, de nem járt sikerrel. A futópadon nem tudott 5 percnél tovább maradni, gyenge és erőtlen volt. Ekkor találkozott a T-Tappal. A torna alatt nagyon figyelt a helyes testtartásra és rengeteg vizet ivott, valamint speciális testkefével dörzsölte magát naponta.

A kihívás nem csak a mínusz 115 centit hozta meg neki, hanem a vállfájása is megszűnt, az energiaszintje emelkedett, magabiztosabbá vált, és sokkal jobban érzi magát a bőrében. A mottója: „A T-Tappal te is meg tudod csinálni!”

Stephanie Robinson egy ötvenes éveiben járó hölgy, akinek pajzsmirigy túlműködési gondjai vannak, amitől meghízott,

és nem tudta leadni a felesleget még a gyógyszeres kezelés mellett sem. Próbált más módszereket is, de egyiket sem érezte olyannak, amit hosszútávon folytatni tudott volna úgy, hogy az folyamatos kihívás elé állítsa és megfizethető legyen. Ekkor talált rá a T-Tappra, ahol először a „próbáld ki mielőtt megveszed” videókat használta a T-Tapp honlapról, majd megvette a T-Tapp könyvet. Ekkor jelentkezett a kihívásra. Átlagos testalkatú hölgy, akinek 2-3 ruhaméretet kell fogynia az ideális súlyhoz. A kihívás alatt a 20 perces gyakorlatot végezte hetente 5-6 alkalommal. Mellette alfalfát szedett és ő is használta a testkefét. Neki 50 centitől sikerült megszabadulnia a 60 nap alatt. Emellett javult a testtartása, a vállak mobilitása, erősödtek a hátizmai, aminek hatására a derékfájdalmi megszűntek és a hanyag tartásból adódó hátfájásai is elmúltak.

Összegzése a T-Tappról annyi, hogy még egy 56 éves nő is tud változni még pajzsmirigy gondokkal, és a változókor hormonális gondjaival együtt is.

Hogy mi is ez a mozgás és ki alkotta meg?

A T-Tapp egy szerzői joggal védett mozgássorozat, amit Teresa Tapp alkotott meg több évnyi kutatómunka, kísérletezés és megfigyelés alapján. A mozdulatokat úgy állította sorba, hogy maximális eredményt hozzanak minimális időráfordítással nemtől, kortól és edzettségi szinttől függetlenül. Összetett gyakorlatsor, ami zsírégetést, súlyvesztést, centívesztést mellett az általános egészséget és energiaszintet is növeli. Olyan embereknek szól, akiknek nincs mindig idejük rá, de jól akarnak kinézni, és jól akarják érezni magukat a bőrükben. Az otthon biztonságában is végezhető, akár utazás alkalmával is.

Teresa Tapp egy amerikai rehabilitációs fitness szakértő, mozgáspszichológus, táplálkozási szakértő és üzletasszony. Már középiskolás korában elkezdte kikísérletezni a gyakorlatokat, amiket csi-





golyatörés okozta fájdalmi enyhítésére használt. Főiskolás éve alatt, ahol mozgáspszichológiára, közegészségügyre és táplálkozásra szakosodott, önkéntesként dolgozott rákbetegekkel. Ezek a betegek sugárkezelés és kemoterápiás kezeléseken mentek keresztül, és azok alatt felpuffedtek, és hányingerrel küzdöttek.

A speciális gyakorlatsor, amit kikísérletezett önmagán náluk is működött fájdalomcsillapítóként, sőt mellékhatásként feszesebbek, tónusosabbak lettek és még néhány centivel karcsúbbak is. Mivel az orvosi egyetemet nem tudta kifizetni, a főiskola után elment modell ügynökségekhez, dolgozott fejjadászként Amerikában, majd Európában is. Mindeközben kikísérletezett néhány trükköt, amivel a modelleket formába tudta hozni a bemutatókra úgy, hogy energikusabbak is lettek a lányok. Itt jött rá arra is, hogy a centik jobban számítanak, mint a kilók.

Miután otthagyta az ügynökségeket hazatért Amerikába, és elkezdte oktatni a módszerét, mindeközben felvette a kapcsolatot különböző orvosokkal, hogy további kísérletekkel támaszthassa alá, hogy működik a módszere. 2000-ben a Cooper Aerobic Institute keretein belül végeztek egy kísérletet, amiben bebizonyosodott, hogy a T-Tappal gyorsabban égetjük el a szénhidrát raktárakat megemelkedett szívverés mellett, ezáltal hamarabb kerülünk a zsírégető módba, és mindezt ugrálás nélkül. Majd 2002-ben a floridai New Port Richey-ben található Veterans Administrative Clinic is kapcsolatba lépett Teresával és közösen elvégeztek egy ellenőrzött mozgástanulmányt, ami a klinikai előnyeit vizsgálta a T-Tapp gyakorlatsornak és pozitív eredményre zárult.

A kísérleteknek máig nincs vége, mindig próbál, megfigyel és javít a már eddig is jól működő rendszeren, hogy minél hatásosabban és minél sokrétűbben tudjon a gyakorlatokkal segíteni a betegséggel, túlsúllyal, hormonális gondokkal küzdőknek.

Miben más ez a mozgássor, mint a többi mozgásforma?

Ez a gyakorlatsor arra lett kitalálva, hogy a testet megfelelő, funkcionális helyes tartásba állítsa, újjáépítse a metabolikus funkciókat. Az izmokat az eredésnél és tapadásnál is megdolgoztatja egyszerre, nagy hangsúlyt fektet a mélyizmokra, valamint a törzs izmainak fejlesztésére. Belülről kifelé hat, mint testileg, mint lelkileg, mint egészségileg. Ennél a gyakorlatsornál minél erősebb leszel, annál kevesebbet kell edzeni, és soha sem kell 10

ismétlésszámnál többet csinálni. Ez a gyakorlatsor sokkal több, mint csupán zsírégetés, történetesen újraindítja, és újra felépíti az alapvető testi funkciókat, mint a nyirokrendszer, az endokrin rendszert, anyagcsere gyorsaságát, valamint a kiválasztó rendszert és még lehetne folytatni a felsorolást.

Úgy lett összeállítva, hogy az izomcsoportokat rétegről rétegre fárasza ki, ezáltal a centi veszteség hamarabb elérhető. Stimulálja a nyirokkeringést, ami az immunrendszer erősödését segíti elő, valamint a mérgeanyagok távozását. A gyakorlatok segítik a kinetikus áramlást az agytól a gerincvelőig, onnan pedig a végtagok felé. Ha nincs törés az áramlásban, akkor jobb lesz az idegáramlás, ezáltal jobban működnek az izmok és több energiája marad az embernek. Ezért is fontos a helyes testtartás.

Szóval a T-Tapp kulcsa a nyirokrendszer és az idegi kinetikus áramlás bekapcsolása. Ezáltal fizioterápiás módszereket ötvöz a fitnessben, rehabilitatív azok számára, akik derékfájdalommal élnek, vagy csípő és térdproblémáik vannak, ugyanúgy, mint a hát, nyak és váll problémákkal küzdőknek.

A T-Tapp gyakorlatok egyszerűnek tűnhetnek egy kívülálló számára, de sokkal több van benne, mint ami szemmel látható. Ezek a gyakorlatok egyszerre akár 5-7 izmot is megmozgatnak. Izom sűrűséget ad, nem csak izomtömeget, ami behúz és felemel, ahol szükséges. Kardio-kinetikus is a mozgás, a kar fej fölé emelésével éri el a magasabb pulzusszámot, nem pedig ugrálással, ami az ízületek számára kíméletes. T-Tapp „egy wellness edzés, ami belül és kívül is működik egyszerre”

Az a lényeg, hogy mindig a személyes maximum legyen a cél.

www.t-tapp.com

<http://www.t-tapp.com/articles/healthandfitnessmag/default.htm>

Fit and Fabulous in 15 minutes by Teresa Tapp, Barbara Smalley

www.va.gov

<http://t-tapp.com/challenge2012/sonyab/index.html>

<http://t-tapp.com/challenge2012/stephanier/index.html>

<http://t-tapp.com/challenge2012/annasn/index.html>

<http://www.annesharp.com/VAStudy.html>



Major Endre: mozgáskorlátozott asztalitenisz bajnok



Szerző:
VARGA-TÓTH TAMÁS
hjalmarth4mm3r@gmail.com
Fotók: **DÉLMAGYARORSZÁG,**
SAJÁT FORRÁS

Az év első példakép rovatának szereplőjének története kétségkívül hihetetlen. Fiatalkoráig teljesen átlagos fiatalember volt, majd 20 évesen jövőbeli elképzeléseit gyökeresen meg kellett változtatnia egy autóbaleset következtében. A hirtelen történt változás után azonban igyekezett megtalálni a saját életét. Fontos volt, hogy, a helyezethez mérve a legjobbat tudja kihozni magából. Azóta saját vállalkozást vezet, sportban pedig a ping-pong ütő mellett tette le a voksát. Rovatunk vendége a szegedi kerekesszékes sportoló, Major Endre.



Otthon mennyire volt fontos a sport? Milyen sportágakat próbáltál ki fiatal korodban?

Szerencsére olyan családban nőttem fel, ahol a sport természetes közegnek számított. Egészségesként nőttem fel, így számos sport kipróbálására volt lehetőségem. Kenyuztam, és főleg küzdősportokat űztem hosszabb ideig, mint például taekwondo, cselgáncs, vagy a kick-box. A legtöbb fiatalhoz hasonlóan én is ping-pongoztam pár évig, a játszótéri asztalnál sok időt eltöltöttünk.

Mi hozta a változást?

20 éves koromban autóbalesetet szenvedtem. Sajnos fáradtan vezettem, és elaludtam a volánnál. Egy fának csapódtam, és a gerincem a 6-os, 7-es nyakcsigolya magasságában eltört. Nyaktól lefelé lebénultam. A bénulásnak többféle változata létezik, ha feljebb törik a csigolya, akkor abszolút nem tud mozogni az ember. Nekem szerencsére a karom erős maradt, az ujjaim gyengék, de mellkastól lefelé



nem tudom az izmimat mozgatni, és ezért kerekesszékekkel közlekedek.

A balesetet követő időszak mennyire viselt meg?

Akárhogy szépítjük, ez egy nagyon nehéz időszak volt számomra. Ezen túl kellett lennem. Sajnos ilyen balesetek történhetnek az emberekkel. Akkor ott éppen velem történt. Ezt tudomásul kellett venni.

Az ember néha olyan híreket hall, hogy másokkal mi történik, de szerencsére nem vele. A tapasztalatom az, hogy az az 1 százalék bejöhét bárkinél. Miután megtörténik a baj, a legelején 90 százalékban mindenki úgy gondolja, hogy meg fog gyógyulni, ami érthető is a helyzet abszurditását tekintve. Egyik nap még szaladgálunk, másnap pedig már meg se tudunk mozdulni. Az ember általában vagy mindent megtesz a gyógyulásért, vagy semmit. A mellettem lévő fiú nem tett semmit. Mégis, ő egy hónap múlva a saját lábán távozott, csak az idegei nyomódtak meg. Azonban ha mégse ilyen szerencsés valaki, akkor fel kell dolgozni a történetet. Valakinek ez pár hónap, valakinek évek kérdése. Ettől függetlenül egy idő után az embernek szembe kell nézni azzal, hogy mindent nem lehet akaraterővel elérni. Azt nem is kell mondanom, hogy ilyenkor 180 fokot fordul az ember élete. El kell dönteni, hogy akkor most hogyan próbálja megoldani a dolgait, munkát keresni, illetve a sport terén is változtatni kell.

Milyen lehetőségeid voltak sportolásra ezután?

Mivel sportos családban nőttem fel, úgy éreztem, hogy valahogy meg kell találnom ennek a lehetőségeit is. Újból elkezdtem úszni, és kerekesszékes rögbiztem is egy ideig. Végül 5 évvel ezelőtt az asztalitenisznél kötöttem ki. Ennek több oka volt: egyrészt sokkal költséghatékonyabb sport a kerekesszékes rögbihez képest, ahol egy rögbis kerekesszék ára olyan 2 millió forint körül mozog.

Másodszor, az asztalitenisz integrációja volt az, ami sokat segített. Más szavakkal, hogy a kerekesszékes sportolókat a szárnyuk alá vette a sportág. Az ép, egészséges emberekkel is tudok játszani. Ha technikailag képzetesebb vagyok az edzőpartneremnél, akkor nagyon jókat lehet játszani. Ha már egy szinten vagyunk, akkor ők a mozgás miatt előnyben vannak. Magát a sportot 2008-ban kezdtem el, azóta 1-es sérülési kategóriás játékosként (1-10 közötti skálán a

legsúlyosabb sérülési fokozatú) versenyzem a szegedi Asztalitenisz Sport Klub versenyzőjeként.

Talán a mozgáskorlátozottak helyzetéről lehet a legkevesebbet hallani a médiából. Hogy látod, mik lehetnek a főbb problémák a kerekesszékes embereknek Magyarországon?

Talán az, hogy nem igazán tudnak az emberek hozzánk viszonyulni. Mivel egészségesként nőttem fel, láttam az érem mindkét oldalát. Ép koromban mikor találkoztam mozgássérült emberrel, akkor én sem tudtam, hogyan szóljak hozzájuk. Egyszerűen nem voltam felkészítve rá. 20 évesen belekerültem ebbe a helyzetbe, és azt tapasztaltam, hogy sokan nem tudnak hozzám szólni pontosan ugyanezért.

Külföldön, mint például Ausztriában, ennek ellenkezőjét tapasztaltam. Ott az iskola és óvodarendszer teljesen integrált, így a mozgáskorlátozottak elfogadása nem számít akkora dolognak, mint itthon. A gyerekek úgy nőnek fel, hogy osztálytársaik között lehetnek mozgássérültek, és aki építésmérnök lesz, az feltehetően azokat figyelembe véve tervezi a házakat. Bár mára már a középületek nagy része megközelíthető, nem volt ez mindig így. Mielőtt elkezdődött volna itthon a középületek korszerűsítése, kerekesszékesként nagyon le voltam korlátozva, talán ha öt hely volt a városban, ahova el tudtam jutni.

Hogy határozta el, hogy extrém sportok szervezésével keresd a kenyered?

A munkahelyem megszűnt kb. 8 évvel ezelőtt, és valamit ki kellett találni a boldoguláshoz. Egy amerikai filmből vettem az ötletet, és láttam benne fantáziát. Szerencsére az elkezéshez nem kellett hatalmas tőke. Magához a munkához kell egy fajta kreativitás, így nem unalmas, ráadásul nem egész nap egy irodában ül az ember. Bár néha fárasztó, mikor egy-egy 3-4 napos paintball maratont kell megszervezni és felügyelni, de szeretem csinálni. Ez a munkám, az asztalitenisz pedig a kikapcsolódás.

Mik a jövőbeli terveid a sportot illetően?

A rövidebb távú terveimmel kapcsolatban nyárra készülök a pekingi VB kvalifikációra. Ezen túl pedig minél több asztalitenisz versenyen szeretnék résztvenni, hogy elég gyakor-



latot szerezzek, és kijussak a 2016-os riói Paralimpiára. Ez viszont nem annyira könnyű, mint ahogy hangzik. Sajnos a külföldi versenyekre való kijutás anyagilag megerőltető, így csak az ATSK-ra számíthatunk. Az egyesület ezért mindent megtesz, ám támogatók nélkül az ép, és mozgássérült versenyzők fejlődésének biztosítása igen nehézkes. Ezúton is szeretném megköszönni az ATSK-nak, mely szerény körülményei ellenére is igyekszik a mozgáskorlátozottaknak is edzés lehetőséget biztosítani, és edzőmnek, Szabó Brigittának a versenyekre való felkészítést.

Major Endre életútja több szempontól is példászerűnek mondható. Céltudatos viselkedése és akaratereje erőt adhat minden mozgáskorlátozottaknak, és egészségesnek egyaránt. Hogy forduljanak bármilyen rosszra is a dolgok, ne adjuk fel, van kiút. A boldogulásunk titkát magunkban hordozzuk, és ezt egy tragédia sem veheti el tőlünk.

Önéletrajz:

Név: Major Endre

Születési hely, idő: Szeged, 1969. április 12.

Cím: 6723, Szeged, Felső Tisza-part 27.

Tel.: 06-30-925-4410

1975 – 1983: Béke utcai, majd a Kodály téri Általános Iskola. 1992– 1996: Radnóti Miklós Gimnázium. 2000 – 2002: Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Tanárképző Kar Marketing és reklámmenedzser szak.

Sport:

2008-2010 Magyar Kerekesszékes Rögbicsapat tagja

2008-tól versenyszerűen asztaliteniszem

2011. Novemberétől a Magyar Asztalitenisz válogatott tagja vagyok mozgássérült 1-es kategóriában. Országos I.helyezések, 2013 -as E.B.csapat bonzérem.

2013-ban az Asztalitenisz világranglistáján kategóriájában 13. helyen áll. ■



A fixi kerékpározás és szubkultúrája – trendből rekreáció, rekreációból trend II.

The fixie cycling and it's subculture – from trend to recreation, from recreation to trend II.

review

DR. BÉRES SÁNDOR¹ - BERKES TAMÁS²

FIXIZNI, DE HOGYAN?



beres.sandor@ektf.hu

¹ Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger

² SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Szeged



Absztrakt: Fixie kerékpárral közlekedni más. Aki ki szeretné próbálni annak meg kell tanulnia másként biciklizni, gondolkodni, koncentrálni, újra kell értelmezni mindazt, amit a kerékpározásról eddig tud, vagy hisz. E cikk bemutatja, hogy mire kell figyelni, ha valaki el szeretne kezdeni fixie-vel kerékpározni. Tanácsokat ad arra vonatkozólag, hogy mire figyelni a kerékpár kiválasztásával, megépítésével kapcsolatban. Melyek legyenek az első lépések, mire számíthatunk az elindulásnál, vagy egyáltalán, hogyan kell megállni fék nélkül. Haladó fixiseknek információkkal szolgálunk, hogy milyen fix hajtású kerékpárral űzhető speciális versenyszámokban mérhetik össze tudásukat a többiekkel. Az áttekintő cikkünk végén újabb kikapcsolódásra buzdítjuk kerékpár rajongó olvasóinkat néhány a témában rendezett film ajánlásával, valamint néhány igen hasznos okostelefonra fejlesztett alkalmazás bemutatásával.

Kulcsszavak: kerékpár, örökhajtás, rekreáció, történet, kerékpár fajták, fixi



Abstract: To ride a fixie is completely different. Those, who want to try it, have to learn riding, thinking and concentrating in a different way, moreover they have to re-evaluate their knowledge of bicycle riding. The article demonstrates all the things that have to be kept in mind if someone decides to start fixie riding. It gives advices on how to pick or build a (fixie) bike. What to begin with, what to expect on starting, or how to stop without brakes at all. It informs those advanced fixie riders who want to measure themselves with others on the special racing events for fixies. We encourage our bicycle fan readers to this type of recreation by recommending films and smart phone applications related to the topic in the end of our review.

Keywords: bicycle, fixie, fixed gear, recreatio, history, bicycle forms

Fék nélkül

Aki életében először ül fixie kerékpárra, az esetek többségében igen meglepődik. Egyesek arról számolnak be, hogy számukra az első találkozás nehézkes, sőt olykor kicsit ijesztő, mások bizonytalanságról beszélnek, megint mások érdekes élményként aposztrofálják. Valóban kellemetlen érzés lehet egy bizonyos lendület megszerzése után a fékkar után a levegőt markolászva azon töprengeni, hogy lehettem ilyen átgondolatlan, hogy fogok megállni, hiszen ezen nincs is fék. Ha egy fixis átadja kipróbálásra a gépét, előtte mindenképpen adnia kell pár jótanácsot is a kerékpár mellé, mert elindulni ugyan nem gond, az a megállásnál kezdődik. Ahhoz, hogy meg lehessen állni, nem csak megfelelő a négyfejű comb-, és csípő-horpasz izmot érintő erőre, fejlett egyensúlyozó képességre, technikai tudásra, sőt érzékre lesz szükség, hanem megfelelő módon, a biztonságos fékezésre felkészített kerékpárra is.

A pedálrögítő

A fixie kerékpárt csak úgy szabad, illetve érdemes használni, ha pedálrögítés található rajta, hiszen a kerékpáros a pedál visszatartásával tudja blokkolni a kereket, azaz biztonsággal fékezni. A pedálrögítés lehet klipszes (fém vagy műanyag ahol „kosár” van a pedálra csavarozva és egy bőr vagy szintetikus anyagból készült szíjjal állítható a cipőmérethez), lehet patent pedál (rugóval ellátott zárrendszerrel rendelkező pedál, melyhez specifikus stoplival rendelkező cipő kapcsolható), illetve lehet különböző erős szövésű anyagból készült kengyel. Mindegyik rendszernek egyaránt megvan az előnye és hátránya.



1. ábra Pedálrögítés típusok. Patent-, klipszes-, kengyellel ellátott pedálrögítési formák. fotó: (Shimano Inc., 2013), (Abbit, 2009)

A klipszes pedál esetén a kosár könnyen kikoptathatja cipőnkét, ezért érdemes a kosár éleit bőrrel vagy más időtálló anyaggal beborítani. A patent pedál zárszerkezete és a stopli folyamatosan kopik a be- és kilépéstől, illetve a súrlódástól, ezért időnként érdemes a feszítő rugót szorosabbra állítani, nehogy egy hirtelen, nagy erővel történő fékezésnél kipattanjon lábunk a pedálból. Ha túl erősre állítjuk a rugót, a kilépés jelenthet gondot és eldőlhetünk, mint egy fa. A kengyelek nagy százalékát tépőzárral készítik. Ha sokszor állítjuk a tépőzárát, annak felülete elgyengülhet, és könnyen szétszakíthatjuk. A pedálrögzítő bandázs lehetőleg ne bőrből legyen, hanem műszál anyagból, mert a bőr az idő múlásával elgyengülhet, majd elszakadhat, amiből baleset lehet. A legjobb választás az autó biztonsági övből készült-, vagy a kereskedelemben kapható rögzítő. Ezeket csak olyan pedálra lehet felszerelni, melynek oldalán olyan lyuk van ahol a pántrögzítők áthúzhatók. A beállításnál óvatosan kell eljárni. Ha nagyon laza a pánt, akkor a csípőhorpasz izommal nem tudunk ellen-tartani (egyik láb visszatolja a pedált, a másik ellen húz), viszont ha túl szoros a pánt, akkor hirtelen megállásnál nem tudunk kilépni belőle. Még egy tanács. A fogaskerék oldali cipőfűzők alapos bekötésére mindig oda kell figyelni, nem is beszélve a lobogó gatyaszárakra, mert a fixid kíméletlenül leszaggatja rólad a gatyaszárát, ha a lánc bekapja. Főleg nagy sebességnél (tapasztalat alapján).



2. ábra Pedál-bandázs biztonsági övből (fotó: Béres, 2013)

Vannak, akik nem használnak rögzítőt, ami nem kis felelőtlenség, hiszen a csípőhorpasz izom hatékony munkája egyáltalán nem érvényesülhet. Nagy sebességnél nem tudják megfogni a gépet. A rögzítés célja hogy a lábunk nem tudjon „elszakadni” a pedáltól. Igen nagy élvezetet nyújthat, ha valaki megtanul kereket blokkolni, hiszen akkor kezd az ember eggyé válni a kerékpárral. Vannak, akik ezt cáfolják, sőt „geek”-ségnek tartják, de igazából legbelül ők is tudják mit is jelent ez, főleg ha már próbálták... kereket blokkolni tudni ugyanis azzal jár, hogy az történik és olyan árnyalattal a kerékpár minden a haladásban résztvevő alkatrészével, amit te akarsz – a kerékpárod a tested része a mozgásban. Kezdőknél gyakran előfordul, hogy amikor még nincs meg a szükséges lassítási technika, megpróbálják megállítani a kerékpárt, de az előre dobja őket, és tovább viszi a lábukat. Kell némi gyakorlás a helyes fixie kezeléshez. A lábizmok, a négyfejű combizom, a hajlító izmok, a vádli meglehetősen

hamar alkalmazkodik az örökhajtás adta érdekes élményhez, vagy fogalmazzunk úgy, terheléshez, melyben nagy szerepet kap a mozgástanulás. Annak klasszikus fázisain itt is átesik a kezdő (Nádori, 1991). Az esetlen, durva túlreagált mozdulatoktól hamar el lehet jutni az ideg izom kapcsolatok finoman hangolt érzékéig, a finom-koordináció kialakulásáig, amikor már azt érzem – a fékezésben is összenőttem a biciklimmel.

Gyakran megesik, hogy a kezdő pihentetné a lábát, hagyná szabadon futni a hátsó kereket (főleg a kanyarokban), ám meglehetősen sikertelenül, mert a pedál könnyörtelenül tovább pörgeti azokat. A kisebb sebesség melletti lassításhoz elegendő szakaszosan, vagy fokozódó ellenállással ellentartani a pedálnak. Nagy sebesség mellett viszont blokkolással meg kell csúsztatni a kereket, magyarul farolni kell (angolul skidelni). Ha a megálláshoz megfelelő tér áll rendelkezésre, akkor csúsztatás történhet a talajra merőlegesen álló kerékkel. Ha a sebesség túl nagy és a fixis nem tudna megállni az adott távon belül, akkor a bringát enyhén meg kell dönteni valamelyik irányba és annak farát el kell húzni úgy, hogy a hátsó gumi a talajon hagyott nyoma hasonlítson egy J-re (skidelés). Ezzel jelentősen csökkenthető a féktáv.



3. ábra A skidelés - fotó: (Grasse, 2011)

Az első fék felszerelése talán jó megoldásnak tűnhet, de csak azoknak, akik nem kerékpároznak 30km/h feletti sebességgel. Talán nem kell ecsetelni, a nagy sebesség mellett hirtelen blokkoló első kerék feletti átzúgás veszélyeit. Jelenleg a fixie kerékpárral közlekedés nem szabályos Magyarországon, hiszen előírás a két fék, nekünk pedig egy sincs. Gyakran elmélkedem azon, ha megállít a rendőr hogyan magyarázom el neki szakszerűen, biomechanikailag megtámogatott, számára is érthető módon, hogy a megfelelő izomerővel ellátott, jó fékezési technikával rendelkező fixis fékezési hatékonysága balesetvédelmi szempontból mindenképpen jobb, mint egy átlag kerékpáros két fékkel, esetleg kontrával ellátott biciklijének „lassulási mutatói”. Magyarul mi fixisek eséllyel fékezünk hatékonyabban. Attól tartok ez a magyarázat nem érinti meg a „szervet”. Odáig talán már el sem jutunk, hogy csengő pusztán azért nincs a biciklimen, mert hangosabban fűttenek, mint bármely a kerékpár boltokban kapható biciklicsengő csenget. Igaz ezt a „csengőt” ingyen „kaptam” kb. egy délutánnyi gyakorlással.

A skidelés, vagy csúsztatott fékezés erejét a fixis a testsúly áthelyezéssel tudja szabályozni. A test a kormányhoz való előretolásával a hátsó keréken csökken a terhelés, ezért a gumi tapadása is csökken, azaz a fékút megnő. A fékút növelése a közúton természetesen nem cél. Ez a technika elsősorban az alleycat versenyek részét képező skid race versenyszám során jelenik meg, ill. az utcákon látvány elemként, ugyanakkor a gondolatsort továbbgöngyöltve eljuthatunk odáig, hogy hogyan növeljük a tapadást a hátsó keréken.

A testsúly áthelyezése többféle módon és mértékben változhat meg. Befolyásolhatja az adott kerékpáros anatómiai háttere (magasság, súly, végtag arányok), vagy szokások, sőt a divat is. Végrehajtható a csípő ill. a comb a kormányhoz nyomásával, ezáltal a térdek fokozott kinyújtásával melynek következtében a pedálok blokkolásához kevesebb térdfesztető izom erő kell, mert a megfeszített térd szinte „csontosan” blokkolja a pedálokra keresztül a hátsó kereket.

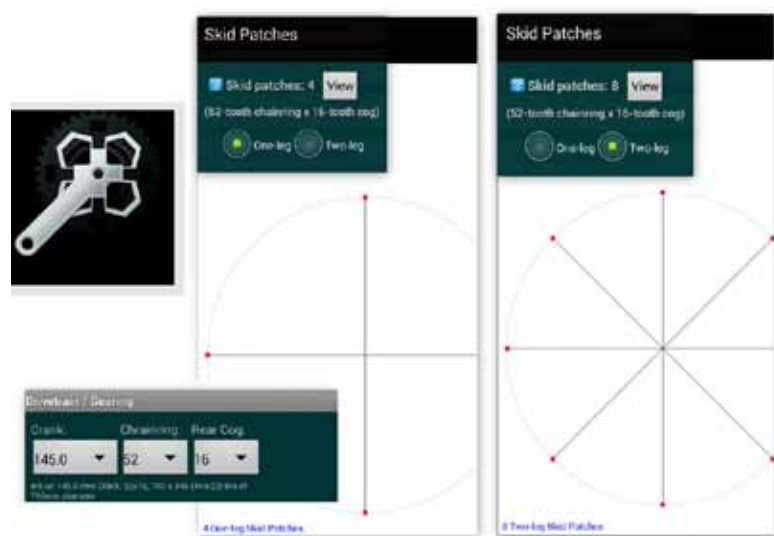


4. ábra A pro skid testsúly áthelyezéssel - fotó: (LBCyclists, 2010), (Montes, 2013)

Ebben az esetben azonban a váll (és a csípőcsont) veszi át a terhelést, hiszen a testsúly teljes egészében a kormányra terhelődik a vállak és a karok segítségével. Másrészt történhet a törzs egyszerű fokozott előrebíllentésével is, nem olyan drasztikus módon, mint az előbb kifejtett (a képeken látható) csípőtőlással.

A csúsztatott fékezés másik módja a hátsó kerék „pattogtatása”. Ez elsősorban a talajra merőlegesen tartott kerékekkel oldható meg egy bizonyos sebességtartomány felett. Alkalmazása több célból is történhet, egyrészt a kerék kopásának csökkentése okán, másrészt a módosult, szabályozott lassulási tényező miatt. A másik fontos technikai elem, melyet szintén érdemes gyakorolni és elsajátítani a mindkét láb pozícióban való fékezés. Hasznos és jelentős féktáv csökkenést jelent, ha a tekerés közben több pozícióban is tudunk blokkolni a kereket. Gondoljunk csak bele, mire egy fél fordulatot tesz a láb, mert csak a bal láb elől pozícióban tudunk blokkolni, addig a kerékpár akár 1,5-2m-t vagy többet is (áttételtől és kerékmérettől függő módon) megtehet. Az pedig pont nem jó, ha előttünk hir-

telen 1 méterre egy zöldséges pickup fékez, de mi még a féldoldalas fékezési technikánk miatt épp lábpozíciót váltunk, mert annak vélhetően káosztárból kászálódás lesz a végeredménye. Ugyanakkor, ha megtanultuk váltott lábbal, akkor akár egy fékezésen belül is cserélhetjük a láb pozíciót, akár többször is. Még egy említésre méltó adat, melyre fel kell készülni. Aki folyton skidel, csúsztat, annak hamar elkopik a hátsó gumija. Azért van még egy apróság, amivel növelhetjük az élettartamot. Olyan első és hátsó fogaskerék fogszaám arányt kell választanunk, mely minél több fékezési pontot engedélyez a hátsó keréken. Gondoljunk csak bele, hány pozícióban tudunk megállítani egy elől, hátul 15-15 fogú fogaskerékkel felszerelt kerékpárt. A gondolkodás során vegyük azt is számításba, hogy mind a kettő lábbal tudunk-e mindkét pozícióban megfelelő erővel blokkolni, ill. ne feledjük, az ideális pozíció az, amikor a hajtókarok majdnem vízszintesen állnak a fékezéskor, azaz csak két helyzetben tudjuk megfogni a kereket, ha kellően erősek vagyunk.



5. ábra Fixed Gears androidos program által számolt hátsó kerék fékezési pontok 52/16 fogszaámú lánckerekek és 145mm-es hajtókar (crank) mellett, egy és kétlábos fékezésessel. (Midtoad, 2011).

Ami a kerékpárunk fékezési pontjainak számát illeti, a cikk végén felsorolunk néhány nagyon hasznos mobiltelefonos applikációt, mely kiszámolja nekünk ezt az adatot, ha beírjuk a fogaskerekek fogainak számát és a gumi méretet.

A kormány

Aki kicsit figyelmesebben jár-kel a városban és irányultsága magasabb szinteket ér el a kerékpárok felé, az észrevehette, hogy a fixi kerékpárok kormányai igen nagy változatosságot mutatnak. Túl azon a vezérlő elven, hogy a kerékpár ebben is az önkifejezés eszköze, a kormányválasztás gyakorlati megfontolásokat is hordoz.

Gyakori az igen keskeny, szinte csak két tenyér szélességű kormányral szerelt fixi. Ennek az az oka, hogy a futároknak gyakran kell szűk helyen elsuhanni, pl. aki már kerékpározott Londonban, az tudja micsonda élmény két orral összetartó London busz között, a szűkülő csatornában normál méretű kormányral kifogásokon törnie a fejét. Mások használják az úgynevezett bullhorn, vagy szarv kormányt. Az előre álló, (gyakran régi hajlított versenykerékpár kormányokból lefűrészelt és megfordított) változatok igen alkalmasak például a jól kézre álló, válszéles fogást biztosító, nagy erővel húzható kialakításánál fogva a gyors indulások, hirtelen kemény sprintekkel operáló közlekedésre. Megint mások a légellenállás alternatív csökkentése érdekében a versenykerékpár kormányt használják, vagy annak pályakerékpáros, már a kormánybefogónál görbülő változatát. Ez utóbbival a kormányra való erő kifejtés lehetőségének mértéke kisebb, mert a kormány felső szakasza is görbült. Megint mások a kényelem jegyében a klasszikus egyenes, vagy enyhén hajlított mountain-bike kormányt alkalmazzák

MIÉRT MÁS FIXIVEL KERÉKPÁROZNI?

A fix hajtású kerékpározás során, kialakul az emberben egy egészen más közlekedési látásmód, a mentális kerékpározás. Ezek nem nagy szavak. Próbáld ki! Fixie kerékpárt használni az említettek ellenére sem veszélytelen és mindig 100%-osan oda kell figyelni, magunkra, az útra, a többi közlekedőre. Aki örökhajtóssal közlekedik előretekintő ilyen szempontból, körülbelül 50 méterrel előre néz, gondolkodik és figyel, hogy mi történik, hol és hogy tud elmenni, esetleg kell-e előre lassítani, vagy kerülni. Más kerékpárfajtánál ez a gondolkodásmód nem alakul ki ilyen kritikus módon, mert a fékek használatának lehetősége megnyugtatja az embert, ezért gyakran felelőtlenebb is.



7. ábra A mentális kerékpározást ábrázoló jelenet a Fék nélkül - című filmből (IMDb, 2012)



6. ábra Fixi kormány típusok. Egyenes, mountain-bike, utcai-, pályakerékpár, short kormányok. fotók: középső kép (Puma, 2009). Kollázs: Béres (2013)



Az alleycat versenyek, mint a fixie kerékpárra épülő sportok összefoglalója (Mess Media, 1998)

Amíg vannak futárok, addig vannak futár versenyek is. A világ minden részén rendeztek versenyeket. A kerékpár feltalálása szükség-szerűen létrehozta biciklis futárság intézményét, és biciklis versenyeket.

Az első dokumentált biciklis futár versenyt 1895-ben rendezték, ahol a rivális távíró vállalatok futárai versenyeztek egymással. A Great North Western Telegraph Company kézbesítői hívták ki egy megmérettetésre a Canadian Pacific Railway Telegraph küldönceit, Toronto Szigetén.

Az 1930-as években számos távíró futár volt a versenyzés megszálottja. A mai futárokhhoz hasonlóan fix hajtású bicikliket tekertek, amelyeken nem volt fék. A torontói BOB McLEOD megdöbbentette a világot, amikor az 1934-es British Empire Games legfontosabb kerékpáros eseményének egyik legnehezebb szakaszát megnyerte a 10 mérföldes futamot. 1984-ben egy

new york-i futár, NELSON VAILS lett a világ első afroamerikai kerékpárosa, aki ezüstérmét nyert az Olimpián sprintszámban. 1985-re a torontói futárok olyan versenyeket rendeztek, amely-nél a munkájukhoz hasonlóan – a város különböző pontjain elhelyezett ellenőrzési pontok érintésével kellett minél hamarabb teljesíteni az adott távot.

1989-ben az ex-futár, JOHNNY „JET FUEL” ENGLAR alkot-ta meg az Alleycat Scramble (alley - sikátor, köz; cat – pasas, ürge, muksó; scramble – tülekedés, pozícióharc) kifejezést, amelyet az az évi Halloween-i versenyen használtak először. Azóta hívják alleycat-nek a futárversenyeket. Az első Bicik-lis Futár Világbajnokságot 1993-ban, Berlinben rendezik. Az alleycat megköveteli a kerékpárosoktól, hogy olyan útvonalat tervezzenek, amely a legkevesebb idő alatt érinti az összes el-lenőrző pontot. Hogy ki, milyen biciklit választ ehhez, az végül is lényegtelen.

Az alleycat verseny főbb jellemzői

Az alleycat verseny, azaz futár verseny manapság a kerékpá-ros szubkultúra, egyik kiemelkedő rendezvénye. Érdekessége abban rejlik, hogy abszolút ellentéte a szokványos kerékpáros versenyeknek, nincsenek ultrasportos ruházatba öltözött indulók, sem nagy szponzorok, nincsen nagy média hírverése. Az indulók nem az aktuális csúcstechnológiás gépekkel küzdenek egymás ellen, hanem az utcai mindennapos használtban lévő főleg fix hajtású kerékpárjukkal.

Az alleycat-ek alap koncepciója igen egyszerű. Az indulók a rajt előtt regisztrálnak a versenyre, ezt követően kapnak egy un. manifest-et (városi terep térkép, mint a tájfutásnál), amin az érintési pontok, a csekkpontok találhatóak. A rajt előtt mindenki letámasztja, vagy eldönti a kerékpárját, és attól távolabb elhe-lyezkedve csoportosan várják a rajtjelet. Mikor ez elhangzik, mindenki fut a bringájához és egyedi útvonalon egyedi tempó-val kezdi el a csekkpontok érintését. A cél minél hamarabb érin-teni az összes pontot és visszavinni a start helyére az igazolást, hogy ott jártak (pecsét, aláírás stb. a rajthelyről). A versenyek időtartama átlagosan 1,5-2 óra.



8. ábra Egy alleycat verseny rajtjának pillanata fotó: (Barraud, 2006)

Ezek az események általában illegálisak, hiszen senki sem engedélyezne egy olyan versenyt, ahol a kerékpárosok az autók, gyalogosok és más járművel haladók közt komoly tempóval a közlekedési szabályokat gyakran semmibe véve robognak végig a városon.

A versenyen való részvétel igen nagy koncentrációt és speciális állóképességet igényel, hiszen a versenyző olyan forgalmi helyzetekben találhatja magát, ahol a pillanat tört része alatt kell reagálnia, jó döntést hozni, fékezni, gyorsítani, hogy átmegy az autó előtt vagy kerül. A sebesség, az egymás elleni küzdelem és a magas adrenalin szint az, ami magával ragadja az embert, az ilyen küzdelmek során. Az alleycat verseny mellett más rövidebb versenyszámok is helyet kapnak a fixiseknek szánt szubkulturális rendezvé-nyeken. Ilyenek pl.:

Track Stand

Lényege, hogy a kerékpáros egy helyben marad, és úgy egyensúlyozik a bringáján, hogy nem teszi le a lábát és nem használ külső segítséget támaszkodás céljából.

Az idő elteltével nehezedik a kerékpár megtartása, ugyanis 1 perc után egy kézzel szabad csak fogni a kormányt, 2 perc után kéz nélkül kell megtartaniuk magukat, 3 perc után pedig egyik lábukat le kell venni a pedálról és a levegőben tartani. Az nyer, aki a legtovább a nyeregben marad.

Best-Trick

A versenyzőknek minél bravúrosabb gyakorlatokat kell be-mutatniuk kerékpárjukkal, sík terepen esetleg extrém pá-lyán.



9. ábra Egy best-trick figura gyakorlása egy háztetőn – fotó: (Rosete, 2009)

Skid

A versenyző távolabbról felgyorsítja magát a számára megfelelő sebességre, majd amikor eléri a korábban felrajzolt jelzést az aszfalton, akkor testsúlyát előre helyezve lábával a pedált megállítva blokkolja a hátsó kereket, ami ennek következtében csúszni fog. A cél a minél na-gyobb táv megtétele pedálfordulat nélkül. Egy-

szerre mindig csak egy versenyző indulhat a balesetek elkerülésének érdekében.

Drag

Rövidtávú verseny általában egyenes szakaszon, ahol két ember indul egy más ellen álló rajtból. Kiseséses alapon működik, aki nyer, az továbbjut. A táv körülbelül 60-200 méter.

Footdown

A kerékpárosok egy kör ívén helyezkednek el gépükkel, a nézők az indulók körül szoros körfalat alkotnak szintén kör alakban. Az indító jelzést követően a játékosok az óramutató járásával ellentétesen kezdenek el haladni szinte a legkisebb sebességgel, amittől még nem veszítik el egyensúlyukat. A játékosok kerekükkel kibillenthetik a másikat az egyensúlyából, aki letette a lábát az kiszáll a körből, minden kiesett játékosnál vagy megadott jelnél a nézők általi körfal folyamatosan szűkül, az nyer, aki utoljára teszi le a lábát a talajra.

Goldspint

Általában az első villánál rögzített edzőgörgőből kialakított állványon helyezik el a fixhajtású kerékpárt, rendszerint egymás mellé kettőt. A görgőkre olyan rendszer van telepítve mely mechanikusan vagy éppen digitálisan méri a megtett távolságot.

Az győz, aki hamarabb megteszi a megadott távot. Általában az aktuális eredményeket kivetítőn vagy más jelző rendszerek segítségével jelenítik meg a közönség számára. A táv általában 500 méter, a maximum sebesség pedig elérheti a 90km/h is akár. Egy menet nem tart tovább harminc másodpercnél.



10. ábra Goldspirt verseny az 1900-as évek elejéről (fotó: ismeretlen forrás)

HASZNOS FIXIS APP-OK OKOSTELEFONRA



A Bike Gear Calculator - Kerékpár áttétel Kalkulátor, (szoftver tervező: MatixSoftInc.), mely letölthető a Google Playről - az egyik igen szépen szerkesztett, igényes alkalmazás azon kerékpárosoknak, akik szeretnek tudni, milyen áttétellel járnak, ami hasznos az adott terhelés, sebesség, adott kerék-, első-, hátsó fogaskerék, hajtókar méret mellett a legoptimálisabb áttétel kiválasztására (MatixSoft Inc., 2013).



11. ábra Bike Gear Calculator ingyenes alkalmazás android okostelefonokra (fotó: Google Play, 2013)

A fékezési pontok számításához a fogaskerék fogak arányában a következő alkalmazások tölthetőek le:



Fixed Gears, mely program kis grafikával mutatja be a hátsó kerék fékezési pontjait (Midtoad, 2011).



Fixie Buddy, az alkalmazás kiszámolja a fogaskerék arányokat, a skid-pontokat (fékezési pontok száma a hátsó keréken), a féktávokat adott sebesség mellett (Paramabuddhi, 2010).



Fixie Calculator, hasonló programocska, mint az előbb említettek. Ugyan azon funkciókkal. A fixis adatokat tudhat meg saját gépéről, annak az adott fogaskerekkel szerelt állapotával elérhető, adott hajtási fordulatszám mellett elérhető sebességeiről (34labs, 2013).



How To Fixed Gear - Hogy fixizzunk, egy apró ingyenes alkalmazás mely közel 100 videón keresztül mutatja be a fixizéssel kapcsolatos ismereteket, trükköket (ITG Factory, 2013).

A FIXIE KERÉKPÁR A MÉDIÁBAN

Pillanatnyilag a talán legismertebb a fixie kerékpárral foglalkozó hollywood-i film a Fék Nélkül (eredeti cím: Premium Rush) című (rendező: David Koep, főszereplő: Joseph Gordon-Levitt, megjelenés éve 2012, 91perc, forgalmazó: Intercom). A film egy new york-i kerékpáros futárt mutat be, aki egy nap olyan csomag szállítására kap megbízást, melynek kézbesítése nem várt bonyodalmakkal és több tíz kilométeres őrült fixi kerékpározással jár New York utcáin (IMDb, 2012).

Többben e film korai elődjének tekintik a Tom Donnelly rendezte Quicksilver (Ezüstkerék) című 1986-os filmet (főszereplő: Kevin Bacon). Sok jelenet nagyon hasonlít egymásra és összességében témájában mindenkinek ajánlható, akik szeretik az városi kerékpározást (IMDb, 1986).

A másik korábban már említett, A skót kerékpáros (eredeti cím: The Flying Scotsman) című film (rendező: Douglas Mackinnon, főszereplő: Jonny Lee Miller, megjelenés éve 2007, 96perc) mely inkább a fix hajtású kerékpárral való versenyzésről szól. A főszereplőről Graeme Obree a fenti fejezetek során tettünk említést (IMDb & Mackinnon, 2006). Az Alleycat versenyek hangulatát leginkább talán Lucas Brunelle ragadja meg sisakjára szerelt előre és hátra látó kameráival felvett munkáiban. Az ezekből összeállított filmje a Line of Sight-ból (Látómező) hivatalos DVD is készült, melynek trailerje a youtube-on is látható (Brunelle, 2012).

A cikk folytatódik a következő számban.

IRODALOMJEGYZÉK

34labs. (2013). Fixie Calculator. Forrás: Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.madridlabs.fixiecalculator>

Abbit, P. (2009). Toe Strap Lacing. Forrás: Boulder Fixed Gear: <http://boulderfixedgear.blogspot.hu/2009/12/toe-strap-lacing.html>

Barraud, T. (2006). Toby Barraud. Forrás: tobybarraud.blogspot.hu: <http://photos1.blogger.com/blogger/4013/3404/1600/john.jpg>

Brunelle, L. (2012). LINE OF SIGHT - Official Trailer - On DVD July 2012. Forrás: youtube.com: <http://www.youtube.com/watch?v=RGIZrK9WYpo>

Grasse, G. (2011). Fixie skid puddle. Forrás: wearedemonic.blogspot.hu: <http://wearedemonic.blogspot.hu/2011/10/skid-puddle-fixie-lyon-pignon-fixe.html>

IMDb. (1986). Ezüstkerék. Forrás: imdb.com: <http://www.imdb.com/title/tt0091814/>

IMDb. (2012). Premium Rush - „Fék Nélkül”. Forrás: www.imdb.com: <http://www.imdb.com/title/tt1547234/>

IMDb, & Mackinnon, D. (2006). The Flying Scotsman - „A skót kerékpáros”. Forrás: imdb.com: <http://www.imdb.com/title/tt0472268/>

ITG Factory. (2013). How The Fixed Gear. Forrás: Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.itgfactory.howtofixedgear>

LBCyclists. (2010). FIXED GEAR FESTIVAL IN THE EAST VILLAGE—MAY 7TH. Forrás: <http://longbeachcyclists.com/wp-content/uploads/2010/04/FixedGearTricks-Roca.jpg>

MatixSoft Inc. (2013). Bike Gear Calculator. Forrás: Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gearcalculator&hl=hu>

Mess Media. (1998). Alleycat Races. messarchives.com, <http://www.messarchives.com/alleycats.html>.

Midtoad. (2011). FixedGears. Forrás: Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.bikecalcary.fixedgears>

Montes, P. (2013). Pinterest. Forrás: pinterest.com: <http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/1f/89/28/1f8928e561b662f306d66cc8dff2805f.jpg>

Nádori, L. (1991). Az edzés elmélete és módszertana. Budapest: Sport.

Paramabuddhi, H. (2010). Fixie Buddy. Forrás: Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hemmachat.fixiebuddy>

Puma. (2009). Fixed Gear 101. Puma.

Rosete, J. (2009). Flickr. Forrás: Flickr: <http://www.flickr.com/photos/9697899@N08/3484699238>

Shimano Inc. (2013). Shimano, North America, SPD Road Touring Pedals. Forrás: shimano.com: http://www.shimano.com/publish/content/global_cycle/en/us/index/products/pedals/road.image.-groupTextImage-Single-image.dash.jpeg

OPTI SOFT 1025 Budapest, Nagybányai út 92.
Tel.: 06-1/248-2515
E-mail: info@optisoft.hu
Honlap: www.optisoft.hu

Optisoft Nyrt.

BIZTONSÁG
RENDSZER
KORLÁTOK NÉLKÜL

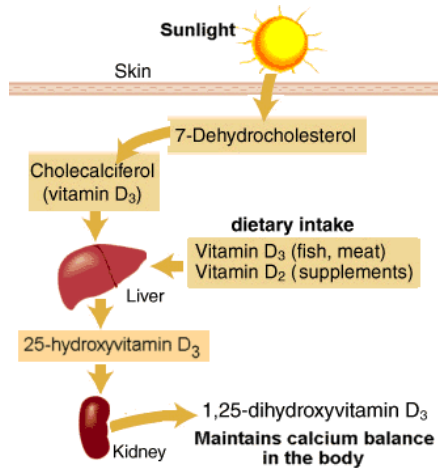
A D-vitaminpótlás jelentősége



Szerző: **DR. HÓDI ÁGNES**
 e-mail: agnes.hodi@
 pharm.u-szeged.hu
 Szegedi Tudományegyetem
 Gyógyszerésztudományi Kar
 Gyógyszerhatástani és
 Biofarmáciai Intézet
 6720 Szeged, Eötvös u. 6.

Számos tudományos hír, kutatás szól az elmúlt időkben arról, hogy a D-vitamin-hiány akut probléma a magyar lakosság körében is. Miért érdemes pótolni, mit okoz a hiánya, egyáltalán? Hogy derülhet ki, hogy nem viszünk be eleget belőle?

A D-vitamin zsírban oldódó, hővel szemben ellenálló, a szteroid hormonok családjába tartozó vitamin és aktív hormon. Kétféle D-vitamint különböztetünk meg: a D2 (ergokalciferol) és a D3-vitamint (kolekalciferol). D2-vitamint tartalmaznak inkább a növények, vegyesen mindkettőt pedig az állati eredetű élelmiszerek. A D3-vitamin sokkal aktívabb, mint a D2, és ez keletkezik a napsugárzás hatására a bőrben is.



Háromféle úton kerül a szervezetbe:

- UVB sugárzás hatására 7-dehidrokoleszterinből a bőrben képződik: D3 –vitamin,
- táplálékból, (A növények kizárólag ergoszterint, az állati zsíradékok ergoszterint és 7-dehidrokoleszterint egyaránt tartalmaznak.)
- D-vitamint tartalmazó készítmények útján.

A D-vitamin anyagcseréje egyedülálló az emberi szervezetben. Hatása szerteágazó, szinte minden szervrendszerben érvényesül. Bár hatását elsőként a kalcium anyagcserében mutatták ki, az nem csak a csontrendszeren érvényesül. Hatással van többek között az immunrendszer működésé-

re, a kardiovaszkuláris rendszerre, az idegrendszerre is. Megfelelő mennyiség szükséges belőle ahhoz, hogy a veleszületett és a szerzett immunitásban a sejtek funkcióját aktiválja, ilyen módon csökkentve a gyulladási folyamatokat és az oxidatív stresszt – életkortól függetlenül.



D-vitamin-képződés a bőrben

A D-vitamin szintézis közvetlen prekursora a 7-dehidrokoleszterin, amely a bőrben a napsugár UVB komponense (290-300 nm) hatására alakul D3 –vitaminná. A D-vitamin szükséglet 90%-ban fedezhető a bőrben végbemenő fotoszintézis útján. A keletkező D-vitamin mennyiségét számos tényező befolyásolja. Ilyen a földrajzi szélességi fok, az évszak és a napszak, a felhőzet és a légköri szennyeződés is. A 35. szélességi fok fölött november - február között nem képződik D-vitamin a bőrben. A szükséges napozási idő nagymértékben függ az egyén bőrtípusától. Minél sötétebb a bőr, annál több melanint tartalmaz, ami véd az UV sugarak behatolása ellen, így módon sötét bőrszínűeknél hosszabb expozíciós időre van szükség. Az életkor előrehaladásával csökken a bőr D-vitamin termelő képessége. Ezért idősebbeknél különösen fontos, hogy megfelelő ideig – tartózkodjanak a napon. Fényvédő krémek vagy árnyékolás 98%-kal csökkenti a bőrben a D-vitamin képződését. Az elmúlt időszakban sokféle kampány indult, hiszen a túlzott napozás, ismételt leégés megnöveli a melanoma, a hámsejtes- és bazálsejtes carcinoma kialakulásának kockázatát. Ennek ellenére nem csökkent a melanoma előfordulása, viszont a napozástól való félelem D-vitamin-hiány kialakulásához vezetett. Ahogy a Földön minden élőlénynek, az emberi szervezetnek is szüksége van mértékletes napsugárzásra.

D-vitamin-pótlás: mikor fontos, és mennyit kell bevinni?

A téli borongós hónapok alatt gyakran alakul ki hiányállapot, pótlásáról ezért különösen fontos ekkor gondoskodunk. (A szolárium nem alkalmas a D-vitamin szintézisére, mivel döntően UVA sugarakat tartalmaz.) Az egyén életkorától, életkörülmé-

nyeitől, az éghajlati viszonyoktól és az étkezéstől függően van szükség a D-vitamin pótlására nem csak csecsemő-, gyermek- és időskorban, hanem az élet minden szakaszában. Étrendi forrásból szinte lehetetlen a D-vitamin szükségletet fedezni, hacsak nem fogyasztanak heti 3-5 alkalommal nagy D-vitamin tartalmú halat. Hazánkban az 1970-es évek végétől érvényes szakmai protokoll a 3 év alatti gyermekeknek írja elő kötelezően a D-vitamin rendszeres pótlását, illetve valamivel tovább. Ha a gyermek a téli hónapokban tölti be 3. életévét szedése tavaszig javasolt. Ezután az édesanyák többsége -- kellő információ hiányában -- vagy nem tulajdonít jelentőséget a rendszeres pótlásnak, vagy a táplálékkiegészítő készítményekben elérhető mennyiségre hagyatkozva igyekszik fedezni a gyermek vélt szükségleteit. A csontfejlődés legintenzívebb szakasza a születéstől a serdülőkor végéig tart, ilyenkor fokozott szerephez jut a D-vitamin és a kalcium. A D-vitamin ellátottság szempontjából rizikó csoportba tartoznak a koraszülöttek, az idősek, a vese- és májbetegségben szenvedők. Az antiepileptikumok, az immunszuppresszív szerek és az elhízás elleni gyógyszerek (orlistat) jelentősen csökkentik a D-vitamin felszívódását. A szervezetbe kerülő nehézfémek (ólom, kadmium) szintén növelik a D-vitamin szükségletet. Külön figyelmet érdemelnek a várandós anyák, mivel elégtelen D-vitamin ellátottság esetén az újszülött csontmineralizációja nem lesz megfelelő.

Forrás	D-vitamin-tartalom
Lazac, friss, vadon halászott	600-1000 NE/100 g
Lazac, friss, tenyésztett	100-250 NE/100 g
Lazackonzerv	300-600 NE/100 g
Szardíniakonzerv	300 NE/100 g
Makrélakonzerv	250 NE/100 g
Tonhalkonzerv	236 NE/100 g
Tőkehalmájolaj	400-1000 NE/teáskanál
Shiitake gomba, napon aszalt	1600 NE/100 g
Shiitake gomba, friss	100 NE/100 g
Tojássárgája	20 NE/sárgája

1. táblázat: Táplálékok D-vitamin tartalma (Forrás: Michael F. Holick – A nélkülözhetetlen D-vitamin)

Kialakult hiányállapot kezelésére kezdetben nagyobb dózissal lehet szükség, majd amikor a D-vitamin mértéke elérte a normál szintet a szervezetben, következhet a fenntartó mennyiség meghatározása. A hazai szakemberek összefogásának eredményeképpen új ajánlást dolgoztak ki itthon a D-vitamin bevitelére, amely az egészséges felnőttek esetében napi 1500-2000 Nemzetközi Egység (korábban 400, majd 800 NE volt). Ezt a mennyiséget táplálékkiegészítő vagy gyógyszer formájában ajánlott bevinni ősztől tavaszig. A biztonságos határértékről is ismertek adatok: a felnőttek esetében napi 4000 NE az a mennyiség, amely még biztosan nem okoz gondot a szervezetben.

	Vitamin D Council	Endocrine Society	Food and Nutrition Board
Csecsemő	1000 NE/nap	400-1000 NE/nap	400 NE/nap
Gyerek	1000 NE/nap/10 ttkg	600-1000 NE/nap	600 NE/nap
Felnőtt	5000 NE/nap	1500-2000 NE/nap	600 NE/nap 800 NE/nap

2. táblázat: Az ajánlott napi dózis (Forrás: Institute of Medicine: Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D)

	Vitamin D Council	Endocrine Society	Food and Nutrition Board
Csecsemő	2000 NE/nap	2000 NE/nap	1000-1500 NE/nap
Gyerek	2000 NE/nap/10 ttkg	4000 NE/nap	2500-3000 NE/nap
Felnőtt	10000 NE/nap	10000 NE/nap	4000 NE/nap

3. táblázat: Az ajánlott maximális dózis (Forrás: Institute of Medicine: Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D)

1 NE (Nemzetközi egység): 0,025µg

A D-vitamin-hiány jelei

Több civilizációs betegségben is szerepet játszik ennek a vitaminnak a hiánya, amit az okoz, hogy a modern életvitel miatt a szükségesnél kevesebbet tartózkodnak az emberek a szabadban. A D-vitamin-hiány legrégebben felismert következménye a csontrendszer betegsége volt. A D-vitamin-hiányos állapotot angolkórnak (rachitis) nevezik. A D-vitamin-hiány következtében létrejött csontrendszeri elváltozások a növekedés és fejlődés leggyorsabb stádiumában érintették a csecsemőket és kisgyermeket. A rachitis tünetei feltűnőek voltak; a bőr sápadtsága, a nagy fej, a puha koponyacsontok, a boltozatos homlok, az elgörbült alsó végtagok (O-láb kialakulása), a mellkasi csontok, a bordák, a gerinc deformálódása (tyúkmell) és fokozott hajlam a csonttörésre. A legsúlyosabb formák mellett enyhébb formái is megjelenhetnek a D-vitamin-hiánynak, ilyen az izomzat tónusának csökkenése, a fogzás és a mozgásfejlődés késése, a légúti infekciók gyakori előfordulása. Mivel a D-vitamin zsírban oldódó vitamin, a szervezetben felhalmozódik és ezáltal komoly mellékhatásai lehetnek, ami akár veseelégtelenséghez is vezethet. Ezért orvosi tanács nélkül a D-vitamin szedése nem ajánlott. A hazai lakosságot reprezentáló vizsgálati anyagból kiderült, hogy tél végére a magyar lakosság minden ötödik tagjánál súlyos D-vitamin-hiány mutatható ki, de az ideális vérszintet is csak mindössze 6%-ban lehetett igazolni. Ezek szerint a lakosság 94%-a D-vitaminpótlásra szorul. A szükséges D-vitamin-érték elérése 26%-kal csökkentené a csípőtáji törések, 78%-kal a gyermekkorban kialakuló 1-es típusú cukorbetegség, 35%-kal a rákos megbetegedések, és jelentős mértékben az influenza kockázatát.

D-vitamin hiány -- hogyan állapítható meg?

A kalcidiol a D-vitaminnak a keringésben található formája, és ennek a mennyiségét mérik a D-vitamin status megítélésakor. Mennyiségét nmol/l-ben adják meg. A kalcidiolszintet a D-vitamin bevitel, a bőrben képződő D-vitamin és a test zsírtartalma is befolyásolja (a testzsír százaléka fordítottan arányos a szérum D-vitamin-szinttel). A D-vitamin-ellátottság meghatározása vérből történő laboratóriumi vizsgálattal történhet. Az optimális szérumszint 75-100 nmol/l között van, és a 12,5 nmol/l alatti értéket súlyos D-vitamin-hiánynak minősítik. Diagnosztikai értékű a csontsűrűségmérés (denzitometria) is. Azonban a csontsűrűség csökkenése már mindig előrehaladott állapotot jelent. A vizsgálat nyomán követésre, a bevezetett terápia hatásosságának mérésére is alkalmas. Az összes körülmény figyelembevétele és a leletek eredményei alapján lehet individuális D-vitamin-kezelést javasolni. Egyénre szabott D-vitamin-kezeléssel a hiányállapot és a kóros tünetek megszüntethetőek. Új kutatási eredmények alátámasztják, hogy az úgynevezett „nap-

fény vitamin” életfontosságú szerepet játszik számos halálos betegség megelőzésében, mint pl. sclerosis multiplex, skizofrénia, valamint egyes szívbetegségek. Számítások szerint a D-vitamin-hiány megszüntetésével a magyarok halandósága 7-10%-kal csökkenne, az átlagéletkor pedig 2-3 évvel nőne.

Patikában kapható D-vitamin készítmények

ACTONEL TRIO 35 mg film- és rágótabletta

ALPHA D3 0,25 mikrogramm lágy kapszula
ALPHA D3 1 mikrogramm lágy kapszula
ALPHA D3 OSTEO 0,50 mikrogramm lágy kapszula
ALPHA D3-TEVA 0,25 mikrogramm lágy kapszula
ALPHA D3-TEVA 0,5 mikrogramm lágy kapszula
ALPHA D3-TEVA 1 mikrogramm lágy kapszula
CALCICHEW-D3 1000 mg/800 NE rágótabletta
CALCICHEW-D3 500 mg/200 NE rágótabletta
CALCICHEW-D3 500 mg/400 NE rágótabletta
CALCIJEX 2 mikrogramm/ml oldatos injekció
CALCISEDON-D filmtabletta

CALCISEDON-D TRIO filmtabletta

CALCIUM-D-SANDOZ 600 mg/400 NE pezsgőtábl.
CALCIDVID BÉRES filmtabletta
CALCIDVID CITRÁT filmtabletta
CALCIDVID filmtabletta
FOSAVANCE 70 mg/2800 NE tablettá
FOSAVANCE 70 mg/5600 NE tablettá
IDEOS rágótabletta
KALCIUM/D3-VITAMIN WAGNER PHARMA 1000 mg/880 NE pezsgőtábléta kolekalciferol, kalcium-karbonat

KALCIUM/KOLEKALCIFEROL BÉRES filmtabletta
NATECAL D3 600 mg/400 NE rágótabletta
NEOGRANORMON kenőcs

NORIFAZ TRIO 35 mg filmtabletta és rágótabletta

ROCALTROL 0,25 mikrogramm lágy kapszula

Hatóanyagok

kolekalciferol, kalcium-karbonat, alendronsav
alfakalcidol
alfakalcidol
alfakalcidol
alfakalcidol
alfakalcidol
alfakalcidol
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kalcitriol
kolekalciferol, kalcium-karbonat, alendronsav
kolekalciferol, kalcium-karbonat, alendronsav
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kolekalciferol, alendronsav
kolekalciferol, alendronsav
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kolekalciferol, kalcium-karbonat
kolekalciferol, kalcium-karbonat
ergokalciferol, A vitamin, pankreasz por, cink-oxid
kolekalciferol, kalcium-karbonat, rizedronsav
kalcitriol

Patikában kapható D-vitamin készítmények

ROCALTROL 0,5 mikrogramm lágy kapszula
VIGANTOL 20000 NE/ml belsőleges oldatos cseppek
VITAMIN D3 3000 NE BIOEXTRA lágy kapszula
VITAMIN D3 Fresenius 1000 NE tablettá
VITAMIN D3 PHARMA PATENT 800 NE filmtabletta
VITAMIN D3 PHARMA PATENT 1000 NE filmtabletta

Hatóanyagok

kalcitriol
kolekalciferol
kolekalciferol
kolekalciferol
kolekalciferol
kolekalciferol

IRODALOM:

Ran Zhang and Declan P. Naughton: VitaminD in health and disease: Current perspectives Nutrition Journal 2010, 9:65

Barna M. – Bíró Gy.: A D-vitamin újonnan felismert funkciói, Magyar Tudomány 2012/5, 566-576

Brian F. Russel, Wilma G. Arruda: Vitamin D: A review of the literature Medical Journal 2011



A Szentesi Üdülőközpont



Tel.: +36/63 400-100

E-mail: info@udulokozpont-szent.es.hu

Web: www.udulokozpont-szent.es.hu



Szabadidőparadicsom a festői szépségű Kurca folyó partján! A Szentesi Üdülőközpont a természetvédelmi oltalom alatt álló Szentesi ligetben, a várost átszelő Kurca folyó ölelésében található. Kedvezményes árakat és komplex szolgáltatást biztosítunk vendégeink részére. A környéken egyedülállóan az árnyas liget közepén a folyópart mellett 124 férőhely, valamint fa és kő apartmanok közül választhatnak. Szállóvendégeink a fürdő szolgáltatásait térítésmentesen vehetik igénybe. Az aktív pihenés után egy kis relaxálásra is megoldást kínál az Üdülőközpont. Termálvizünk 2000 méter mélyről 85°C-osan tör fel. Hűtéssel 42, 38 és 35°C-osan kerülnek a medencékbe. A termálvíz régóta ismert jótékony hatása, hogy a benne található rengeteg ásványi anyag és ion számos egészségügyi problémára jelenthet megoldást. A Szentesi Üdülőközpont egy oázis a horgászat szerelmesei számára, hiszen a házaktól néhány méterre a Kurca folyó kanyarog. Szeretnénk Önt is vendégül látni!



KERT hírek



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

ADÓ 1% FELAJÁNLÁS

A Közép- Kelet- Európai Rekreációs Társaság egy közhasznú társadalmi szervezet, melynek tevékenység köre az 1997. évi CLVI. tv. 26. § c) bekezdése alapján:

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.

Az adó 1 százalék felajánlásának két módja van:

1. Az adóbevallás kitöltésekor a megfelelő mezőbe beírja: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság. Adószámunk: 18136892-2-06.
2. A honlapról letöltheti az 1%-os felajánló nyilatkozatot. Ezt töltsse le és nyomtassa ki, majd tegye bele egy borítékba, amelyre írja rá nevét, pontos címét és adóazonosító jelét. A boríték lezárása után írja alá keresztben a boríték lezárt fülét, majd mellékelje az adócsomagjához vagy külön küldje be a NAV-nak.

Az adományozás további módjai:

1. Adományát átutalhatja sárga postai csekken. Kérésére szívesen küldünk Önnek csekket, melynek igényléséhez írjon nekünk az info@recreationassociation.eu címre.
2. Online is támogathatja a KERT munkáját. Adományát befizetheti online átutalással az OTP Bank által biztosított biztonságos felületen keresztül.

Nagylelkű támogatását előre is köszönjük!

ELKEZDŐDTEK A KERT-I „MUNKÁK” AZ ORSZÁG SZÍVÉBEN

Az újév beköszöntével Kecskeméten nem a fogadalmakkal telt meg a padlás, hanem a kreatívabbnál kreatívabb ötletekkel, melyek ötletgazdája a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT) negyedikként megalakult Kreatív Csoportja.

A csoport megalakulását megelőzte a több éves barátság, ismertség, szakmai és tanulmányi múlt, melynek köszönhetően a csoport tagjai az első perctől kezdve egy gondolati síkon kezdtek el mozogni.

A rekreációs és értékmegőrző szemlélettel rendelkező fiatalok, főállásuk mellett, szabad idejükben ötletelnek, tevékenykednek

és tervezik a jövőt, kialakítva ezzel Kecskeméten egy rekreációs fellegvárat. Fő tevékenységük között szerepel például városi rekreációs rendezvények, csapatépítések és táborok szervezése és lebonyolítása.

A csoport tagjai:

Vasadi Viktória rendezvényszervező; Szabó László testnevelő tanár és úszásoktató; és Bács Ferenc testnevelő tanár és úszásoktató.

Életviteli Klub – Szombathely

Trendkreáció néven indított előadássorozat első állomása volt a 2013.12.11-én megrendezett Életviteli klub Szombathelyen. A zsűfólasig megtelt terem a nordic waling iránt érdeklődő k töltötték, meg, akik a legkülönbözőbb korosztályokat képviselték. Előadónk – Szabó Erika nordic walking oktató – érdekes történeti áttekintése után képekkel, filmekkel és személyes bemutatással is prezentálta a helyes „északi síjárás” technikáját. Ezt követően szó esett a sportág elsajátításához szükséges felszerelésekről is. Az előadás végén számos kérdés hangzott el az érdeklődő közönségtől.

Köszönjük az élmény dús, érdekes és tartalmas előadást!



Életviteli Klub – Eger

A második Életviteli klubra 2013. november 18-án került sor a Polgárok házába, Egerben. Előadónk Bencsura Zoltán sportoló volt, és a „Szabadidő és versenysportolási lehetőségek fogyatékkal élő fiatalok számára” című témáról tartott nekünk előadást.

Az előadás elején megismerhettük a fogyatékkal élők sportjának fejlődéstörténetét. Majd hogy milyen sportágakban rendeznek nekik versenyt, vagy melyek tartoznak a paralimpiai sportágak közé. Ismertetést kaptunk a sérült sportolók különböző kategóriákba sorolásáról és a versenyek menetéről. Egy egészséges ember el se tudja képzelni mennyi sportágban érenek el kiemelkedő szereplést a fizikailag sérültek, mint pl.: ülő röplabda, kerekos székes kosárlabda, csörgő labda, boccia, alpesi sí, erőemelés, íjászat, kakakenu, úszás, atlétika, judo és még sorolhatnám,



ezek mind a paralimpián is szerepelnek. Szó volt a versenyzők felkészüléséről és annak kivitelezéséről, költségeiről, hogy milyen nehéz helyzetben vannak itthon. Nem kap megfelelő támogatást a bizottság, és a sportolók nehezen és drágán jutnak a művésztagjaikhoz.

Zoli úszásban és atlétikában jeleskedik, több nemzetközi versenyen is indult már és részt vett a 2008-ban rendezett Pekingi Paralimpián is úszásban. Az előadására elhozta nekünk egyik művésztagját, a futó lábát, hogy megtanulmányozzuk milyen is valójában egy ilyen „láb”. Nem mindennapi látványban volt részünk, nagyon érdekes volt látni a szerkezetét és elképzelni azt, amit csak a tévében láthatunk. Úgy gondolom, hogy nagyon érdekes, figyelem felkeltős és interaktív előadásban vehettek részt az előadás hallgatói. Sok kérdés merült fel bennünk ezalatt az idő alatt, amikre választ is kaptunk Bencsura Zoltántól. ■

ÚJ SZÉCHENYI TERV



Szakmai részbeszámoló TÁMOP-4.2.2.A-11/1/KONV-2012-0008 számú projekt 4. alprogramjának 4.6. és 4.7. számú részterületéhez. III.

Az Eszterházy Károly Főiskola az Új Széchenyi Terv Társadalmi Megújulás Operatív Program támogatási rendszeréhez benyújtott „Élelmiszerek és sportélelmiszerek újszerű nyomon követési rendszerei, eredetvédelme és a biztonságosságuk garantálása analitikai, sport- és táplálkozás-élettani vizsgálatok révén” című, jelű pályázatát az Humán Erőforrás Programok Irányító Hatósága vezetője 530 097 808 Ft összegű támogatásra érdemesnek ítélte.

A pályázaton belül az EKF Sporttudományi Intézet a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társasággal önálló projektet dolgozott ki, mely most már csak egy kutatást tartalmaz:

4.6. Rekreációs testmozgás hatásának tanulmányozása különböző antioxidáns – kísérő anyag kombinációk felszívódására a szervezetben a biológiai hatás komplex jellemzésére;

A 4.7. Rekreációs célú pulzáló mágneses terápia vizsgálat személyi problémák miatt nem kerül megvalósításra.

A projekt 2013-as év utolsó hónapjainak fontosabb eseményei az alábbiak szerint foglalható össze:

a) Tájékoztatás: a WEB-es felület folyamatos tájékoztatást nyújt a projekt KERT-es vállalásairól. Megjelent a rekreacio.eu tudományos magazin III. évfolyam szeptemberi számában a második szakmai részbeszámoló. Elkészült a harmadik szakmai részbeszámoló, mely a magazin IV. évfolyamának I. számában kerül bemutatásra.

b) Eszközbeszerzés: Megérkezett (a számítógépes egység kivételével) és üzembe helyeztük. MasterScreen CPX spiroergometriás szobakerékpárt.

c) Kutatóhelység: Átadásra került a terheléses és egyéb élettani vizsgálatok elvégzésre alkalmas „Élettani labor” elnevezésű szoba.

d) Módszertan: A terheléses vizsgálat technikájáról és módszertanáról Petrakanics Máté tartott képzést a helyi élettani laboratórium leendő munkatársainak, Plachy Judit és Juhász Imre kollégák számára.

Meghatározásra kerültek a vér és a vizelelelemzésre kiválasztott összetevők vizsgálatának metodikája, továbbá kiválasztásra kerültek a végső antioxidáns termékek, és azok bevitelének kérdésköre. A vizsgálathoz hat féle gyógyszerári készítmény lett kiválasztva: C-vitamin, E-vitamin, Q-10 vitamin, szelén, cink, resveratrol.

e) Pilot: Dr. Béres Sándor vezetésével – megfelelő asszisztencia, és eszközök mellett - lezajlott a pilot kontrol terheléses vizsgálata (december 11., 16., 23. és 30-a) két vizsgálati személy részvételével. A vizsgált személyek mintái megfelelő kezelés után (EGERFOOD Tudásközpont) elszállításra kerültek a SE Testnevelés és Sporttudományi Karára, ahol prof. Dr. Radák Zsolt és Dr. Koltai Erika vezetésével sor kerül a minták elemzésére.

Dr. Fritz Péter
szakmai vezető



III. Partial professional report about project TÁMOP-4.2.2.A-11/1/KONV-2012-0008's fourth subprogram's 4.6. and 4.7. specific sub-fields.

The Eszterházy Karoly College won a tender of 530 097 808 Huf after the institution had applied with its project to the New Széchenyi Plan for Social Renewal Operative Programme. The Eszterházy Karoly College's tender, called :”The newest food and sport-related food-products’ tracking systems, guaranteeing their safe origin and overall security by means of analytic, sport and nutrition physiological tests” was deemed worthy of the above mentioned fund by the director of the Authority of Controlling Human Resources Programmes.

The EKC's Sport Science Department together with the Central-East European Recreational Association (CEERA) have developed an independent project :

4.6. „Analyzing and giving full account of the effect of recreational movement on antioxidant absorption within the body”.

The project's significant events of the last months of 2013 can be summed up as following:

a) Information: the online surface continuously provides detailed information about CEERA's matters related to the project. Also, the second partial professional report on the project was published in rekreacio.eu magazine's III. season's September edition. Also, the third professional report has been completed which is going to be published in the magazine's fourth season's first edition.

b) Place of study: the „Biology Laboratorium” has been handed over in which biologic and fitness related tests can be performed.

c) Methodology: Dr. Máté Petrakanics has held a course about the technology and methodology of stress tests for the future colleagues of EKC's Sport Science Department. The method of studying the elements of blood and urine samples has also been defined. Furthermore, the final antioxidant products and their intake method have been finalized. Six pharmaceutical products have been selected to be used in the study: Vitamin-C, Vitamin-E, Vitamin Q-10, selenium, zinc, resveratrol.

d) Pilot: Dr. Sándor Béres, with the help of appropriate assistance and devices, conducted the pilot study (on the 11th, 16th, 23th, 30th of December) in which two subjects participated. After the subjects' blood and urine samples had been treated, they were frozen and transported to the Semmelweis University's Physical Education and Sport Science Department. The samples are going to be analyzed by prof. Dr. Zsolt Radák and Dr. Erika Koltai.

Dr. Péter Fritz
professional leader

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Stresszkezelés



Motó: Ne büntesd magad más hibájáért vagy ostobaságáért

Korunk felgyorsult élettempója és az állandósult versenyhelyzet kiemelten fontossá teszi a stressz kezelését.

A tréning főbb témái:

- A stressz fiziológiája és megelőzése
- A stressz tudatos megélése
- A stressz hatásainak utókezelése



Különleges módszertanú képzésünkről bővebben:


www.euromenedzser.hu/stresszkezeles

HOTEL E*STELLA **SUPERIOR

BELVÁROSI SZÁLLODÁNK KIVÁLÓ HELYSZÍN SZAKMAI TALÁLKOZÓK, TRÉNINGEK, KONFERENCIÁK MEGRENDEZÉSÉRE. A HOTEL E*STELLÁT AJANLJUK AZOK SZÁMÁRA IS, AKIK SZABADIDŐS TURISTAKÉNT LÁTOGATNAK EGERBE, HISZEN A VÁROS KULTURÁLIS LÁTNIVALÓI, A STRAND ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ, TOVÁBBÁ AZ USZODA PÁR PERCES SÉTÁVAL ELÉRHETŐ.





KAPCSOLAT:
 3300 EGER, EGÉSZSÉGHÁZ UTCA 4.
 TEL.: +36/20/32-32-999
 +36/36/523-476
 FAX: +36/36/523-475
 E-MAIL: INFO@HOTELSTELLA.HU - WWW.HOTELSTELLA.HU




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



Ezüst fokozatú támogató
 Silver grade supporter

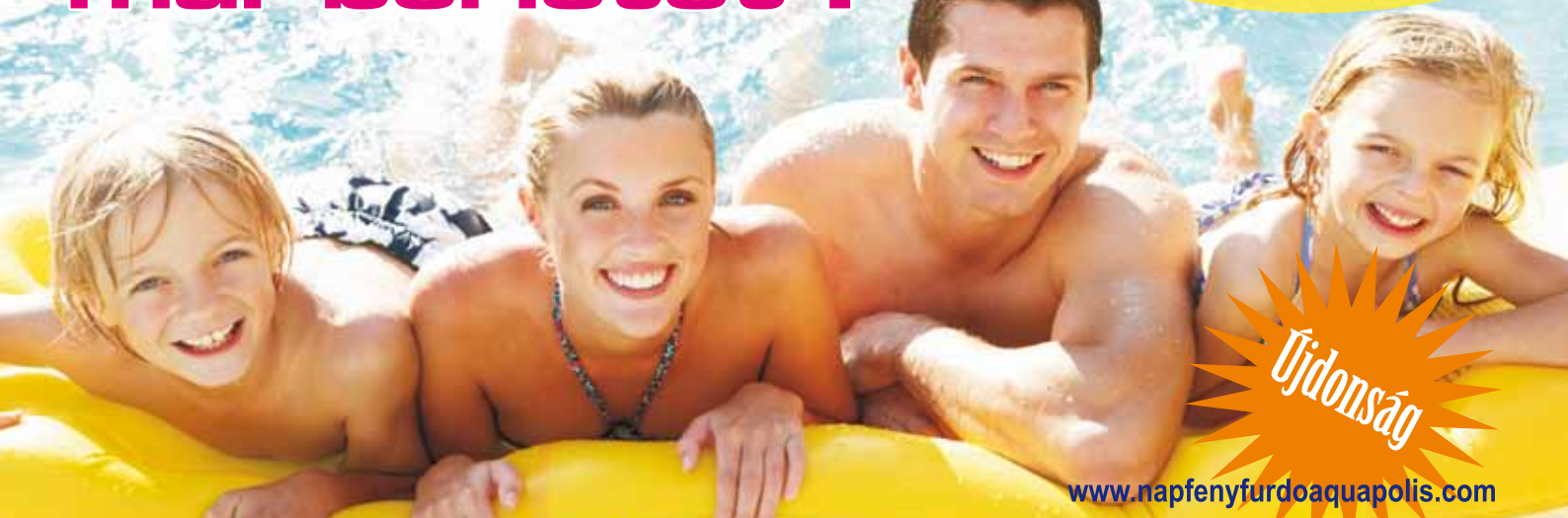


Arany fokozatú támogató
 Gold grade supporter
 Szerencsejáték Zrt.

Kényeztetés. Kaland. Kikapcsolódás.

**Ön váltott
már bérletet ?**

 **Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged**



Újdonság

www.napfenyfurdoaquapolis.com

Tavaszi öt hónapos bérletek már 8 500 Ft-tól!

Tavaszi öt hónapos **korlátlan**
felnőtt 34 900 Ft

diák 19 000 Ft

Tavaszi öt hónapos **hétköznapi**

felnőtt 24 900 Ft

nyugdíjas 9 500 Ft

SZTE-s diák 8 500 Ft

Érvényes: 2014. január 15 - június 15.

SZÉP kártyát is elfogadunk!



A felnőtt bérletekhez 1 db **ingyenes**
14 év alatti **gyermek bérlet** is tartozik.

Tavaszi öt hónapos bérleteinkkel a szezonnyitást követően a SZUE/Strand szolgáltatásai is igénybe vehetőek.

Napfényfürdő Aquapolis Szeged
Wellness-, Gyógy-, Élmény- és Strandfürdő
6726 Szeged, Torontál tér 1. Tel.: (06-62) 566-488



HR

*hetedhét országgra szóló
móka és vigadalom.*

rekreációs szervező és
egészségfejlesztő szakos
hallgatóknak.

Ihajcsuhaj, dínomdánom,
csárdás, fonó, fogócska, bújócska,
kiszámolós, kergetős, pántlika,
szalonna, kolbász és pálinka...

Hetedhét Rekreáció

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
szervezésében.

Találkozunk idén nyáron Kecskeméten!