

recreation

2019. NYÁR
IX. évfolyam 2. szám



VÁROSI REKREÁCIÓ:
**SPORTÉLET A CAMPUS
KÖZEPÉN**

SPORTTÁPLÁLKOZÁS:
**A SPORTBAN
ALKALMAZOTT ALTERNATÍV
TÁPLÁLKOZÁSI FORMÁK!**

TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA:
MEDITERRÁN KONYHA

ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING:
AZ OKOSÓRA FOGYASZT?

REKREÁCIÓS EDZÉS:
**AMATŐR
HOSSZÚTÁVFUTÓK
FOLYADÉK-
FOGYASZTÁSÁNAK
VIZSGÁLATA**

A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI:
**A CSALÁDTÖRTÉNET-
KUTATÁS**

ALTERNATÍV REKREÁCIÓ:
**NYÁRI VIZES
KALANDOK A
BALATONON**

SZELLEMI REKREÁCIÓ:
**A KÉZMŰVES
REKREÁCIÓ
JELENTŐSÉGÉRŐL**

GERONTOLÓGIA:
**ELDERLY PEOPLE'S
FUNCTIONAL STATE OF
MUSCULOSKELETAL
SYSTEM CORRECTION BY
EASTERN METHODS**

KULTURÁLIS REKREÁCIÓ:
**A PÁL UTCAI FIÚK
NYOMÁBAN**

KÖNYVAJÁNLÓ:
**A BOLDOGSÁG, MINT
VERSENYELŐNY**

PÉLDAKÉP

**Csősz
Boglárka**







BEKÖSZÖNTŐ

Az alkotókészség kétségtelenül az élet feltétele. Minden reggel arra ébredünk, hogy újra kell alkotnunk önmagunkat arra a napra. Erő, kedv, ihlet kell hozzá. Kreativitás, rekreativitás.

Honnan vegyük, honnan merítsük?

Az ókori mitológia az ihlet adóinak a Múzsákat tekintette, akik egy ibolyaszínű forrás körül körtáncot lejtenek, s az ihlet pillanatában képessé teszik a költőt arra, hogy emlékezzen az egyedül igaz képre/szóra, miáltal megragadhatja a káoszban a rendet, hisz a születő mű a harmónia letéteményese lesz.

Erre a csöpp ihletre minden halandónak minden reggel szüksége van, hogy belevethesse magát az idő aznapi forgatagába. Minden egyes nap az ismeretlennel, az újjal szembesít bennünket, s a kreatívabb embereknek könnyebb, mert nyitottabbak az újjal szemben, mert a lehetséges kategóriáiban gondolkodnak. Számukra ez egyfajta gondolati és cselekvési szabadság igénylése, önmegvalósító alapélmény.

A világ minden reggel felszólít bennünket, hogy lépünk vele kapcsolatba, próbáljunk ki új stratégiákat, rendezzük át a dolgokat, önmagunkat, újuljunk meg, hacsak lehet, függesszük fel a megszokott rendet, hozzuk létre az aznapi szabadság különleges állapotát, változzunk, növekedjünk, szülessünk újjá. Legyünk bátrak a kockázatvállalásra, a biztonságtól való elhajlásra, az árral szembeni úszásra, a spontaneitásra. Ösztönösen is érezzük, hogy mindennapos feladatunk: újraalkotni önmagunkban a kreatív átélés magasztos érzését.

*Prof. Dr. Csányi Erzsébet
egyetemi tanár*

*Újvidéki Egyetem, Bölcsészettudományi Kar,
Magyar Nyelv és Irodalom Tanszék, Szerbia*

Székhely/Seat: 6723 Szeged, Csaba u. 48/A.

Felelős kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreatív Társaság

Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association

www.recreationcentral.eu

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:

Vágó Csilla, marketing@recreationcentral.eu

Alapítva: 2011

Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

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

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

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

Tartalom

4 Dr. Andó Réka:
VÁROSI REKREÁCIÓ
Sportélet a campus közepén
Bemutakozik a BME Sportközpont

7 Cleansanity, Tóth Márton:
TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA
Mediterrán konyha

10 Dr. habil. Fritz Péter, Kiss Anna, Pfeiffer Laura:
SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY
A sportban alkalmazott
alternatív táplálkozási formák

14 Dr Polgár Tibor:
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ
Nyári vizes kalandok a Balatonon

18 Frankó Gábor, Dr. habil. ÁCS Pongrác, Prof. dr. FIGLER Mária:
REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY
Amatőr hosszútávfutók folyadékfogyasztásának
vizsgálata a dehidratáció tükrében

22 Borbás Edina:
PÉLDAKÉP
Csósz Boglárka

24 Pávilicz Adrienn:
KULTURÁLIS REKREÁCIÓ
A Pál utcai fiúk nyomában

28 Fülöp Tamás PhD:
A rekreáció új területei – TANULMÁNY
A családtörténet-kutatás mint az időskori szellemi és lelki
egészség megőrzésének egyik lehetséges formája

32 Hőbör Luca, Dr. Magyar Márton:
SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY
A kézműves rekreáció jelentőségéről

35 Dr. Mák Erzsébet:
DIETETIKAI FOGALOMTÁR

36 Petrushkina Nadezhda,
Kolomietc Olga, Dr. K. Plachy Judit:
GERONTOLÓGIA – TANULMÁNY
Elderly people's functional state of musculoskeletal system
correction by eastern methods

39 Gáspár Katalin:
KÖNYVAJÁNLÓ
Shawn Achor: A boldogság, mint versenylőny

40 Bakuretz Bonnie, Hajdú Anna:
ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING
Az okosóra fogyaszt?

Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

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

Korrektor: Korom Pál

Szerkesztő/Editor: Sashegyi Attila

Nyomda/Print: Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

Terjesztő: Lapker Zrt.



A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen már a XIX. század végétől elindult egy tartalmas sportélet, amely napjainkban is folytatódik.

Olyan kiváló sportemberek, egyetemi hallgatók álltak akkoriban a műegyetemi sport élére, mint HAJÓS ALFRÉD vagy GILLEMOT FERENC.



Szerző, rovatvezető:

Dr. Andó Réka

Munkahely:

Semmelweis Egyetem,
Fül-Orr-Gégészeti és
Fej-Nyaksebészeti Klinika
drandoreka@gmail.com

SPORTÉLET A CAMPUS KÖZEPÉN

Bemutatkozik a BME Sportközpont

1897-ben megalapítják a főváros első egyetemi sportegyesületét, a MAFC jogelődjét, a Műegyetemi Football Csapatot. Az egyesületen belüli munkán túlmenően a fiatalok kiemelkedő szerepet játszottak a magyar sport alapjainak lerakásában. A BME-n a hallgatói sportolás célja az egészséges életmód kialakítása, mely hozzájárul a szellemi teljesítmény optimális értéken tartásához. Ennek legfontosabb feladata az egyetemes testkultúra, mint az általános műveltség részének hallgatók felé közvetítése, ami alapvetően és először az egyetemi testnevelési órákon valósul meg. A testnevelés, az egyetemi szabadidő- és versenysport elválaszthatatlan része az egyetemi létnek.

A szakemberek végső célja, hogy a tanulás mellett a szabadidős, valamint versenysport-tevékenységeken

végzett sportolás, mint két életviteli forma, összeegyeztethető legyen.

Annak a hagyománynak a folytatását kívánja az egyetem támogatni, hogy az egyetemről kikerült mérnökök, közgazdászok között **legyenek olyanok, akik eredményesen tevékenykednek a sport népszerűsítésében, terjesztésében, a testkultúra fejlesztésében.**

A rendszeres testmozgás a jövőben már a mérnök- és közgazdászhallgatók értelmiségi életmódjának szerves részévé kell, hogy váljon. Ennek érdekében az egyetem **2008 végén fogadta el a „BME testnevelés és sport” programját.** E program 18 oldal terjedelmű, és magába foglalja az egyetemet érintő sportkérdéseket, fejlesztéseket és sportszakmai módosításokat.

Az anyag az akkor 225 éves egyetem életében is újdonságnak számított, főleg azért, mert a központban a sportlétesítmény-fejlesztés állt.

AZ ELKÉPZELÉS AZ VOLT, HOGY A SPORTLÉTESÍTMÉNYT KÖZEL KELL HOZNI A HALLGATÓKHOZ.

A felmérések során így találtak a Campus közepén félig üresen álló ipari csarnokra. A csarnok építészeti adottságait alapul véve kellett a lehető legjobban a hallgatói sportigényekhez illeszkedő sportlétesítményt kialakítani, igen erősen korlátozott (bő egymilliárdos) beruházási kereten belül maradva. A sikeres tervezést, kivitelezést követően 2012-ben átadják az első ütem 3000 m² területeit BME Sportközpont néven.

Új korszak kezdődik az egyetemi sportban. Ebben az időben kb. 600 m² kardió és kondicionáló terület, két kosárlabdapálya méretű sportterem, 4 squashpálya, 1 spinningterem, 1 cselgáncsterem, 1 tánc- és zenés foglalkozások terme, 1 falmászóterem, szauna, öltözők, büfé, valamint modern beléptető rendszer – recepcióval került felépítésre.

A létesítmény légkondicionált, és egy időben megközelítőleg 300, **naponta kb. 2000–2500 sportolót tud befogadni.** E létesítményben található a testnevelés tanszék, valamint az egyetemi sportegyesület, a MAFC is.

A Sportközpont felszereltsége XXI. századi. A létesítményben az egyetem hallgatói közül szinte mindenki találhat magához közel álló szolgáltatást. A foglalkozások reggel 6.00-tól indulnak, és az utolsó edzések 24 órakor érnek véget. Nagy öröm mindenki számára, hogy a délelőtti egyetemi testnevelésórák után **a dolgozók vagy akár a kerületi lakosok is bekapcsolódhatnak a munkába.**



VÁROSI REKREÁCIÓ

A létesítmény, a sporteszközök és a sportszolgáltatások kiváló minősége azt eredményezte, hogy sokszor telt házzal működött a Sportközpont. Az egyetem vezetése – amely mindig kiemelten támogatja a sportot –, engedélyezte a **fejlesztés II. ütemének elindítását**, így újabb 3 teremmel, 2 ricochetpályával, 1-1 öltözővel gazdagodtak a hallgatók újabb 600 m²-en.

A szolgáltatásokat ebben a korszerű környezetben a BME hallgatók-dolgozók és társegyetemi diákok **kiemelt kedvezményrel**, az öregdiákok és külsős vendégek baráti áron vehetik igénybe. Kiemelhetjük oktatóinkat, akik kiemelkedő szakmai munkát végeznek akár az órákon, akár a sportfoglalkozásokon. **A legnépszerűbb sportágaink:** falmászás, squash, erőfejlesztés-súlyemelés, bokszt, karate, gerinctréning, zenés foglalkozások, funkcionális köredzés, kosárlabda, röplabda, spinning, tollaslabda.

Az egyetemen és a testnevelés tanzséken is kiemelten kezelt és sikeresen működő **Kettős életpályamodell** biztosítja, hogy olyan hallgatókkal is találkozhatunk a Sportközpontban, mint Cseh László (úszás), Vogel Soma (vízilabda), Faluvégi Dorottya (kézilabda) vagy akár Kocsán Petra (labdarúgás), akik az élsport mellett a tanulást magas szinten művelik.

A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem mindig is zászlóshajója volt az egyetemi sportnak, az egészséges életmódra nevelésnek és sportegyesületei révén a versenyzésnek. Az elképzelések, a folyamatos fejlesztések és az egyetemi vezetéssel kijelölt irányt folytatva szeretnénk elérni, hogy minél több hallgatót, dolgozót vagy kerületi polgárt vonjunk be a rendszeresen sportolók körébe. A jövő értelmiségének életformájává kell váljon a heti többszöri sportolás.

**VÁRUNK MINDENKIT
SZERETETTEL!**



Szerzők:
MERETEI BOGLÁRKA
sporttáplálkozási és
gyermektáplálkozási
tanácsadó,
egészségnevelő



MERETEI KATALIN
rovatvezető,
sporttáplálkozási
tanácsadó,
online marketing
menedzser

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

MEDITERRÁN KONYHA

A mediterrán étrend a krétai, görög és délolasz emberek táplálkozásán alapul. Azért vált népszerűvé, mert az azt alkalmazók körében alacsony a szívbetegség, a krónikus betegségek és az elhízás aránya. A mediterrán étrend profilja a teljes kiőrlésű gabonákra, jó zsírokra, zöldségekre, gyümölcsökre, halfélékre és a nem halhús nagyon alacsony fogyasztására összpontosít. Az étel mellett a mediterrán életmód hangsúlyozza a család körében elköltött étkezést és a fizikai aktivitás szükségességét is. Így az étkezés egyben rekreáció is.

A mediterrán étrend magában foglalja az egészséges táplálkozás alapjait, valamint a Földközi-tenger országainak hagyományos főzési stílusát jellemző összetevőket, mint az olívaolaj és akár egy pohár vörösbor.

Több kutatás kimutatta, hogy a hagyományos mediterrán étrend csökkenti a szívbetegségek kockázatát. Hogyan? Az étrenddel kevesebb alacsony sűrűségű oxidált lipoprotein (LDL)

koleszterin jut a szervezetbe, ami az artériákban is felhalmozódhat. Ezenkívül a mediterrán étrend a rák, valamint a Parkinson-kór és az Alzheimer-kór alacsonyabb előfordulási gyakoriságával is összefügg. Azok a nők, akik extra-szűz olívaolajjal és vegyes dióval kiegészített mediterrán étrenden élnek, csökkenthetik az emlőrák kockázatát. **Ezért kellő tudatosság mellett a fő krónikus betegségek megelőzésére érdemes alkalmazni a mediterrán étrendet.**

Fő irányelvek:

- Elsősorban **növényi élelmiszerek**, például gyümölcsök és zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek és diófélék fogyasztása
- A vaj cseréje egészséges zsírokkal, például **olívaolajjal** és repceolajjal
- **Gyógynövények és fűszerek használata** só helyett az ételek ízesítésére

- Halat és baromfit legalább hetente kétszer eszik
- A vörös hús fogyasztásának csökkentése legfeljebb havonta néhány-szor
- Vörösbor fogyasztása mérsékelten (opcionális)
- **Családdal és barátokkal való étkezés**
- Sok fizikai aktivitás, testmozgás

Összességében a mediterrán receptek tele vannak olyan összetevőkkel, amelyek nagyon illeszkednek a természethez. Ez azt jelenti, hogy az étrend sokkal kevésbé van tele telített zsírokkal és cukorral. Ennek oka a hússok sokkal kisebb aránya a hüvelyesek, gyümölcsök és zöldségek javára. A halak, például a tonhal, a szardínia és szardella szintén jelentős részei az étrendnek, hiszen nagyon jó olajokat tartalmaznak. Az étrend nem feltétlenül vegetáriánus, de a könnyebb ételek és kevésbé zsíros húsok választéka az, ami egészségesebb étrenddé teszi.

	Reggeli	Ebéd	Vacsora
Hétfő	Görög joghurt eperrel és zabbal	Mediterrán quinoás zöldségleves (receptek között megtalálod)	Tonhalsaláta olívaolajjal, 1 db gyümölcs desszertként
Kedd	Zabkása mazsolával	Maradék tonhalsaláta	Feta sajtos, ananászos saláta (receptek között megtalálod)
Szerda	Omlett tojással és hagymával, egy gyümölcs	Teljes kiőrlésű szendvics sajttal és zöldségekkel	Mediterrán, padlizsános lasagne
Csütörtök	Görög joghurt gyümölcscsel és magokkal	Maradék lasagne tegnapról	Párolt lazac barnarizzsal és zöldségekkel
Péntek	Zöldséges rántotta	Görög joghurt eperrel, zabbal és magokkal	Hajdinával és pulykával töltött pritaminpaprika (receptek között megtalálod)
Szombat	Zabkása mazsolával és almával	Hajdinával és pulykával töltött pritaminpaprika maradéka friss salátával	Mediterrán pizza teljes kiőrlésű lisztből és sajttal és zöldségekkel
Vasárnap	Omlett zöldségekkel és olívaolajjal	Maradék pizza	Grillezett bányás sült steak krumplival és zöldségekkel

Mediterrán quinoás zöldségleves



Fotó: Ujvári Péter, photography.peterujvari.com

Fotó: RTL Klub

Hozzávalók 8 főre:

- 2 evőkanál kókuszolaj
- 1 nagyobb fej vöröshagyma apróra aprítva
- 4 gerezd fokhagyma apróra vágva
- 3 nagyobb szál sárgarépa karikázva
- 4 nagyobb paradicsom apróra kockázva
- ½ közepes zellergumó kockára aprítva
- ½ fej kelkáposzta csíkokra vágva
- 2 kisebb cukkini kockára darabolva
- 3,5 liter csirke alaplé
- 1,5 bögre quinoa mix (fekete és fehér) megmosva
- ½ csapott evőkanál őrölt kömény
- só, bors ízlés szerint
- 1 bögre főtt csicseriborsó
- 5-6 bazsalikomlevél aprítva
- 1 kanál olívaolaj és ½ citrom leve a tálaláshoz

Elkészítés:

1. A kókuszolajon a felaprított vöröshagymát ledinszteljük, míg üveges nem lesz. Majd hozzáadjuk a répát és a zellert, öntünk alá egy kis vizet. Együtt pároljuk 2-3 percig.
2. Hozzáadjuk a felaprított paradicsomot. Amikor levét eresztett, hozzáadjuk a cukkinit és a káposztát. Sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a köményt, a bazsalikomot és a fokhagymagerezdeket.
3. Felöntjük az alaplével, majd hozzáadjuk a megmosott quinoát, és 20 percig főzzük.
4. Végül hozzáadjuk a főtt csicseriborsót, és ha kell, újra sózzuk.
5. Olívaolajjal és pár csepp citromlével tálaljuk.

TÓTH MARCI:

Míg itthon általában csipetkét, tészta, grízgom-bócót teszünk a levesbe, addig a mediterrán konyha előszeretettel használ levesbetétnek gabonaféléket vagy magokat, mint a gerslit, a rizst vagy éppen a quinoát. Az ilyen apróságok miatt is az egyik kedvenc konyhám az olasz konyha. Ne lepődjünk meg, ha másnapra a levesünk sűrűbb lesz az előző napihoz képest, hiszen ezek a gabonák a méretük sokszorosát képesek folyadékként magukba szívni. Ez a leves egy igazi vitaminbomba, feltétlenül próbáljuk ki!

Grillezett ananászos spenótsaláta

Hozzávalók 8 főre:

- ½ fej jégsaláta csíkokra vágva
- 15 dkg bébispenót
- 5 dkg rukkola
- 5 dkg fehér és vörös saláta
- 10 dkg zsenge spenót
- 1 kisebb ananász
- 15 dkg feta sajt felkockázva vagy lemorzsolva

Dressing:

- 1 narancs facsart leve
- 1 citrom facsart leve
- 8 evőkanál olívaolaj
- só, bors
- 2 evőkanál balsamecet
- csipet őrölt gyömbér

Elkészítés:

1. A salátát csíkokra vágjuk, a spenótot levelekre szedjük, és összekeverjük a rukkolával és a többi zöldséggel.
2. Az ananászt megpucoljuk, vastagra szeleteljük, és lekenjük olívaolajjal, majd meggrillezük. Ha kicsit hűlt, kisebb cikkekre vágjuk, és hozzáadjuk a zöldekhez.
3. Hozámorzsoljuk a feta sajtot.
4. A dressinghez a citrusleveket összemixeljük az olajjal, a balsamecettel és a fűszerekkel.
5. A salátát meglocsoljuk az öntettel, majd finoman összeforgatjuk.



Egy saláta akkor izgalmas, ha váltakoznak benne az alapízűk és az állagok. Számomra külön élmény, ha még a hőmérsékletben is van egy kis játék. Ennél a salátánál minden korábban felsorolt ismérv megtalálható, és ettől oly vibráló a szó pozitív értelmében! Egy élmény!

Mediterrán töltött kaliforniai paprika



clearsanity

Fotó: Ujvári Péter. photography.peterujvari.com

Elkészítés:

1. A felvágott vöröshagymát üvegesre pirtjuk a kókuszolajon.
2. Hozzáadjuk a pulykahúst, majd sózzuk, borsozzuk, illetve meghintjük pirospaprikával.
3. Kifőzzük a hajdinát sós vízben.
4. Ha már kifehéredett a hús, körülbelül 15 perc elteltével, hozzáadjuk a felkockázott cukkinit.
5. Miután a cukkini is megfőtt (kb 8 perc), hozzákeverjük a kifőtt hajdinát, és ízlés szerint még sózzuk és borsozzuk is.
6. A pritaminpaprikákat vágjuk félbe hosszában, hogy kis csónakokat kapjunk. Szedjük ki a magos részeket.
7. A grillrácson pirítsuk meg a paprikákat, de csak rövid ideig, hogy ne veszítsenek a tartásukból.
8. Ha elkészült a töltelék, tegyük a paprikákat szorosan egymás mellé egy jéni vagy porcelántálba, és belelapátoljuk a tölteléket egy evőkanál segítségével. A sütőt állítsuk be grill fokozatra és 180 fokra, majd hozzávetőlegesen 10 perc alatt süssük meg. Tálalás előtt szórjuk meg friss petrezselyemmel.

Hozzávalók 8 főre:

- 1 kg darált pulykahús
- 2 evőkanál kókuszszír
- 1 közepes vöröshagyma apróra vágva
- 2 csapott evőkanál piros fűszerpaprika
- 6 db kaliforniai paprika, piros, zöld sárga színekben
- 20 dkg előgőzölt hajdina
- 4 evőkanál paradicsompüré
- 3 kis gerezd fokhagyma
- 1 nagyobb cukkini felkockázva

TÓTH MARCI:

Habár nem a megszokott köntösbe bújtatott töltött paprikáról van szó, mégis azt mondom, hogy érdemes kipróbálni! A paprikák „elő”grillezése egy aprónak tűnő mozzanat, de ennek köszönhetően megjelenik a végeredményben egy enyhe füstös íz, ami nagyon jól áll az ételnek.



★ Professional ★
FITNESS
— KITCHEN —

Ne csak edzőt, **KONYHÁT** is **VÁLASSZ!**

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

MIÉRT VÁLASSZD?

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

PFK.HU

Telefon: +36305807409
+36307331809

A sportban alkalmazott alternatív táplálkozási formák

Special diets and athletic performance



ÖSSZEFOGLALÁS: A sportolók a teljesítményük növelése és az egészségük megőrzése miatt elfogadják, és akár hosszú távon követik a különleges étrendeket, alternatív táplálkozási formákat. Napjainkban a négy, sportolók körében leggyakrabban alkalmazott étrend a gluténmentes, az alacsony FODMAP étrend, a vegetáriánus táplálkozás és az intermittáló koplalás. A sportolóknál a gluténmentes étrend tartása egyre népszerűbb, megbízható prevalencia adatok azonban nincsenek, a nem-cöliákias sportolók 41%-a jelentette magáról, hogy gluténérzékeny. A gluténmentes étrend teljesítményre gyakorolt hatása napjainkban még nem tisztázott. Az alacsony fermentálható oligoszacharidok, diszacharidok, monoszacharidok és poliolo (FODMAP) bevitelén alapuló étrend az egyik lehetséges terápiás megközelítés az irritábilis bél szindrómában szenvedő betegeknek, a sportolók a nagymértékű fizikai aktivitással összefüggő gyomor-bélrendszeri tünetek enyhítésére alkalmazzák. A vegetáriánus táplálkozás segíthet a megfelelő szénhidrátbevitel elérésében, a testtömegmenedzsmentben, továbbá gyenge, de pozitív összefüggést találtak a növényi étrend és a sportteljesítmény között. Az intermittáló koplalásban a böjtölési szakasz 16-20 órán át tart, amit 4-8 órás energiabeviteli időszak követ. A böjtölés ezen formája azonban ez idáig nem mutatott teljesítményfokozó hatást. Az alternatív táplálkozási formák nem megfelelő alkalmazása esetén szükségtelen táplálkozási korlátozásokkal járhatnak, ami miatt alaposan meg kell vizsgálni a sportoló által követett speciális étrend alapját és indikációját, valamint az étrendi korlátozás teljesítményre gyakorolt esetleges negatív hatásait.

Kulcsszavak: alacsony FODMAP, böjtölés, vegetarianizmus, teljesítmény



ABSTRACT: Athletes adopt special diets, alternative forms of nutrition to maintain their health and to improve their performance and they are even eager to follow them for a long period of time. Nowadays, among athletes, the four most commonly used diets are the gluten-free (GFD), the low FODMAP diet, the vegetarian nutrition and the intermittent fasting. Keeping a gluten-free diet has become more popular among athletes, however there are no reliable prevalence data, forty-one percent of non-celiac athletes reported themselves having gluten-intolerance. Nowadays, the effect of gluten-free diet on performance is not clear yet.

Nutrition based on taking low fermentable oligo-, di-, monosaccharides and polyols (FODMAP) is one of the possible therapeutic approaches on patients with irritable bowel syndrome. Athletes are using this diet to relieve gastrointestinal symptoms associated with high physical activities. Vegetarian nutrition can help to achieve proper carbohydrate intake, body weight management, furthermore they found a weak but positive relationship between plant-based diet and sports performance. In the intermittent fasting, the fasting period lasts for 16-20 hours, it is followed by a 4-8 hour long energy intake period.

However, this form of fasting has not shown any performance enhancing effect so far. Inappropriate use of alternative forms of nutrition may lead to unnecessary dietary restrictions, which should carefully examine the basis and indication of the specific diet that the athlete intends to follow and the potential negative effects of dietary restriction on performance.

Keywords: low FODMAP, fasting, vegetarian, performance

A sportban alkalmazott alternatív táplálkozási formák

Egyre több sportoló követ speciális étrendet az egészség fenntartása és/vagy a teljesítmény növelése érdekében. A gluténmentes, a vegetáriánus és az intermittáló koplalás az egészség, az etika, a vallás és a teljesítmény szempontjából a legelterjedtebb étrendek közé tartoznak.

Ezek az étrendek, divatirányzatok azonban szükségtelen étrendi korlátozásokkal járó kockázatokkal járhatnak, nem megfelelő alkalmazásuk esetén potenciálisan több kárt okozhatnak, mint hasznot.

Az étrendi kockázatok minimalizálása érdekében a sportoló által követett étrendnek a bizonyítékokon alapuló megközelítése ajánlott (Lis et al., 2019). Négy, sportolók által is követett

étrendet mutatunk be jelen tanulmányban: (1) gluténmentes, (2) alacsony FODMAP (fermentálható oligo-, di-, monoszacharidok és poliolo), (3) vegetáriánus, (4) az intermittáló koplalás. Napjainkban a gluténmentes étrendet és az alacsony FODMAP-étrendet olyan új étrendi megközelítésnek tekintik, amelyekről úgy gondolják, hogy javítják a gyomor-bélrendszer egészségét, és csökkentik a gyomor-bélrendszeri bántalmak kialakulásának kockázatát.

A sportolókról szóló megfigyelések azt sugallják, hogy az élelmiszer-intolerancia a körükben egyre nő, de számos olyan tényező, mint például a nem validált élelmiszer-intolerancia vizsgálat és az öndiagnosztizáláson alapuló, jelentett esetek előfordulási gyakorisága a valódi intolerancia pontos becsléseit nehezíti meg (Kostic-Vucicevic et al., 2016).



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



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



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



Gluténmentes étrend

Lis és munkatársai készítették az egyetlen olyan tanulmányt, amely a gluténmentes étrend előfordulását vizsgálta a sportolóknál. A vizsgálatban részt vevő sportolók köre (n=910; 58%-a nő) a szabadidő-sportolóktól az olimpiai érmesekig terjedt, és 66%-uk állóképességi sportoló volt. A sportolók 20%-a (n=188) a sportolói pályafutásuk 90-100%-ában, az állóképességű sportolók 70%-a (n=262) az sportkarrierjük 50%-ában gluténmentes étrendet folytat. Azok a sportolók, akik az idő 50%-ánál nagyobb arányban tartottak gluténmentes étrendet, azoknak elsősorban a glutén intoleranciája (~57%) öndiagnosztizáláson alapul, a többségük (~81%) a gluténhoz kapcsolódó tünetek enyhüléséről számolt be (hasi puffadás, bélgáz, hasmenés és fáradtság). Ezen esetek közül csak a sportolók 9,9%-ának (n=37) volt klinikai diagnosztizált gluténérzékenysége, és 0,5%-uk (n=2) táplálkozástudományi szakember/registrált dietetikus ajánlása alapján követett gluténmentes étrendet. A gluténmentes étrendhez való ragaszkodás elsődleges oka a sportolók körében, hogy széles körű meggyőződés az, hogy a glutén univerzális gyomor-bélrendszeri károsodás tüneteket vált ki és gyulladást okoz még a klinikailag egészséges populációban is. A gluténmentes étrendet továbbá összességében egészségesebbnek tartják és ergogén előnye miatt alkalmazzák (Lis et al., 2015).

A gluténmentes étrend sportteljesítményre gyakorolt hatását eddig csupán egy tanulmányban vizsgálták. Lis és munkatársai nem-cöliákias kerékpáros sportolók (n=13) teljesítményét vizsgálták, akik gluténmentes étrendet követtek vagy vegyes táplálkozást folytattak 7 napon keresztül a kettős-vak, placebo-kontrollált vizsgálatban. Nem volt szignifikáns különbség a teljesítményben, gyulladássos válasz, gasztrointesztinális tüne-

tek vagy általános jólét tekintetében. Így a nem-cöliákias sportoló esetében a gluténmentes étrend követése nem jár sportteljesítménybeli előnyökkel (Lis et al., 2015).w

Alacsony FODMAP étrend

Az alacsony fermentálható oligo-, di-, monoszacharid- és poliolo-étrend (FODMAP) szintén egyre népszerűbbé válik, mint egy kedvező étrendi stratégia a gyakori edzéssel járó gyomor-bélrendszeri tünetek csökkentésében (Costa et al., 2017). Az alacsony fermentálható oligoszacharidok, diszacharidok, monoszacharidok és poliolo-étrend az egyik lehetséges terápiás megközelítés a hasi tünetek csökkentésére és az életminőség javítására az irritábilis bél szindrómában szenvedő betegeknél (El-Salhy & Gundersen, 2015).

A sportoló-specifikus adatok alátámasztják a testmozgással összefüggő gyomor-bélrendszeri tüneteket befolyásoló FODMAP étrend koncepcióját (Lis et al., 2016; Lis et al., 2017). Sok sportoló már önmagától kiiktatja azokat az élelmiszereket az étrendjéből, amelyeknek nagy a FODMAP-tartalma, de nem feltétlenül vannak tisztában azzal, hogy ezek az élelmiszerek a FODMAP családban vannak (Lis et al., 2016). Az étrendből leggyakrabban eliminált élelmiszerek a laktóztartalmúak, majd a fruktóz, a glükóz, a galaktooligoszacharidok, a poliolo- és a fruktánok. Két eset-tanulmány és egy intervenció tanulmány bátorítja az alacsony FODMAP-tartalmú étrend alkalmazására a sportolókat a vegyes táplálkozással szemben (amely jellemzően magas a FODMAP-okban) a testmozgás során és azon kívül a gyomor-bélrendszeri tünetek csökkentésére (Gaskell & Costa, 2018; Lis et al., 2016; Lis et al., 2017). A gyomor-bélrendszeri tünetek megerősítő edzés/verseny után jelentkezhetnek, amely potenciálisan

befolyásolja a későbbiekben a szénhidrát-visszatöltést. Ez különösen azoknál a sportolóknál lehet fontos, akiknél a verseny több napon át tart/vagy naponta többször indulnak különböző versenyszámban.

Bőjtölés

A bőjt jellemzője, hogy az energiafelvétel meghatározott ideig tart és szigorúan korlátozott, a bőjtölési időszak több órától kezdve akár több napon át tart (Maughan et al., 2010). Ez nem új koncepció, a bőjt sok vallás által előírt régi gyakorlat, a vallási kötelességen kívül bőjtöt a testtömegcsökkentés, a krónikus betegségek kezelése és a hosszú élettartam érdekében alkalmaznak követői. Ugyanakkor a bőjtölés különösen a sportolók körében hatástalannak bizonyult, és alkalmazása kihívást jelent a gyakorlatban. A bőjtölésnek többféle formája van, amik közül az intermittáló koplalás és az energiamegszorítás a leggyakoribb. Az intermittáló koplalást időszakosan végzik, 24 órás periódusokban a bőjtölési és evési szakaszok váltják egymást meghatározott ideig. Az energiamegszorítás az energiabevitel nagymértékű csökkentése hosszabb időre, ahol egyedül a vízfogyasztás engedélyezett korlátlan mennyiségben.

Az intermittáló koplalás fajtái közül az időkorlátozott bőjt kapta a legnagyobb figyelmet a bőjtről szóló irodalomban. A bőjt ezen formája az anyagcserére és a testösszetételre ígér pozitív változásokat a sportolók számára (Morton et al., 2018). Az intermittáló koplalás ezen típusában 16-20 órán át tart a bőjtölési periódus, amit 4-8 órás energiabevitel követ. Ennek az étrendnek számos kereskedelmi változata került kifejlesztésre. Eddig csak egy tanulmány készült a rekreációs és erősítő edzést végző sportolóknál, aminek az eredményei azt mutatják, hogy az intermittáló koplalásnak nincsenek számottevő előnyei a normál étrendhez képest a zsírintes testtömeg és zsírszövet változásában. Ezeket a megfigyeléseket a kiegyensúlyozatlan makrotápanyag-bevitellel, különösen az eltérő fehérjebevitellel (1,4 vs 1,0g/ttkg) magyarázták. Az egységes fehérjebevitel (1,9 g/ttkg mindkét csoportban) során kiderült, hogy az intermittáló koplalás hatékonyabb lehet a sovány testtömeg megőrzésében (Tinsley et al., 2017).

Vegetáriánus táplálkozás

A vegetáriánus táplálkozás világszerte egyre több követőre talál. A vegetáriánusok és a vegán étrendet követők száma évről évre nő, az Európai Unióban Németország után Olaszországban és Svájcban a legnagyobb a vegetáriánus táplálkozást folytatók aránya. Hazánkban sajnos nem állnak rendelkezésre az alternatív táplálkozást követők arányára vonatkozó nyilvános adatok. Németországban 1983-ban a lakosság mindössze 0,6%-a volt vegetáriánus, 2014-ben pedig a lakosság közel 10%-a követte e táplálkozási trendet. A vegetáriánus étrendet követők száma 20 éve belül több mint a tízszeresére nőtt. Napjainkban 7,8 millió vegetáriánus és 900000 szigorúan vegetáriánus táplálkozást folytató él Németországban (Schwink, 2014).

A sportolók vegetáriánus és vegán étrendet alkalmaznak egészségi, etikai, környezeti, vallási/lelki és esztétikai okokból. Míg a sportolók körében a növényi táplálkozás iránti érdeklődés nem újkeletű, népszerűsége, különösen a vegán étrend és a szemi-vegetáriánus vagy a flexitariánus étrend esetében a jelenlegi nyilvános trendek változatossága mellett növekszik (Meyer és Reguant-Closa, 2017). A sportolók körében a vegetarianizmus előfordulási aránya nem teljesen ismert, de feltételezhető, hogy hasonló az általános népességhez. Az élsportolók körében készült egyetlen, prevalenciát felmérő tanulmány szerint a nemzetközi sportolók 8%-a vegetáriánus étrendet követett; 1%-uk vegán (Pelly & Burkhart, 2014).

Sok sportoló a növényi alapú étrendet az egészségre gyakorolt pozitív hatása miatt választja, azonban követését a sportteljesítmény szempontjából is előnyösnek gondolják. A vegetáriánus táplálkozás segíthet a megfelelő szénhidrátbevitel elérésében, a testtömegmenedzsmentben és a fizikai teljesítmény növelésében. Feltételezték, hogy a növényi alapú étrend növeli és segíti az izom glikogénszint-megőrzését, erősíti az immunrendszert, és csökkenti az oxidatív stresszt, hozzájárulva ezáltal a sportteljesítmény növeléséhez. A randomizált kontroll és keresztmetszeti kutatások eredményei e hipotézisek teljesülését nem támasztották alá, habár egyes kutatások eredményei

gyenge, de pozitív összefüggést találtak a növényi étrend és a sportteljesítmény egyes mutatói között.

A vegetáriánus táplálkozás formái

A növényi alapú táplálkozásnak több formája ismert, amelyekkel fontos tisztában lenni, hiszen mind-egyiknél más élelmiszerek fogyasztása megengedett, valamint más-más rizikófaktorokkal kell számolnunk sporttáplálkozás szempontjából. A legfrissebb adatok szerint a vegetáriánus táplálkozási irányzatoknak hat formája különböztethető meg, valamennyi vegetáriánus étrendi típusra jellemző, hogy vörös húsokat (sertés-, marha-, borjúhús) és belőlük készülő élelmiszereket kizárják az étrendből. **A szemi-lakto-ovo** vegetáriánusok étrendje vörös húsokat és szárnyasokat nem tartalmaz, azonban halat, tojást és tejtermékeket fogyasztanak. **A lakto-ovo**-vegetáriánus irányzatot követőknél a tej, tejtermék fogyasztásán túl tojást is szerepeltet étrendjükben. **A lakto-vegetáriánusok** a növényi eredetű táplálékok mellett tejet és tejtermékeket fogyasztanak. Az **ovo-vegetáriánus** étrendjében a tojás szerepelhet, a **szemi-vegetáriánusok** asztalára pedig időnként hal kerül. A **vegán irányzatot** követők kizárólag növényi eredetű termékekből állítják össze étrendjüket (Ledochowski, 2010). A növényi étrendre jellemző, hogy gazdag oligo- és polszaharidokban, rostokban, zöldségekben és gyümölcsökben, antioxidánsokban és fitokemikáliákban, valamint telített zsírsav és koleszterin tartalma kicsi (Venderleyn & Campbell, 2006).

A növényi étrend követése során felmerülő kihívások a sportolók körében

Több világklasszis sportoló, mint például a nehézsúlyú boxoló David Haye, a teniszbajnok Venus Williams vagy a többszörös Forma 1-es világbajnok Lewis Hamilton is beszámoltak már a nyilvánosság előtt arról, hogy vegetáriánus vagy vegán táplálkozást folytatnak. A növényi alapú táplálkozást rengeteg kritika és negatív vélemény övezi, a vegán sportolók esetében táplálkozási kihívásokkal kell szembenéznünk, mikor étrendet



állítunk össze számukra.

A Német Táplálkozási Társaság (DGE) az aktuális, tudományos szakirodalom alapján a vegetáriánus táplálkozásra vonatkozó állásfoglalást hozott nyilvánosságra. A DGE megállapítása szerint a referenciaértékeknek megfelelő tápanyagbevitel kizárólag vegyes, változatos élelmiszerválasztás esetén érhető el. Mivel a vegetáriánus étrendet követők az állati eredetű élelmiszerek fogyasztásáról lemondanak, egyes tápanyagok bevitel hiányos lehet. A sportolók számára tervezett étrend összeállításakor az első kihívások a megfelelő energiabevitel biztosítása, mert a csak növényekből álló étrend tápanyagsűrűsége általában kisebb, mint a vegyes étrendé. A makrotápanyagok közül a fehérjebevitel, ezen belül az esszenciális aminosavak bevitel jelenthet kihívást, ezen fehérjék egy-két esszenciális aminosavból kevesebbet tartalmaznak, ezért a növényi fehérjék biológiai értéke kisebb.

Kritikus mikrotápanyag a B₁₂-vitamin, ezért a vegetáriánusoknak a megfelelő B₁₂-vitamin-ellátottság érdekében rendszeres orvosi ellenőrzés és B₁₂-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő fogyasztása szükséges. A DGE ezen túl funkcionális és dúsított élelmiszerek fogyasztását ajánlja a tápanyaghiány elkerülése miatt. A szakértők potenciálisan kritikus tápanyaghoz sorolják továbbá az esszenciális aminosavakat, az omega-3-zsírsavat, valamint a D-vitamint, a riboflavint, a kalciumot, a jódot, a vasat, a cinket és a szelént. A szigorúan vegetáriánus étrend több tápanyag (fehérje, vas, cink, kalcium, riboflavin, piridoxin, kobalamin, kalciferol) vonatkozásában is elégtelen bevitt jelentenek az energiahányos táplálkozás mellett (Schwink, 2014).

Időszakosan a béta-alanin és kreatin kiegészítés is javasolt lehet abban az esetben, ha az izom kreatin- és kar-

nozinszintje elégtelen a sportolónak (Rogerson, 2017). Ezen problémák áthidalására született meg egy 2017-es irodalmi áttekintés, mely segítséget nyújt abban, hogy elérjük a szükséges tápanyagok megfelelő mennyiségét és minőségét sportolók esetében.

A zöldségek, gyümölcsök, száraz-hüvelyesek, olajos magvak és teljes őrlésű lisztből készült termékek a vegetáriánus étrendet követők által gyakran fogyasztott élelmiszerek. A német helyzetfelmérés megállapítja, hogy a vegetáriánus étrendben fogyasztott élelmiszerek nem minden esetben kedvezők és egészségvédők táplálkozás-életteni szempontból. Ez abban az esetben igaz, ha a vegetáriánusok számára gyártott élelmiszerek hozzáadott cukor-, zsír- és konyhasótartalommal készülnek/rendelkeznek.

A sportolók körében fellépő, a növényi alapú étrendhez kapcsolódó lehetséges táplálkozási problémákat az 1. táblázat mutatja be.

1. táblázat: A növényi alapú étrend típusaihoz kapcsolódó lehetséges táplálkozási problémák sportolók körében

Étrend típusa	Lehetséges étrendi problémák	Lehetséges sporttáplálkozáshoz kapcsolódó problémák
Vegyes táplálkozás	Az egyoldalú, nem változatos étrend egyes tápanyagok hiányához vezethet (pl. D-vitamin-hiány).	Mind a férfi és mind a női sportolók körében a kis energiabevitel tápanyaghiányhoz vezethet. A negatív egyensúlyi állapotokban a kalciumigény növekszik, valamint menstruációs zavar és női atléta triász is felléphet.
Szemi-vegetáriánus	Ugyanaz, mint a vegyes táplálkozás esetében, továbbá energia és fehérje hiány is felléphet.	Vashiány kialakulásának kockázata áll fenn női sportolóknál.
Lakto-ovo/lakto-vegetáriánus	Ugyanaz, mint a szemi-vegetáriánusok esetében, továbbá omega-3-zsír (DHA, EPA), vas, cink, riboflavin hiány is felléphet.	Ugyanaz, mint a szemi-vegetáriánusok esetében, valamint csökkent kreatin- és karnozinszint az izomban mindkét nem esetében.
Vegán	Ugyanaz, mint a vegetáriánusok, továbbá fehérje, zsír (omega-3-zsír), B12-vitamin, kalcium, jód hiány mindkét nem esetében.	Ugyanaz, mint a vegetáriánusoknál, továbbá: alacsony csontsűrűség női sportolóknál, energiaegyensúly elérésének problémája.

Forrás: Rogerson, 2017 alapján

Összefoglalás

Az alternatív étrendek alkalmasak lehetnek egyes, étrendi szükséglet szempontjából különleges helyzetben lévő sportolók számára, de alkalmazásuk előtt alaposan meg kell vizsgálni az étrend kiválasztásának alapját. A speciális étrendhez való ad hoc ragaszkodás számos kockázattal jár, amelyeket rendszeresen monitorozni kell. Speciális étrend esetén a megfelelő oktatás alapvető fontosságú, mivel az étrendi korlátozás több kárt okozhat, mint hasznot. Az élvonalbeli teljesítménymutatók növelése érdekében a táplálkozás optimalizálását megfelelő végzettséggel rendelkező táplálkozástudományi szakember és megfelelő egészségügyi és sporttudományi személyzet tanácsával együttesen kell alkalmazni és a speciális étrend betartása előtt felkeresni.

Irodalomjegyzék

Costa, R. J. S., Snipe, R. M. J., Kitic, C. M., & Gibson, P. R. (2017). Systematic review: Exercise-induced gastrointestinal syndrome-implications for health and intestinal disease. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 46(3), 246–265.

El-Salhy, M. & Gundersen, D. (2015). Diet in irritable bowel syndrome. *Nutrition journal*, 14(1), 36.

Gaskell, S. K., & Costa, R. J. S. (2018). Applying a Low-FODMAP Dietary Intervention to a Female Ultra-Endurance Runner With Irritable Bowel Syndrome During a Multi-Stage Ultra-Marathon. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 10.1123/ijsem.2017-0398, 1–19.

Kostic-Vucicevic, M., Marinkovi, D., Dikic, N., et al. (2016). Is there connection between food intolerance and sports performance in elite athletes? *British Journal of Sports Medicine*, 10.1136/bjsports-2016-097120.35, A20.21-A20.

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

Lis, D. M., Kings, D., & Larson-Meyer, D. E. (2019). Dietary practices adopted by track-and-field athletes: Gluten-free, low FODMAP, vegetarian, and fasting. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, (00), 1–10.

Lis, D., Stellingwerff, T., Kitic, C. M., Ahuja, K. D., & Fell, J. (2015). No effects of a short-term gluten-free diet on performance in non-celiac athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(12), 2563–2570.

Lis, D., Stellingwerff, T., Shing, C. M., Ahuja, K., DK, & Fell, J. (2015). Exploring the popularity, experiences, and beliefs surrounding gluten-free diets in nonceliac athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25, 37–45.

Lis, D., Stellingwerff, T., Kitic, C. M., Fell, J. W., & Ahuja, K. D. K. (2017). Low FODMAP: A Preliminary Strategy to Reduce Gastrointestinal Distress in Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(1), 116–123.

Maughan, R. J., Fallah, J., & Coyle, E. F. (2010). The effects of fasting on metabolism and performance. *British Journal of Sports Medicine*, 44(7), 490-494.

Morton, J., Stellingwerff, T., & Burke, L. M. (2018). Periodised nutrition for training adaptation. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, in press.

Rogerson D. (2017). Vegan diets: Practical Advice for Athletes and Exercisers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 14,36. doi: 10.1186/s12970-0192-9

Tinsley, G., Forsse, J., Butler, N., Paoli, A., & Bane, A. (2017). Time-restricted feeding in young men performing resistance training: A randomized controlled trial. *European Journal of Sport Science*, 17(2), 200–207.

Schwink, A. (2014). Vegane Ernährung. *Ernährungs Umschau*, 6: 23–26.

Venderley, A.M., & Campbell, W.W. (2006). Vegetarian diets: Nutritional considerations for athletes. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(4), 293–305. PubMed doi:10.2165/00007256-200636040-00002



Az első kép az évek óta megrendezésre kerülő Balaton-átevezés első szakaszán készült, útban Fonyódról Badacsony irányába.



A badacsonyi fordító után már csak 5 kilométer megtétele volt a fonyódi célig.



Révfülöpről indulva Badacsony felé vettük az irányt.



Elhagyva Szigligetet, Balatongyörök felé eveztünk tovább.

Nyári vizes kalandok

Közeledik a nyár, a Balaton nem csak a passzív pihenés lehetőségeit adja, a fürdőzésen, strandoláson kívül számtalan mozgásokkal fűszerezett aktív élményekkel is szolgálhat.

Megjelennek a vízben a különféle sporteszközök, vitorlások, széldeszkák, kajakok, kenek, SUP-ok, a strandok környékén a vízibiciklik, krokodilok és egyéb fürdőeszközök. Nyitva lesznek a kölcsönzők, de használhatunk saját felszerelést is, azonban a vízi közlekedés szabályait maradéktalanul be kell tartanunk.

Tilos fürdeni vízi jármű kísérete nélkül a Balaton Somogy megyéhez tartozó területén a parttól 1000 méternél, Veszprém és Zala megyéhez tartozó területén a parttól 500 méternél nagyobb távolságra, valamint kikötőkben, vízi utakban. A strandokon bójákkal jelölik a biztonságos fürdés határait. Hasonló óvintézkedések vonatkoznak a vízi járműveket használókra is, az alábbi előírások vonatkoznak a vízi túrázókra:

- a csónakban tartózkodók számának megfelelő mentőmellény
- a csónak hajtásának megfelelő evező
- legalább 1 liter űrméretű vízmerő eszköz vagy szivacs
- kikötésre alkalmas, legalább 5 méter hosszú kötél
- a csónaktesten rögzített tábla, melyen az üzemben tartó neve és címe szerepel
- fehér lámpa tartalék izzóval.

A Balatonon három nagyobb medencét különböztetünk meg, melyek sajátos klímával rendelkeznek. Nyugatról kelet felé haladva az első a Keszthelyi-öböltől a Fonyód-Badacsony vonalig tart, a második a Tihanyi-félszigetig, a harmadik pedig Tihanytól keletre található.

a Balatonon

Ennek a felosztásnak főként az időjárás szempontjából lehet jelentősége, hiszen óráról órára változhat. Például a nyugati medencében szellőmentes napsütésből pillanatok alatt jöhetnek viharok, míg addig a keleti medencében továbbra sincs viharjelzés, napozhatunk, fürödhethetünk, kajakozhatunk, élvezhetjük a vízparti örömeiket. A viharjelzések április elejétől október végéig tájékoztatják a víz szerelmeseit a veszélyekre.

Jelen cikk a Balaton nyugati feléről mutat néhány túrázáshoz kedvcsináló képet. Kisebb részben a 2018-as Balaton-átevezésen, nagyobb részben egy 2018-as Balaton-kerülő vízi túra alkalmából készültek.

A nap a Keszthelyi-öböl megkerülésével telt, az éjszaka már Balatonberényben ért bennünket. Reggel a következő látványra ébredtünk.



Balatongyörök előtt visszafordulva csodálatos kép tárult elénk. Balra Szigliget, mögötte a badacsonyi hegy, jobbra tőlük a háttérben a Fonyód két dombja látható.



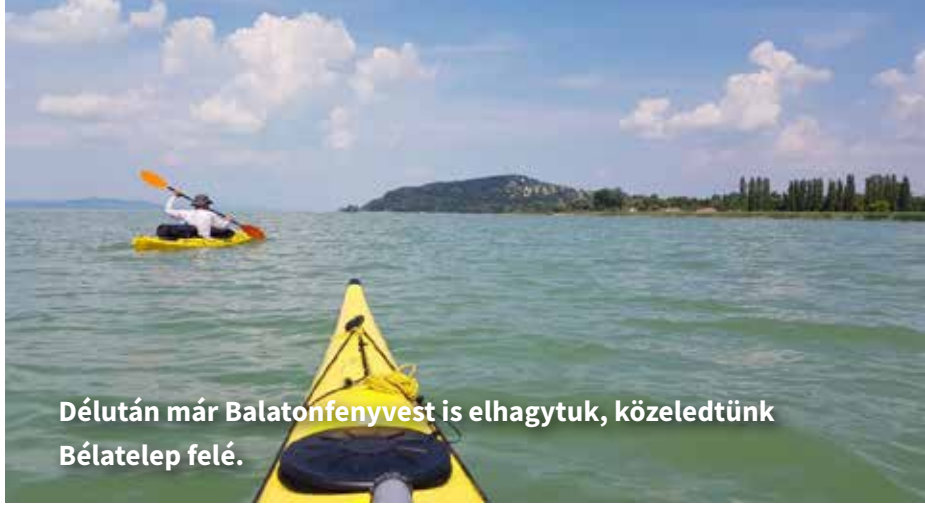
Másnap a badacsonyi hegy mellett vöröslő színben kezd emelkedni a nap.



ALTERNATÍV REKREÁCIÓ



Balatonmáriafürdőnél a nagy északi hullámok miatt pihenőt kellett tartanunk. A szél közben csendesedett, így tovább tudtunk indulni.



Délután már Balatonfenyvest is elhagytuk, közeledtünk Bélatelep felé.



Lassan eljön az ebéd ideje, Fonyódon kerítettünk rá alkalmat.



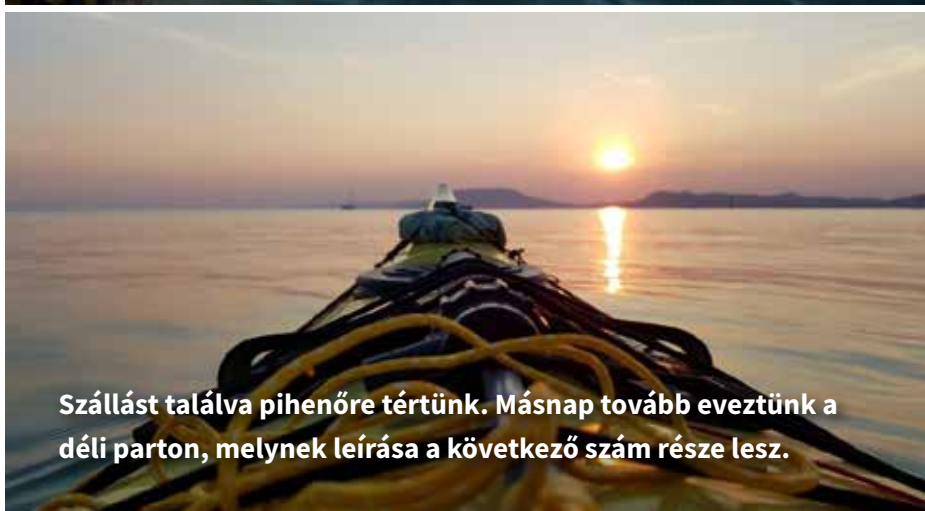
Folytattuk útunkat a déli parton.



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



Rovatvezető:
Ránky Márta
ELTE PPK ESI Tanársegéd
ranky.marta@ppk.elte.hu



Szállást találva pihenőre tértünk. Másnap tovább eveztünk a déli parton, melynek leírása a következő szám része lesz.

*Letisztult elegancia,
magabiztos megjelenés*



FRADI
by
SAXOO



shop.fradi.hu



FRADI
SHOP

AMATŐR HOSSZÚTÁVFUTÓK FOLYADÉKFOGYASZTÁSÁNAK VIZSGÁLATA A DEHIDRATÁCIÓ TÜKRÉBEN

RESEARCH ABOUT THE FLUID CONSUMPTION OF AMATEUR LONG DISTANCE RUNNERS PERSPECTIVE OF THE DEHYDRATION



Célkitűzés: Vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy a különböző italok miként befolyásolják a futók teljesítményét és szervezetük dehidratációs szintjét futás alatt.

Anyag és módszerek: A vizsgálatba 40 főt vontunk be, akik 21 km-es versenyen vettek részt. A futókat két csoportba soroltuk, „Edzett”, illetve „Nem edzett”. Mindkét csoportból kiválasztottunk 10-10 főt, akik sportitalt, illetve vizet fogyasztottak. A vizsgálatban kitöltöttünk a futókkal egy 29 kérdéses kérdőívet, majd vizeletmintát vettünk futás előtt és után, valamint vizsgáltuk a testösszetételeket, a szervezet folyadékmennyiségét és annak változását. A kapott

eredményekből megpróbáltuk meghatározni, hogy a sportolók szervezete a különböző italok fogyasztása mellett mennyire dehidratálódik a verseny alatt.

Eredmények: A vizsgálatban a sportitalt fogyasztó futók 80 %-a jobb teljesítményről, kevesebb dehidratációs tünetről számolt be. A testösszetétel-vizsgálat is azt támasztotta alá, hogy a sportitalt fogyasztók szervezete kevésbé volt kiszáradva. A vizet fogyasztó sportolók 100%-ánál kimutathatók voltak a dehidratáció jelei.

Kulcsszavak: dehidratáció, futás, félmaraton, izotóniás ital, víz



ABSTRACT: Introduction: In our experiment, we wanted to establish to what extent the isotonic drinks influence the results of the athletes running a semi-marathon (21 km).

Material and Methods: The study included 40 persons who ran in the semi-marathon (21 km). According to their fitness we divided them into 2 groups. The athletes who run more than 30 km a week were included in the trained group and those who run less than 30 km were included in the non-trained group. We chose 10 persons from each group who drank isotonic drinks and 10 who drank only water. During the race, the runners had to drink to same amount of liquid. In the first part of our experiment we asked the participants to complete a questionnaire with 29 questions. They were asked about their training level, if they know anything about dehydration if they had already experienced its symptoms. In the second part of the experiment we took urine samples before and after running and we measured the quantity and changes of the

liquid as well as the compounds of the body. From the results, we tried to establish how much the sportsmen dehydrated during the race taking also into consideration the different liquids they drank.

Results: 80% of the sportsmen from both groups, trained and non-trained, who drank isotonic drinks reported less symptoms of dehydration in comparison with those who drank only water during the semi-marathon. We could establish the final results from the questionnaire what the runners completed after the race. The study of the body compounds also certified that the athletes who drank the isotonic drinks were less dehydrated. They lost only 1% of their body water. The sportsmen who drank only water all showed dehydration at different levels, the highest one being almost 5% of the body water. The density of the urine showed similar values. The density of the urine of those who drank only water more significantly ($p < 0.05$)

Keywords: dehydration, running, semi-marathon, isotonic drink, water



Szerzők:

FRANKÓ GÁBOR

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola
Ph.D hallgató
frankogabor@yahoo.com
Főbb kutatási területei:
A hosszútávúfutás és
a dehidratáció kapcsolata



DR. HABIL. ÁCS PONGRÁC

Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi kar egyetemi
docens, mb. általános és stratégiai
dékánhelyettes



PROF. DR. FIGLER MÁRIA

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi kar; egyetemi
tanár, tudományos és minőség-
biztosítási dékán megbízott



Rovatvezető:

POZSONYI ZSOLT

R-med Akadémia
szakmai vezető
FITC Vízilabda erőnléti edző

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Burke LM. (2007): Nutrition Strategies for the Marathon: Fuel for Training and Racing. *Sports Medicine*, 37: 344-347.
- Cheuvront SN, Robert C, Scott JM, Sawka M. (2004): Daily Body Mass Variability and Stability in Active Men Undergoing Exercise-Heat Stress. *U.S. Army Research Institute of Environmental Medicine*, 14: 532-540.
- Cheuvront SN, Kenefick R, Sawka M. (2010): Mechanisms of aerobic performance impairment with heat stress and dehydration. *Journal of Applied Physiology*, 109: 1989-1995.
- Jeukendrup AE. (2011): Nutrition for Endurance Sports: Marathon, Triathlon, and Road Cycling. *Journal of Sports Sciences*, 29: 91-99.
- Noakes T. (1993): Fluid replacement during marathon running. *Exercise and Sport Sciences*, 21: 297-330.
- Wakefield BJ, Mentess J, Holman E, Culp K. (2008): Risk factors and outcomes associated with hospital admission for dehydration. *Rehabilitation Nursing*, 33: 233-241.
- ILLUSZTRÁCIÓ NEVE:**
1. ábra: Wizz Air Budapest Félmaraton és Futófesztivál indulói létszámának alakulása 2004-2015 között
- Figure 1: Number of participants in Wizz Air Budapest Halfmarathon Festival from 2004-2015

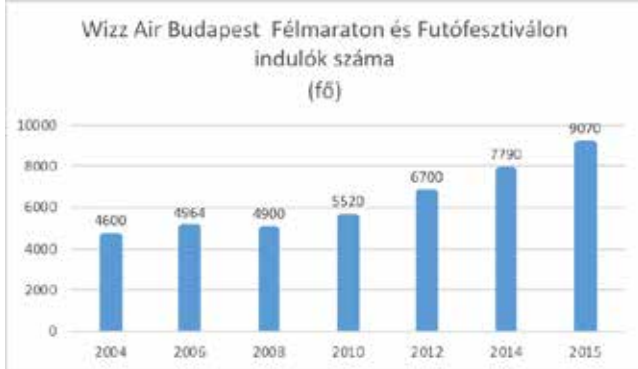
2. táblázat: Vizsgálatban részt vevő alapadatai
- Table 1: Characteristics of the study participants
2. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „nem edzett” nők TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után
- Figure 2: Results of changes in TBW% for water-consuming “non-trained” women participating in the experiment, before and after the competition
3. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „nem edzett” nők TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után
- Figure 3: Results of changes in TBW% for isotonic drinks-consuming “non-trained” women participating in the experiment, before and after the competition
4. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „edzett” nők TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után
- Figure 4: Results of changes in TBW% for water-consuming “trained” women participating in the experiment, before and after the competition
5. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „edzett” nők TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után
- Figure 5: Results of changes in

- TBW% for isotonic drinks-consuming “trained” women participating in the experiment, before and after the competition
2. táblázat: A vizsgálatban részt vevő nők TBW %-ok változásainak eredményeit összefoglaló táblázat verseny előtt-után
- Table 2: Shows changes in TBW% of group of “non-trained” water-consuming women;
6. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „nem edzett” férfiak TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után
- Figure 6: Results of changes in TBW% for water-consuming “non-trained” men participating in the experiment, before and after the competition
7. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „nem edzett” férfiak TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után
- Figure 7: Results of changes in TBW% for isotonic drinks-consuming “non-trained” men participating in the experiment, before and after the competition
8. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „edzett” férfiak TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után
- Figure 8: Results of changes in TBW% for water-consuming “trained” men participating in the experiment,

- before and after the competition
9. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „edzett” férfiak TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után
- Figure 9: Results of changes in TBW% for isotonic drinks-consuming “trained” men participating in the experiment, before and after the competition
10. ábra: A vizsgálatban részt vevő sportolók TBW %-ok változásainak átlaga csoportonként
- Figure 10: Average of changes in TBW% of athletes participating in the experiment, per groups
3. táblázat: A vizsgálatban részt vevő férfiak TBW %-ok változásainak eredményeit összefoglaló táblázat verseny előtt-után
- Table 3: Shows changes in TBW% of group of “non-trained” water-consuming men
11. ábra: A vizsgálatban részt vevő vizet fogyasztó sportolók vizeletfajsúlyainak változása
- Figure 11: Changes in the specific weight of urine for runners consuming water
12. ábra: A vizsgálatban részt vevő vizet fogyasztó sportolók vizeletfajsúlyainak változása
- Figure 12: Changes in the specific weight of urine for runners consuming isotonic drinks

BEVEZETÉS

Minden év elején az emberek újabb és újabb fogadalmakat tesznek, hogy lefognak és egészségesebben fognak élni. Ennek tükrében egyre többen döntenek úgy Magyarországon is, hogy lefutnak egy fél- vagy teljes maratont. Ezt bizonyítja a már hagyománynak számító, minden év szeptemberében megrendezésre kerülő Wizz Air Budapest félmaraton (2013-ig Nike Budapest Nemzetközi félmaraton) és futófesztiválon indulók létszámának növekedése is (1. ábra).



1. ábra: Wizz Air Budapest Félmaraton és Futófesztivál indulók létszámának alakulása 2004–2015 között. (Forrás: bsi.hu)

A legtöbb kezdő futó szinte semmilyen ismerettel nem rendelkezik ahhoz, hogy egy 21 km-es távot biztonságosan lefusson. Szinte minden évben előfordul végzetes kimenetelű futóverseny. 2015-ben Budapesten, az őszi félmaratonon, egy külföldi futó lett rosszul hat kilométerrel a cél előtt. A gyors orvosi segítség ellenére is életét vesztette.

A legtöbb kezdő futó tisztában van vele, hogy szüksége van megfelelő futócipőre, jó edzésprogramra, azt viszont nagyon kevesen tudják, hogy futás közben mennyi és milyen folyadékot kellene fogyasztani ahhoz, hogy a szervezete ne dehidratálódjon. Az 1950-es években például még azt tanácsolták az edzők a versenyzőknek, hogy minél kevesebb folyadékot igyanak verseny előtt és közben, mert az rontja a teljesítményüket (Noakes, 1993). Szerencsére az ilyen és ehhez hasonló téves információkkal manapság egyre kevesebbet találkozhatunk. Az ilyen félrevezető cikkek tükrében nem meglepő, hogy sokan úgy döntenek, az érzéseikre hagyatkoznak. Azonban amikor már érezzük, hogy szomjasak vagyunk, akkor szervezetünk már enyhén dehidratált állapotba került (McGarvey et al. 2010). Ilyenkor a folyadékvesztés még alig haladja meg a testsúlycsökkenés 1%-át. Ha továbbra sem pótoljuk megfelelően az elvesztett folyadékot, és a testsúlycsökkenés eléri a 3-5%-ot, akkor a vér elkezd sűrűsödni, emiatt az izmok oxigénellátása romlik, ami komoly teljesítménycsökkenéshez, az izmok regenerálódási idejének növekedéséhez, izomgörcsökhöz, tachycardiához vezethet. Ha még tovább fokozódik a folyadékvesztés, az már hypotoniához, tudatzavarhoz, kómához is vezethet. A megnövekedett izzadás következtében a keringő vér mennyisége csökken, így azok, akik valamilyen szív és érrendszeri betegségben szenvednek, még nagyobb kockázatnak vannak kitéve, ha futásra adják a fejüket (Cheuvront et al. 2010). A vizsgálatban arra keressük a választ, hogy a különböző összetételű italok miként befolyásolják a futók teljesítményét és szervezetük dehidratációs szintjét egy félmaratoni (21 km) táv futása alatt.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK

A vizsgálatot a 2016-os gyulai Várfürdő félmaratonon végeztük. A futók kiválasztásánál kizárási kritérium volt, ha korábban bármilyen szív, izom, vesebetegség volt, folyamatos gyógyszeres kezelés alatt állt, illetve ha nem töltötte be a 18. életévét. A mérésekhez két csoportba osztottuk a futókat. Mind a két csoportba 20-20 főt választottunk be. A nemek aránya 50-50% volt. Az „edzett” csoportba kerültek azok, akik több mint 30 km-t, a „nem edzett” csoportba, akik kevesebb mint 30 km-t futnak hetente. Mindkét csoportból kiválasztottunk 10-10 főt, akik csak sportitalt (Gatorade cool blue), és 10-10 főt, akik csak vizet (NaturAqua szénsavmentes) fogyasztottak a vizsgálat alatt. Így az 5 fős csoportok alakulása az alábbiak szerint alakult: 1. nem edzett nő – víz, 2. nem edzett nő –

izotóniás ital, 3. edzett nő – víz, 4. edzett nő – izotóniás ital, 5. nem edzett férfi – víz, 6. nem edzett férfi – izotóniás ital, 7. edzett férfi – víz, 8. edzett férfi – izotóniás ital. A verseny előtt, illetve közben is, minden futónak 0,5-0,5 l folyadékot kellett elfogyasztani a számára meghatározott italból.

A mintavétel két részből állt. A verseny előtt, illetve után a futóknak ki kellett tölteni egy kérdőívet, vizeletmintát kellett adniuk, valamint testösszetételt vizsgáltunk náluk.

A vizsgálat első részében minden részt vevő kitöltött egy saját szerkesztésű, 29 kérdéses kérdőívet. A kérdőívben rákérdeztünk a futók életkorára, legmagasabb iskolai végzettségére, fizikai aktivitásukra, sportolási szokásaikra, edzettségi szintjükre, futás közbeni folyadékfogyasztási szokásaikra, mint például arra, hogy milyen folyadékot fogyasztanak futás közben, fogyasztanak-e alkoholos vagy koffeines italt verseny közben. Kitértünk a dehidratációval kapcsolatos ismereteikre, illetve arra, hogy tapasztalták-e már a dehidratáció tüneteit futás közben.

A vizsgálat következő részében vizeletmintát vettünk a futóktól, amiből tesztszék segítségével megállapítottuk a vizeletfajsúlyt, pH-t.

Végül minden futónak egy testösszetételes vizsgálaton kellett átesnie. A méréshez egy Tanita BC 420-as testösszetétel-vizsgáló gépet használtunk. A mérések alkalmával meg tudtuk határozni a futók testsúlyát, testsírárányát, zsír és izomtömegét és a szervezetük folyadéktartalmát (TBW: Total Body Water). Azon futók, akik átesnek a verseny előtti vizsgálatokon, elindultak a verseny teljesítésére.

Minden célba érkező versenyzőnél újra elvégeztük a vizsgálatokat, illetve kitöltettük a kérdőíveket. A verseny utáni méréseket a kutatásban részt vevő futók mindegyikénél, a célba érkezésüktől számított 3 percen belül el tudtuk végezni. Azokat, akik befejezték a futást, arra kértük, hogy a vizsgálatok elvégzéséig ne igyanak semmilyen más italt annak érdekében, hogy az eredmények tükrözék a változásokat. A vizsgálat a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Regionális és Intézményi Kutatás – Etikai Bizottsága engedélye alapján valósult meg.

EREDMÉNYEK

Az 1. táblázat a vizsgálatban részt vevő futók adatait tartalmazza: 1. táblázat: Vizsgálatban részt vevők alapadatai (Forrás: saját szerkesztés)

	Edzett	Nem edzett
n	20	20
Életkor (év)	34±8	29±7
Testsúly (kg)	73±10,6	70±8,7
Testmagasság (cm)	170±11	168±15
Testzsír (%)	13±5	18±7

A vizsgálatban a sportitalt és a vizet fogyasztóknál is testsúlycsökkenés volt mérhető. Mivel a szervezet glikogéntartalékai végesek, és egy hosszabb futás alkalmával ezekből a szervezet hamar kifogy, más energiaforrásból kell az energiát biztosítani. A megfelelő izomműködéshez a 60 percnél hosszabb edzéstherhelés során 0,5–1 g/ttkg szénhidrátbevitel javasolt óránként. Ha nem pótoljuk az elvesztett energiát, a szervezet az izmokat kezdi el bontani, mert egyszerűbb számára, mint a zsírbontás. Ebből adódóan a súlycsökkenés kb. 90%-át az elvesztett folyadék okozza, amiből könnyen meg tudtuk állapítani a futók dehidratáltsági szintjét (Cheuvront et al. 2004).

A kérdőívek kiértékeléséből megtudtuk, hogy az indulók 62,5%-a (25 fő) felsőfokú, 38,5%-a (15 fő) középfokú végzettséggel rendelkezik. A versenyzők 80%-a (32 fő) már korábban is indult félmaratoni versenyen. 8 főnek ez volt az első ilyen távú megmérettetése. Ők a „nem edzett” csoportba kerültek. 5 fő már maratoni távot is teljesített korábban. A kérdőívet kitöltők mindegyike arról számolt be, hogy korábban edzés vagy verseny közben tapasztalta már a dehidratáció enyhe tüneteit. A válaszadók 50%-a már a dehidratáció komolyabb tüneteit is tapasztalta futás közben. A kérdőívekből az is megállapítást nyert, hogy a válaszadók többsége (80%-a) tisztában van, mennyi folyadékot kellene fogyasztani naponta (átlagos napi aktivitás mellett), viszont a kérdőívet kitöltők csak 40%-a fogyaszt ténylegesen annyi folyadékot, amennyire a szervezetének szüksége lenne.

REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY

A 16 főből, aki 2 liter feletti folyadékot fogyaszt naponta, 14 fő felsőfokú végzettséggel rendelkezik. Ezek az eredmények jól tükrözik, hogy a felsőfokú végzettségűek pontosabb ismeretekkel rendelkeznek a dehidratációval kapcsolatban. Szintén igazolták a kérdőívek, hogy azok, akik hetente több alkalommal futnak, azoknál a napi elfogyasztott folyadékmennyiség is magasabb.

A verseny után kapott válaszok azt mutatták, hogy az izotóniás italt fogyasztó futók 80%-a, mind az „edzett”, mind a „nem edzett” csoportban, jobb teljesítményt tapasztalt, csupán 30%-uk (6 fő) észlelte a dehidratáció enyhe tüneteit verseny közben. Súlyosabb tünetről senki nem számolt be. A vizet fogyasztók 100%-a tapasztalta a dehidratáció enyhe, közülük 40% (8 fő) már a dehidratáció közepes tüneteit is jelezte. Egy futó szédülésről, tudatzavarról számolt be a vizet fogyasztók közül, ami komoly dehidratációs állapotot jelent.

Az előző kérdőívet más csatornákon keresztül 1500 fő is kitöltötte, aminek az eredményei nagyon hasonlóak lettek.

A vizet fogyasztó futók testtömegének az átlaga a verseny előtti $71,9 \pm 10,8$ -ról $69,8 \pm 10,7$ kg-ra ($P < 0,05$ -re) csökkent, ami 2,93%-os csökkenést jelent. Az izotóniás italt fogyasztó futók testtömegének az átlaga a verseny előtti $65,2 \pm 6,1$ -ről $64,4 \pm 6,5$ kg-ra ($P < 0,05$ -re) csökkent, ami csak 1,23%-os csökkenést jelent.

A TBW % (Total Body Water – Teljes Test Folyadéktartalma) változásainak eredményeit az alábbi grafikonok mutatják a vizet és az izotóniás italt fogyasztók csoportjaiknál.

A 2. ábra a vizet fogyasztó „nem edzett” nők, a 3. ábra az izotóniás italt fogyasztó „nem edzett” nők csoportjainak TBW % változásait ábrázolja verseny előtt-után. A verseny előtti TBW %-os eredmények átlaga a vizet fogyasztóknál: $50,12 \pm 2,48$ -ról $48,94 \pm 1,46$ -ra csökkent, míg az izotóniás italt fogyasztóknál a verseny előtti eredmények átlaga: $48,62 \pm 1,62$ -ről $47,74 \pm 1,46$ -ra csökkent a verseny végére. A testfolyadék arányának csökkenése a vizet fogyasztóknál 2,35%-os, míg az izotóniás italt fogyasztóknál 1,27%-os volt.

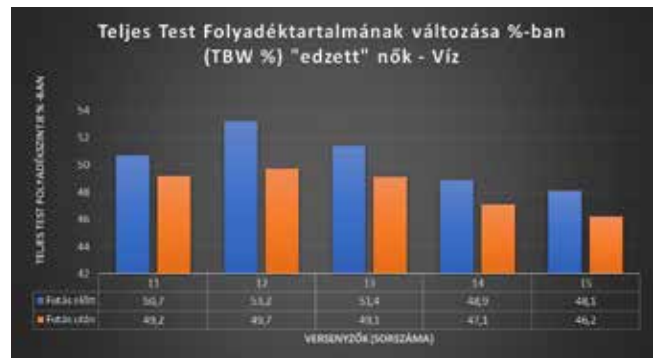


2. ábra: A vizsgálatban részt vevő vizet fogyasztó „nem edzett” nők TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után (Forrás: saját szerkesztés)



3. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „nem edzett” nők TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után. (Forrás: saját szerkesztés)

A 4. ábra a vizet fogyasztó „edzett” nők, az 5. ábra az izotóniás italt fogyasztó „edzett” nők csoportjainak TBW % változásait ábrázolja verseny előtt-után. A verseny előtti TBW %-os eredmények átlaga a vizet fogyasztóknál: $50,46 \pm 2,47$ -ről $48,26 \pm 2,06$ -ra csökkent, míg az izotóniás italt fogyasztóknál a verseny előtti eredmények átlaga: $48,74 \pm 2,26$ -ről $48,12 \pm 2,58$ -ra csökkent a verseny végére. A testfolyadék arányának csökkenése a vizet fogyasztóknál 4,35%-os, míg az izotóniás italt fogyasztóknál 1,27%-os volt.



4. ábra: A vizsgálatban részt vevő vizet fogyasztó „edzett” nők TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után (Forrás: saját szerkesztés)



5. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „edzett” nők TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után. (Forrás: saját szerkesztés)

Csoport	Víz			Izotóniás ital		
	Versenyző előtt	Versenyző után	% változás	Versenyző előtt	Versenyző után	% változás
Nem edzett	50.12	48.94	2.35	48.62 *	47.74 *	1.81
Edzett	50.46	48.26	4.35	48.74 *	48.12 *	1.27

2. táblázat: A vizsgálatban részt vevő nők TBW %-ok változásainak eredményeit összefoglaló táblázat verseny előtt-után. (Forrás: saját szerkesztés) Az izotóniás italt fogyasztóknál a TBW % változásainak eredményei szignifikánsan ($P < 0,05$) alacsonyabbak voltak mind az edzett, mind a nem edzett csoportoknál a félmaratoni táv teljesítése után.

A 6. ábra a vizet fogyasztó „nem edzett” férfiak, a 7. ábra az izotóniás italt fogyasztó „nem edzett” férfiak csoportjainak TBW % változásait ábrázolja verseny előtt-után. A verseny előtti TBW %-os eredmények átlaga a vizet fogyasztóknál: $55,98 \pm 1,92$ -ről $54,44 \pm 2,34$ -ra csökkent, míg az izotóniás italt fogyasztóknál a verseny előtti eredmények átlaga: $57,64 \pm 4,16$ -ről $57,08 \pm 3,92$ -ra csökkent a verseny végére. A testfolyadék arányának csökkenése a vizet fogyasztóknál 2,75%-os, míg az izotóniás italt fogyasztóknál 0,97%-os volt.



6. ábra: A vizsgálatban részt vevő vizet fogyasztó „nem edzett” férfiak TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után (Forrás: saját szerkesztés)



7. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „nem edzett” férfiak TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után. (Forrás: saját szerkesztés)

A 8. ábra a vizet fogyasztó „edzett” férfiak, a 9. ábra az izotóniás italt fogyasztó „edzett” férfiak csoportjának TBW % változásait ábrázolja verseny előtt-után. A verseny előtti TBW %-os eredmények átlaga: $56,74 \pm 5,56$ -ról $55,92 \pm 5,18$ -ra csökkent, míg az izotóniás italt fogyasztóknál a verseny előtti eredmények átlaga: $57,0 \pm 3,2$ -ről $56,78 \pm 3,12$ -re csökkent a verseny végére. A testfolyadék arányának csökkenése a vizet fogyasztóknál 1,44%-os, míg az izotóniás italt fogyasztóknál 0,38%-os volt.

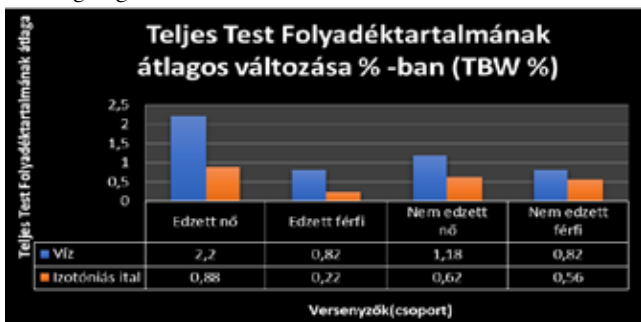


8. ábra: A vizsgálatban részt vevő vizet fogyasztó „edzett” férfiak TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után (Forrás: saját szerkesztés)



9. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó „edzett” férfiak TBW %-ok változásainak eredményei verseny előtt-után. (Forrás: saját szerkesztés)

Ha a különböző csoportok TBW % változásainak átlagát vizsgáljuk (10. ábra), jól látszik, hogy a vizet fogyasztóknál nagyobb arányú volt a két mérés közötti eltérés, ami nagyobb arányú dehidratáltságot igazol.



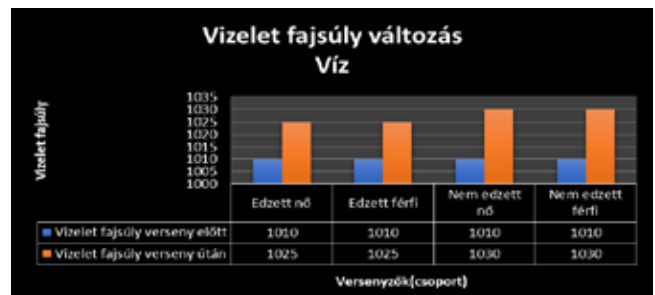
10. ábra: A vizsgálatban részt vevő sportolók TBW %-ok változásainak átlaga csoportonként. (Forrás: saját szerkesztés)

3. táblázat: A vizsgálatban részt vevő férfiak TBW %-ok változásainak eredményeit összefoglaló táblázat verseny előtt-után. (Forrás: saját szerkesztés)

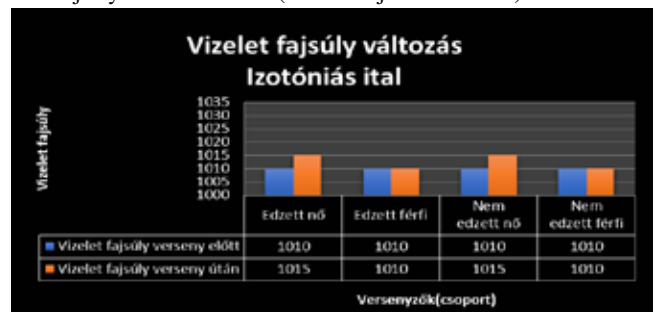
Csoport	Víz			Izotóniás ital		
	Verseny előtt	Verseny után	% változás	Verseny előtt	Verseny után	% változás
Nem edzett	55.98	54.44	2.75	57.64	57.08	0.97
Edzett	56.74	55.92	1.44	57.00	56.78	0.38

Az izotóniás italt fogyasztóknál a TBW % változásainak eredményei szignifikánsan ($P < 0.05$) alacsonyabbak voltak mind az edzett, mind a nem edzett csoportoknál a félmaratoni táv teljesítése után. A vizeletvizsgálat eredményei is azt támasztották alá, hogy akik vizet ittak, azoknál a vizelet fajsúlyának növekedése nagyobb mértékű volt. A verseny előtti vizeletfajsúly mind a vizet, mind a sportitalt fogyasztóknál normál értéket mutatott 1010 ± 5 g/l. Egyetlen futónál sem érte el az 1020 g/l-es értéket. A vizet fogyasztók közül minden futó verseny utáni eredménye magasabb volt az első méréshez képest, ami a szervezet nagyobb dehidratáltságát tükrözi. Több olyan vizet fogyasztó futó volt, akinek a vizeletfajsúlya 1030 g/l-re változott, ami relatív dehidratációt mutat. A verseny után $1,5$ órával minden futónál újra mértük a vizeletfajsúlyt, amikor is az eredmények mindenkinél újra normál szintet (1010 ± 5 g/l) mutatnak.

A verseny előtti-utáni vizeletfajsúlyok eredményeinek változásait a vizet fogyasztóknál a 11. ábra, az izotóniás italt fogyasztóknál a 12. ábra szemlélteti.



11. ábra: A vizsgálatban részt vevő vizet fogyasztó sportolók vizeletfajsúlyainak változása. (Forrás: saját szerkesztés)



12. ábra: A vizsgálatban részt vevő izotóniás italt fogyasztó sportolók vizeletfajsúlyainak változása (Forrás: saját szerkesztés)

Az izotóniás italt fogyasztóknál a vizelet fajsúly különbségei szignifikánsan ($P < 0.05$) alacsonyabbak voltak verseny után.

Megbeszélés és következtetések

Az eredmények tisztán rávilágítanak arra, hogy az egy óránál hosszabb ideig tartó futásoknál nem mindegy, mivel pótoljuk a mozgás közben elvesztett folyadékot. Egy átlagos nap izzadással $300-800$ ml folyadékot veszünk, amit számos tényező befolyásolhat (hőmérséklet, páratartalom, gyógyszerek, csípős ételek, verejtékmirigyek száma stb.). Ilyenkor a folyadékpótlásra elegendő a megfelelő mennyiségű víz. Viszont ha növeljük a mozgás intenzitását, az izzadással a többszörösére ($1500-2500$ ml) növekszik az elvesztett folyadék mennyisége, így egyre több ásványi anyagot, nyomelemet is veszítünk, amit tiszta vízzel már nem tudunk pótolni. A megfelelő izomműködéshez nélkülözhetetlen a nátrium, kalcium, kálium, magnézium pótlása. Ha nem pótoljuk az elvesztett ásványi anyagokat, az izomfáradáshoz, izomgörcsökhöz, izomvesztéshez, a szervezet működési zavaraihoz vezethet. Az izotóniás italok ugyanolyan ozmózisúak, mint a test saját folyadékai, ugyanannyi elektrolitot és szénhidrátot tartalmaznak. Így az ilyen folyadékok a leghatékonyabbak, ha hosszabb ideig tartó, intenzívebb mozgásra adjuk a fejünket. Vizsgálatunkkal szeretnénk minden kezdő vagy profi futó számára eredményesebbé, kevésbé megerőltetővé, élvezetesebbé tenni a hosszú távú futásokat. Célunk megelőzni, elkerülni a dehidratáltsággal járó sérüléseket, megbetegedéseket.

Csász Boglárka

színésznőként és producerként is sikert aratott az idei Magyar Filmhéten a 25 Dollars című rövid játékfilmmel.

Folyamatosan ingázik Törökország és Magyarország között, és üzleti vállalkozásait is sikerrel igazgatja.

Férjével, Burak Taluval – aki a Doğuş Construction Group igazgatósági elnöke – Isztambulban élnek, de Boglárka számára nem okoz gondot, ha a világ másik végére kell utaznia üzleti ügyben.

Saját elmondása szerint férje mindenben támogatja, de sikereit saját kitartásának köszönheti.

A hazai közönség nagyon kritikus, ezért is ezt a közönségdíjat óriási sikernek könyveljük el

Legfrissebb filmes sikeredet hogyan élted meg? Mennyire fontos számodra a magyar elismerés?

Cs. B.: Ennek a díjnak hatalmas jelentősége van számomra, sőt mondhatom az egész stáb számára. Azt szokták mondani, az az első lépés, hogy a saját hazádban megszerezd a sikert. Nálunk ez pont fordítva történt, hiszen először Los Angelesben, majd Indiában és Kanadában ismerték el az alkotásunkat, és mégis, a magyar díjra vagyunk a legbüszkébbek. Mindenki tudja, hogy a hazai közönség nagyon kritikus, ezért is ezt a közönségdíjat óriási sikernek könyveljük el. Nagyon boldogok vagyunk.

Mennyi időt töltesz utazással, kiszámoltad már?

Cs. B.: Az az igazság, hogy majdnem minden héten repülök. Mi így vagyunk berendezkedve a férjemmel, hogy állandóan utazunk. Egyrészt a munka miatt, másrészt nagyon szeretjük a vi-

lágot járni és új helyeket felfedezni. A nyarakat pedig általában a vízen töltjük. Nekem a víz a mindenem. Ott érzem magam igazán elememben. Ezenfelül a történelmi helyek felfedezését is fontosnak tartom, mert sokat tanulhatunk és tapasztalhatunk a világ különböző tájain. Talán tudattalanul is ezért vonzott Törökország ennyire, mert mindkettőt megtaláltam benne. Tehát kérdésre válaszolva, nem számoltam még utána, mennyit utazom, de ha menni kell, akkor megyek.

A filmes munkák mellett üzletasszony is vagy. Hogyan boldogulsz a férfiak világában?

Cs. B.: Én úgy érzem, nem olyan nehéz boldogulnom. Nagyon pikért személyiségem van, szókimondó és egyes embernek tartom magam. Úgy gondolom, ez a férfiaknál egy pozitív pont. Ha egy nő őszintén kimondja, amit gondol, az tiszteletet vált ki. Az is segíti a dolgomat, hogy nem vagyok egy hisztis típus. Higgadtan, nyugod-

tan, kimérten szoktam tárgyalni, és soha nem hallják, hogy felemelném a hangom. Én abban hiszek, hogy az embereket motiválni kell, és nem erőszakkal kell elérni azt, amit szeretnénk. Az inspiratív személyiségem azt hiszem, a férfiakra hatással van.

Egyes vállalkozásaid a szépségiparhoz köthetőek, de ha jól tudom, kutatásokat és tudományos fejlesztéseket is támogatsz. Mennyire esik ez távol az érdeklődési köröd-től?

Cs. B.: Egyáltalán nem. Egy nagyon kereső típus vagyok, és hiszek a jövőben. Ami az emberiségnek többet adhat a jelennél, azt én a tudományban és a kutatásokban látom. Ebben van a remény. Gyerekkorom óta nagyon szeretek olvasni és informálódni. A mindennapjaink is úgy zajlanak a férjemmel, hogy egymásnak küldözgetjük az anyagokat, hogy éppen mit találtak fel, mit fedeztek fel a világban. Én hiszek az emberiség jövőjében, és meggyőződésem, hogy a tudomány képezi ennek zálogát, ezért ebbe kell befektetni és segíteni a kutatásokat, ahogy csak tudjuk.



Az aktív vagy a passzív pihenésben hiszel?

Cs. B.: Abszolút az aktív pihenésben hiszek. Azt gondolom, ahhoz, hogy az agyunk tudjon pihenni, a testünket kell mozgatni, és így minden jól tud működni. Le kell vezetni a feszültséget testmozgással. Illetve a meditáció erejében is hiszek. Sokat foglalkozom az elmémmel és a lelkemmel. Úgy érzem, hogy olyankor tud pihenni az agyam, amikor elmélyülök és lemegyek alfába. Jógázom, van saját edzőm, aki házhoz jön. Szerintem akkor lehet a legjobban edzeni, amikor valaki saját magára fókuszál. Ezért is választottam a mozgásnak ezt a formáját az edzőtermes módszer helyett. Szeretek a szabadban, akár-kora reggel a hidegben is edzeni.

Ezenfelül a férjemmel szoktunk búvárkodni, ami egy régóta tartó szenvedély. Tizennyolc éves korom óta van búvárvizsgám, és mindketten mesterbúvárok vagyunk. Ami elsőre megfogott benne, az a csodálatos színes világ. Olyan, mintha egy másik bolygóra kerülnénk. Nincs más, csak a csend. A természet csendje, ahogy a korallzátony lélegzik, minden mozog,

és mintha olyankor én is kapcsolódnék az anyaföldhöz. Ez egy nagyon érzékeny érzés. Ott kerülök egy olyan eufóriába, ahol le tudok menni alfába... Azt érzem, hogy lehetnék akár hal is a vízben. Néha még levegőt is elfelejtetek venni, annyira magával ragad az a világ. Fotózom is a víz alatt, amibe a végtelenségig bele tudok merülni. Sokszor előfordul velem, hogy a szívverésem annyira lelassul, hogy csak félig használom el a palackból a levegőt. Ez egy igazi csodavilág. Egyébként is az esztétikumot, a szépet keresem mindenben, mert azt gondolom, a színek és a formák a szemnek egy megnyugvást teremtenek, és rendet a káoszban.

Ami még kikapcsol, az a zene. A férjemmel van egy olyan hobbink, hogy nagyon jó minőségben, ultramodern hangfalak segítségével órákig tudjuk hallgatni a zenei hullámokat. Klasszikus zenét, operát, de kedveljük a modern zenéket is. Szeretünk salsázní, úgyhogy a latin amerikai zenék világát is kedveljük, és az afrikai zene az, ami minket nagyon megfogott és energizál. De persze ami nagyon közel áll a szívemhez, az a magyar népzene. Azért azt tudni kell, hogy én tizenkét

évig néptáncoltam és népdalénekes is voltam, így a népzene az, ami nagyon mélyen megérint.

Mi az a jelmondat, az az idea, ami szerint éled az életed?

Cs. B. : Légy tisztességes saját magadhoz és másokhoz, mindig tartsd meg a szavad és szeress, mert szerintem a szeretet a legfontosabb. Szeress mindent és mindenkit.



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



A Pál utcai fiúk nyomában

Mobilapplikáció készült Molnár Ferenc regényéhez

A Pál utcai fiúk nyomában címmel új mobilapplikáció készült 2019-ben Ferencváros és Józsefváros közös finanszírozásában, melyet április 9-én mutattak be a Szent-Györgyi Albert Általános Iskola és Gimnáziumban Budapesten, a Lónyay utcában, ahová Molnár Ferenc is járt egykor. Az író 1887 és 1895 között tanult az épületben, ami akkor még református főgimnázium volt, és itteni élményeit dolgozta fel később a regényben.

A letöltött mobilapplikáció segítségével interaktív sétán vehet részt az érdeklődő, és eközben az író világhírű regényének helyszíneivel és azok érdekességeivel ismerkedhet meg.

„Az applikáció ingyenes letöltése, a sétalista mentése után a menet közben már nincs szükség internetre, csak GPS-re” – mondta Gönczi Ambrus, a Ferencvárosi Helytörténeti Gyűjtemény vezetője. A séta a Nemzeti Múzeum elől indul, átmegy a Kálvin téren, az iskolán, a Práter utcán, majd az Üllői út túloldalán a Mária utcába jutunk el, utána a Pál utcába, a Nagytemplom utcába (ahol a Grund volt), a Tömő utcába, végül az Illés utca 25., a Fűvészkert elé jutunk.

„Az interaktív séta tizenhárom látványossághoz kalauzol el minket, valamennyihez rövid ismertető, építészeti leírás kapcsolódik, részletek hangzanak el a regényből, a kor hangulatát visszaadó zenei betétekkel együtt. Hamarosan videóanyag is elérhető lesz” – mondta Gönczi Ambrus. Az anyagot archív fotók és az 1969-ben készült, Fábri Zoltán által rendezett játékfilm néhány jelenete is színesíti.

Napjainkban szinte már mindenkinek van okostelefonja, így teljesen természetes, hogy egyre több szabadidős és kulturális programhoz fejlesztenek mobilapplikációt. A helytörténeti és az irodalmi séták egyre népszerűbbek, mert nagyon érdekes más szemmel életre hívni a múlt eseményeit, kötődéseit, amit a mai épületek, városrészek magukba rejtnek.

A 21. század embere azonban alig ér rá: túlhajsolt, időhiányos világunk és a technika fejlődése életre hívta azt az igényt, hogy az emberek önállóan is rész vehessenek ilyen sétákon, amihez nem kell semmi más, csak egy okostelefonra letöltött applikáció. Az app lehetővé teszi, hogy úgy sétáljunk egy vezetett sétán, mint ha egy tájékozott vezető is velünk tartana.

„A Magyar Tudományos Akadémia SZTAKI eLearning Osztálya 2005 óta foglalkozik mobil alapú szoftverfejlesztési tevékenységgel. Ennek eredményeként GUIDE@HAND néven egy olyan alkalmazás család jött létre, amely a mai kornak és trendeknek az élet sokféle területén képes megfelelni. Az első ilyen mobil alkalmazás turisztikai célokat szolgált, amelyet több hazai és nemzetközi szakmai díjjal jutalmaztak.

A folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően a GUIDE@HAND alkalmazás család felhasználói látogatóként és lokalpatriótaként egyaránt otthonosan érezhetik magukat egy múzeumban, egy idegen városban vagy egy fesztiválon. Az egyes alkalmazások révén elérhető tartalmak és szolgáltatások hasznos és egyben felejthetetlen élményt nyújtanak mindenki számára!”
(MTA, 2019)



KULTURÁLIS REKREÁCIÓ

A bemutató után a gyerekek nagy öröme a Grund vígszínházi fiúzenekar koncertet adott az iskola udvarán. Izgalmas volt, ahogy a regény egyik helyszínén találkozott jelen a múlttal, ehhez az élményhez a zene is hozzásegítette a jelenlévőket.

A mai oktatás már nehezen képzelhető el digitális tartalmak igénybevétele nélkül. A bemutató utáni első sétán a gyerekek nagyon élvezték, hogy az alkalmazás segítségével ennyi mindent felfedezhetnek a szűk környezetükben. A házak, az utcák apró titkokat és különleges történeteket rejtnek. Többen megfogalmazták, hogy ezután jobban figyelik a házakat, mert már tudják, hogy mi a történetük.

Az élmények, a személyes tapasztalatok színesítik az életünket, a történetek felkeltik az érdeklődésünket.

A Pál utcai fiúk nyomában séta megtételével a regény feldolgozása, megértése sokkal könnyebbé válik.

A képeket Mészáros Gábor készítette. FMK Képtár

Irodalomjegyzék: MTA (2019) MTA SZTAK GUIDE@HAND Mobil alkalmazás család. From: <https://www.sztaki.hu/tarsadalom/szolgáltatások/guidehand-mobil-alkalmazas-csalad>. MTI (2019): Mobilapp készült a Pál utcai fiúkhöz. From: https://eduline.hu/campus-life/20190410_Mobilapp_keszult_A_Pal_utcai_fiukhoz



Rovatvezető és szerző:

PÁVLICZ ADRIENN

Beosztás: magyartanár és könyvtáros
1062 Budapest, Lendvay utca 20.

E-mail címe: adrienn.pavlicz@gmail.com

Érdeklődési köre: kultúra, film, irodalom,
kerékpározás, szauna



**„A Pál utcai fiúk nyomában”
Tematikus, vezetett séta Budapesten**

Molnár Ferenc regénye egyike a legismertebb hazai műveknek. A séta során a regény fontosabb ferencvárosi és józsefvárosi helyszíneivel ismerkedhetnek meg. Az egyes helyszínek bemutatásánál rövid építészeti leírás mellett a regényből kiválasztott idézeteket hallhatnak, archiv fotókat tekinthetnek meg.

GUIDE@HAND

1 TELEPÍTSD a GUIDE@HAND Budapest alkalmazást az okostelefonodra!

Available on the **App Store** **ANDROID APP ON Google play**

2 TÖLTSD LE és INDÍTSD EL a sétát a GUIDE@HAND Budapest alkalmazásban!

Kattints a "Séták" gombra és válaszd ki a "A Pál utcai fiúk nyomában" elemet!

- Használd a "Letöltés" gombot a leírás alatt!
- Sikeres letöltés után kattints a "Start" gombra a séta indításához!

További részletek:
<http://www.ferencvaros.hu>
<https://www.jozsefvaros.hu>
<https://www.guideathand.com>

MTA SZTAKI

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

SZAKRENDELÉSEINK A III. KERÜLETBEN:

Belgyógyászat

Bőrgyógyászat

Dietetika

Cyógytorna

Laborvizsgálatok,
H2 kilégzés teszt

Neurológia

Ortopédia

Szemészet



BUDAI
EGÉSZSÉGGÖZPONT

BEJELENTKEZÉS:

(+36) 1 489 5200

BHC.HU

Egészségközpontok:

1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8.

1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3.

1031 Budapest, Záhony utca 7.

A CSALÁDTÖRTÉNET-KUTATÁS MINT AZ IDŐSKORI SZELLEMI ÉS LELKI EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉNEK EGYIK LEHETSÉGES FORMÁJA

FAMILY HISTORY RESEARCH: A POSSIBLE FORM OF PRESERVING THE MENTAL AND SPIRITUAL HEALTH OF THE ELDERLY



ÖSSZEFOGLALÁS: Az elöregedő európai társadalmakban egyre nagyobb jelentősége van az időskori mentális és fizikai egészség megóvásának, a szellemi és testi fittség fenntartásának. A munka világából kilépő nyugdíjasok számára az egészség megőrzésének, a pszichés és lelki életerő, valamint a fizikai teljesítőképesség hosszú távú megóvásának számos népszerű formája létezik, de a lehetőségek mindig tovább bővíthetők. Az amatőr családtörténet-kutatás korábban nem látott népszerűségnek örvend napjainkban Magyarországon. A családi és személyes múlt feltárása, a kutatás folyamata nemcsak aktív szabadidős tevékenységet, de komoly szellemi kihívást is jelent, minde mellett pedig a családtörténet-kutatás olyan közösségteremtő hatással is rendelkezik, amely közvetett módon erősítheti a családi és szociális kapcsolatokat, segíthet megőrizni identitásunkat, ápolni önismeretünket, és indirekt módon hozzájárulhat az időskori lelki és szellemi egészség, valamint aktivitás megőrzéséhez. **Kulcsszavak:** időskori egészségmegőrzés, szellemi és lelki egészség, családtörténet-kutatás, közösségépítés



ABSTRACT: The Western European societies are aging, therefore, protecting the mental and physical health of the elderly is becoming increasingly important. For retirees, who leaving the world of work, there are nowadays many popular forms of preserving their physical and mental health, psychological vitality, but opportunities can always be expanded. Exploring the family and personal past, as well as the research process, is not only a perfect leisure activity, but also a serious intellectual challenge. In addition, family history research has a community-building effect that can indirectly strengthen family and social relationships, help preserve our identity, and nurture our self-knowledge. In this way, family history research can not in a direct way contribute to the preservation of the mental and spiritual health and activity of the elderly. **Keywords:** old-age health care, mental and spiritual health, family history research, community building



Szerző:
FÜLÖP TAMÁS PH.D.
Neumann János Egyetem,
Pedagógusképző Kar
NJE Pedagógusképző Kar
6000 Kecskemét,
Kaszap utca 6–14.
E-mail: fulop.tamas@
pk.uni-neumann.hu
Tudományos tevékenysége:
Társadalomtudományok,
történettudomány, közösség-
szervezés

Főbb kutatási területei:
19–20. századi gazdaság-
és társadalomtörténet,
családtörténet-kutatás,
közösségszervezés



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

Az európai társadalmaknak az elkövetkező évek, évtizedek során mind határozottabban szembe kell néznie a demográfiai idősödésből eredő hatásokkal és problémákkal (Semsei, 2016). Az átlagos életkor növekedéséből, a gyermekvállalási hajlandóság csökkenéséből és a nyugdíjba vonuló korosztályok egyre nagyobb létszámából eredően nemcsak a generációk közötti egyensúlyhiány megbomlásával kell számolni a jóléti társadalmakban, hanem az ezzel együtt járó mélyreható változásokkal is, amelyek a munkaerőpiaci, a szociális, egészségügyi, közművelődési rendszerekben, illetve a társadalmi integráció, a generációk közötti kapcsolatok különböző folyamataiban is éreztetik majd hatásukat (Gyarmati, 2009). Napjaink elöregedő társadalmában egyre hangsúlyosabb feladattá válik az időskori mentális és fizikai egészség megóvásának elősegítése, az időskori életminőség javítása. A szakemberek számára az egyik legkomolyabb kihívást az időskori elma-

gányosodás, a depresszió jelenti, amely számos mentálhigiénés betegség, illetve ezzel összefüggésben akár fiziológiai, testi problémák előidézője lehet (Pék, 2014). Az elmagányosodás, a társadalmi és szociális elszigetelődés szempontjából az időskorúak vannak a legkiszolgáltatottabb helyzetben, hiszen közülük kerülnek ki a legtöbben, akik hosszú ideje özvegyen, család, gyerekek vagy barátok nélkül élnek az életüket, gyengülő egészségük révén pedig csökkenő szellemi és fizikai aktivitásra képesek.

A gerontológiai és társadalomtudományi szakemberek véleménye szerint az időskori életminőség megőrzésének, illetve a magányból és elszigetelődésből eredő mentális betegségek megelőzésének és kezelésének egyik legfontosabb módja a szellemi és fizikai aktivitás fenntartása, a társadalmi és szociális cselekvőképesség megőrzése, a társas kapcsolatok ápolása, a közösségi tevékenységformák gyakorlása. Egyértelműen



1. kép: Családtörténet-kutató klub tagjainak látogatása az Országos Levéltárban 2017-ben (Fotó: Pálfi István)

bizonyítható, hogy az elszigetelődés és a magány kevésbé alakul ki azoknál az időseknél, akik aktívan élik az életüket, önismerettel rendelkezve elégedettek önmagukkal, társas kapcsolatokat tartanak fenn, hobbijuk van, esetleg valamilyen önkéntes, közösségi tevékenységet végeznek, vagy képzésben vesznek részt. Ezért is különösen fontos az életkornak, a testi-lelki teljesítőképességnek megfelelő időskori rekreáció.

Felismerve a társadalom előregedési folyamatából eredő problémák jelentőségét, nemzetközi szervezetek által meghatározott alapelvek mentén született meg az ezredforduló környékén az aktív idősödés koncepciója (Udvari, 2013a,b). Ennek az aktivitásnak gyakorlatilag minden olyan tevékenységet magában kell foglalnia, mely hozzájárul az egyén „jól-létéhez”, közvetett módon az időskorúak szűkebb és tágabb környezete minőségének fenntartásához, beleértve a társadalmi aktivitás számos formáját, a jogok és kötelezettségek gyakorlásától kezdve a fizetett munkán, a jótékony-ságon és az önkéntességen át a kulturális és művelődési igényekig, illetve a szabadidő hasznos eltöltésére irányuló tevékenységformáig (Walker, 2009). Az Európai Unió annak érdekében, hogy a demográfiai idősödés és az aktív idősor problematikájára felhívja a figyelmet, 2012-ben meghirdette a tevékeny idősödés és a nemzedékek közötti szolidaritás évét (Asztalosné, 2013).

Az aktív idősor koncepciója tulajdonképpen arra irányítja rá a figyelmet, hogy az időskorú emberek is

képesek lehetnek aktív, tartalmas, a szűkebb és tágabb közösség számára hasznos életet élni, a munka világából kilépve is megtalálhatják új hivatásukat, szert tehetnek újabb ismeretekre, tudásra, nyitottak lehetnek a világ jelenségeire, képesek lehetnek alkotni, örömet szerezni, és önmagukat megvalósítva, személyiségüket kiteljesítve boldog, teljes és megelégedett életet élni. A társadalmi integrációs folyamatban érintett szervezetek, intézmények és közösségek felelőssége, hogy képessé tegyék az idősebb generációkat arra, hogy egyénre szabott módon, ezeket a képességeket elsajátítsák, tehetségüket kibontakoztassák, illetve ezeket a tevékenységformákat átéljék és gyakorolják (1. kép).

A tartalmas egyéni és közösségi tevékenykedés, a munka világából kilépő nyugdíjasok számára a megnövekvő szabadidő hasznos eltöltése, valamint a generációk közötti kapcsolatteremtés szempontjából egyaránt felértékelődnek a családtörténet-kutatás közösségteremtő, kultúrákövető, identitásmegőrző és rekreációs hatásai. A szellemi, lelki, fizikai aktivitást, továbbá a közösségi kapcsolatok ápolását és a személyes részvételt egyszerre igénylő amatőr családtörténet-kutatás közvetlen és indirekt módon is elősegítheti az időskorúak mentális, érzelmi és testi egészségének megőrzését, társadalmi integrációját. A napjainkban tapasztalható kedvező társadalmi, intézményi és technológiai környezetnek köszönhetően a család múltjának, származásának feltárására és az ősök felkutatására irányuló családtörténet-kutatás napjainkban

egyre növekvő népszerűségnek örvend. Bár pontos statisztikai adataink nincsenek, de a levéltárakat családtörténeti kutatások céljával igénybe vevő kutatók számából, illetve az amatőr családtörténet-kutatással foglalkozó egyesületek tagságából, valamint az egyre nagyobb létszámú, valós és virtuális közösséget alkotó önkéntes csoportosulások számából közvetett módon arra következtethetünk, hogy ma Magyarországon a családjuk múltját, családi gyökereiket kutatók lélekszáma több tízezerre tehető (Fülöp-Török, 2016).

Az amatőr családtörténet-kutatás a felmérések szerint – jóllehet vannak már nagyon szép példák a fiatalok körében is – annak időigényes, kitartó és szisztematikus kutató-rendszerező munkát elváró, távoli közgyűjtemények felkeresését is megkövetelő jellege miatt elsősorban az idősebb generációk szabadidős tevékenységének számít. A családtörténet-kutatás valójában azért lehet kiváló időskori rekreációs tevékenység, mert a család múltjának kutatása olyan izgalmas, gyakran egy kisebb „nyomozással” is felérő szellemi kihívás, amely nemcsak előzetes felkészültséget, folyamatos tanulást, új ismeretek elsajátítására irányuló nyitottságot igényel, hanem történelmi tudásunk, megértő, rendszerező és elemző képességeink, kutatómódszertani kompetenciáink fejlesztését is megköveteli.

Az életútjának jelentősebb részét már maga mögött tudó idősebb generációk számára érzelmi szempontból is mind fontosabbá válik, hogy kiderítsék, kik voltak az ősök, feltárják,

honnan jöttek elődeik, és számon tartásuk, kik a leszármazottaik, rokonaik.

A családtörténet-kutatás egyénre és közösségre gyakorolt kedvező hatásai között ki kell emelnünk, hogy a családi múlt feltárásával foglalkozók körében – a kutatási tapasztalatok, praktikák, valamint az eredmények és élmények megosztása szándékával – gyorsabban alakulnak ki személyes kapcsolatok, barátságok, s az így létrehozott virtuális és valós társaságok, körök, szerveződések közül több nagyszerű, érzelmi kötődést adó, aktív közösséggé vált már az utóbbi időszakban. A családi kötelékek felkutatása általában együtt jár a szűkebb és tágabb családi kapcsolatok megerősítésével – nagycsaládi találkozók, összejövetelek szervezésével –, ami egyértelműen magával hozza az érdekes multigenerációs szolidaritást, a fiatalok és az idősek egymás iránti felelősségérzetének növekedését (2. kép).

Mint minden új „vállalkozás” megindításánál, valószínűleg a családtörténet-kutatás megkezdésénél is az első lépések megtétele a legnehezebb. Az idősebb generációk szempontjából talán az hat leginkább ösztönzőleg a személyes és családi múlt felkutatására, hogy a család, az ősök történetének feltárására irányuló szándék mindig erős személyes bevonódással jár, hiszen szubjektív érdeklődés jelenik meg a vér szerinti származás, az összetartozástudat révén, ami mindig összetartozást, érzelmi, kulturális élményt eredményez. Ha a szándék és igény megfogalmazódott, akkor már könnyebben rá tudja szálni magát az egyén arra, hogy kilépjen megszokott komfortzónájából, elinduljon egy konkrét cél felé, kezdjen el új ismereteket szerezni, könyvtárba, levéltárba járni, ossza meg tapasztalatait, sikerélményeit hozzátartozóival, szerezzon új ismereteket, barátságokat, és részévé váljon új közösségeknek. Mindez pedig motivációs tényezőt jelent az aktív fenntartásában, a személyes és családi múlt feltárása közben ugyanis nő az együvé tartozás érzése, erősödik a kötődés, nemcsak a saját családhoz, hanem a szülőföldhöz, vagy az egykori ősök szülőföldjéhez és a nemzethez is. Szerencsére a családtörténet-kutatás terén az első lépések megtételét ma már számos tényező segíti.

A világhálón elérhető digitális tartalmak, családtörténeti feldolgozások és források, illetve kulturális értékek gyors ütemű bővülése, az internet és a közösségi média által biztosított



2. kép: A mezőtúri Bodoki Fodor Helytörténeti Egyesület: „Hetedíziglen” – a családfakutatást napjainkban bemutató kiállításának megnyitója az Aba-Novák Agóra Kulturális Központban 2015. szeptember 21-én. (Fotó: <http://mnl.gov.hu/file/ankk.jpg>)

kapcsolatteremtés lehetősége, valamint a helyhez és időhöz nem kötött kommunikációs formák és kutatási lehetőségek terjedése rendkívül előnyös környezetet biztosítanak az amatőr családtörténeti kutatások számára. Mindemellett a szabadidős célú, „amatőr” családtörténet-kutatás nemcsak a családi és az intergenerációs kapcsolatok ápolásának kedvez, de nagyszerű lehetőség az azonos érdeklődési körrel, azonos célokkal, hasonló értékrenddel és megegyező érdekekkel rendelkező társadalmi csoportok számára, hogy összetartozástudatukat kifejezve, cselekvő, együttműködésre képes közösséggé formálódjanak. E tevékenységet pedig a közgyűjtemények és a közművelődési intézmények – mint a helyi és nemzeti kultúra és a műveltség közvetítésének, a közösségek szervezésének meghatározó szereplői – ma már számos formában támogatják (Fülöp, 2017).

Az amatőr családtörténeti kutatók a múlt emlékeinek megőrzésével, a lokális és családi összetartozástudat gondozásával, a hagyományok tiszteletével, aktív időtöltésre ösztönző közösségteremtő hatással nemcsak egyértelműen társadalmi, kulturális értéket teremtenek, de az azonos célokkal, értékrenddel és közösségtudattal rendelkező klubok, csoportok létrejötte révén a társadalom önszerveződése, az aktív és értékközpontú közösségi cselekvés szempontjából is nagy jelentőséggel bírnak. Számos vizsgálat rávilágított már arra a tényre, hogy a szociális tudat, az összetartozás érzése és a valahová tartozás élménye kedvező hatással lehet az elmagányosodástól szenvedő társadalmi rétegek életminőségére, a szellemi aktivitás

fenntartására és a mentális egészség megőrzésére. Hiszen a működőképes emberi közösségek nemcsak önmaguk létén túlmutató értékeket teremtenek, hanem hozzájárulnak a társadalom tagjainak szellemi és kulturális jólétéhez, és ez által a társadalmi tőke megerősítéséhez.

A családtörténet-kutatás általában kiterjedt helytörténeti és társadalomtörténeti kutatást is igényel, hiszen ahhoz, hogy megértsük családunk múltját, fel kell tárnunk azt is, honnan, mely településről, milyen környezetből származunk, így a családjuk múltja iránt érdeklődők a helyi értékek megőrzésében, a lokális identitás, a nemzeti összetartozástudat megerősítésében is szerepet vállalhatnak. A család múltjának kutatása és az általa feltárolt helyi, illetve nemzeti múlt erősíti az egyén származástudatát, az együvé tartozást, a szülőföldhöz, illetve az ősök szülőföldjéhez és a nemzethez való kötődés érzését.

A családtörténet-kutatók feltárási és gyűjtőmunkájukkal – megfelelő szakmai segítség mellett – hozzájárulhatnak a közös nemzeti kulturális kincs megőrzéséhez, a szellemi és tárgyi kulturális örökség gondozásához, a helyi értékek beazonosításához. Mindemellett a családtörténet-kutatók – az általuk feltárt, olykor nehezen hozzáférhető források, tárgyi emlékek összegyűjtésével, megosztásával, az általuk szervezett rendezvényekkel, programokkal, kiállításokkal és közösségi információk, kultúrák közvetítő hálózatukkal – a hivatásos történészek, a közművelődési intézmények és közgyűjtemények munkáját is segíthetik, és hozzájárulhatnak az objektív és hiteles történettudományi, társadalmi,

kulturális ismeretek széles körű terjesztéséhez.

Gazdag és tartalmas kulturális élményeket kínálnak a családtörténet-kutató egyesületek, helyi klubok által szervezett közös kirándulások, közgyűjtemény- és intézménylátogatások, a határon túli magyar vonatkozású családtörténeti források, valamint az ősök származási helyének, a család egykori lakóhelyének felkutatására irányuló városlátogatások. A közösséggé formálódást segítik a klubok által szervezett, tudományos szakemberek, kulturális intézmények munkatársainak bevonásával zajló, kutatómódszertani segítséget nyújtó ismeretterjesztő előadások, konferenciák is. Az egyéni kutatásokon túl pedig a szabadidő aktív és hasznos eltöltésének, a közösségi együttműködésnek szép megnyilvánulását jelenti, amikor a családtörténet-kutató közösségek klubfoglalkozások, összejövetelek révén biztosítanak lehetőséget egymás kutatási eredményeinek, tapasztalatainak megosztására, megbeszélésére. Az utóbbi évek nagyszerű kezdeményezései között ki kell emelnünk a közgyűjtemények, adatbázis- és könyvkiadók, családtörténet-kutatással foglalkozó szervezetek és egyházi gyűjtemények közreműködésével megrendezésre kerülő, az amatőr családtörténet-kutatók munkájának támogatására rendezett országos családtörténeti konferenciákat, valamint a kutatómódszertani segítséget nyújtó kiadványokat (Ari et al., 2017) **(3. kép)**.

Érdeemes kihangsúlyozni, hogy a családi múlt feltárására irányuló tevékenység a társadalmi és kulturális tőke aspektusából is rendkívül összetett hatásokkal rendelkezik. Ugyanis a család történetének kutatása, a közösségi múlt feltárása közvetlenül is hatással bír a társadalom legfontosabb szervezeti egységére, a családra. Nemcsak



3. kép: A „Jövönk kulcsa a múlt” című II. országos családtörténeti konferencia Szolnokon, 2017. október 12. (Fotó: http://mnl.gov.hu/mnl/jnszml/galeria/jovonk_kulcsa_a_mult_2_csaladkutato_konferencia_szolnokon)

erősíti a család intézménye iránti elkötelezettséget, de növeli a családi összetartozás érzését, hozzájárulhat a szétszóródott családtagok felkutatásához, a családok újbóli egyesítéséhez, narratív jellegénél fogva segíti a családtagok által átélt történelmi traumák, személyes kudarcok feldolgozását, kibeszélését. Mindez pedig – erősítve a generációk párbeszédét – viselkedésmintát közvetíthet, pozitív energiát jelenthet a fiatalabb generációk számára.

A családtörténet-kutatás – a közösséghez tartozás élményén túl – maga is közösségteremtő és kultúrákövetítő erővel bír, s ha ezt a tudományos, oktatási, kulturális és közművelődési intézmények, közgyűjtemények is felismerik, illetve támogatják, akkor jelentős eredmények szülehetnek nemcsak a közösségi élet, a különböző generációk és társadalmi rétegek együttműködése, hanem a kultúrákövetítés, az ismeretterjesztés és a művelődés terén is, hozzájárulva a társadalmi tőke megerősödéséhez, amelyre társadalmi-, gazdasági-, fenntarthatósági kihívásokkal küzdő világunkban

komoly szükség van. A családi és helyi múlt feltárására irányuló tevékenység hozzájárulhat a személyiség fejlődéséhez és kiteljesedéséhez, az aktív polgársághoz, a társadalmi beilleszkedéshez és a közösségfejlesztéshez.

Az egyén, a családkutató szempontjából a család múltjának, a családtagok életútjának feltárása, értelmezése – mindemellett, hogy megértésre, toleranciára is ösztönöz – segítheti a megfelelő önismeret, a helyes önkép kialakulását.

A családi közösséghez tartozás élményének az identitás megerősítésében, a társadalmi normák és szerepek továbbörökítésében, a szocializációs és társadalmi beilleszkedési folyamatban is meghatározó szerepe van. Ezért a családtörténet-kutatás – mint szellemi, kulturális kihívás, és mint kitűnő időskori rekreációs tevékenység – nemcsak történelmi, helytörténeti, néprajzi ismereteinket bővíti, de mint szellemi és fizikai aktivitásra, közösségi cselekvésre ösztönző tevékenység, hozzájárulhat a mentális, lelki és testi egészség megőrzéséhez.

Irodalomjegyzék:

Walker, A. (2009): Az aktív időseddés stratégiája. Kapocs VIII. évf. 1. [40] From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2009/80/news>

Ari, I. – B. Sipos, G. – Kollega Tarsoly, I. (szerk.) (2017): Kis fizetben nagy segítség család kutatáshoz 3. Aba-Novák Agóra Kulturális Központ, Szolnok, 2017.

Asztalosné Zupcsán, E. (2013): Tevékenyen – a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai évéről. Kapocs XII. évf. 1. [56] 3–9. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/65/news>

Csath, M. (2018): A kultúra mint társadalmi tőke és versenyképességi

tényező. Szín – Közösségi Művelődés. A Nemzeti Művelődési Intézet folyóirata 2018. július 23/3. 4–10. o.

Csepeli, Gy. (2018): Közösségek hiánya a mai magyar társadalomban. In: Karikó, S. (szerk.): Család – Érték – Nevelés. Szegedi Egyetemi Kiadó – Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged, 2018. 135–142. o.

Fülöp, T. – Török, Á. (2016): Szakmai beszámoló a Magyar Nemzeti Levéltár „Kutatói szokások felmérése 2016” kérdőívének eredményeiről. Levéltári Közlemények – A Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltára Közleményei. 87. évf. 2016. 271–296. o.

Fülöp, T. (2017): A közművelődési tevékenységformák jellegzetességei a levéltárakban. GRADUS 4. évf. 2. sz. 84–90. o. From: [http://gradus.kefo.](http://gradus.kefo.hu/archive/2017-2/CikkAdatok/2017_ART_009_Fulop.php)

[hu/archive/2017-2/CikkAdatok/2017_ART_009_Fulop.php](http://archive/2017-2/CikkAdatok/2017_ART_009_Fulop.php)

Gyarmati, A. (2009): Aktív idősor – új paradigma a II. világháború utáni európai szociálpolitikában. Kapocs VIII. évf. 1. szám [40] From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2009/80/news>

Pék, Gy. (2014): Egészségpszichológiai szempontok idős korban. In: Kállai, J. – Varga, J. – Oláh, A. (szerk.): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina Kiadó, Budapest, 2014. 469–494. o.

Semsei, I. (2016): Az aktív idősor kérdései a XXI. században. Tudásmenedzsment. A Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar periodikája XVII. évf. 2. különszám, 2016. december Az „Aktív idősor és idős kori tanulás”

nemzetközi konferencia válogatott anyaga 7–10. p. From: https://kpvk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam_2016.pdf

Udvari, A. (2013a): Tevékeny élet idős korban is. 2012 a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás éve. I. rész In: KAPOCS XII. évf. 1. [56] 26–39. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/65/news>

Udvari, A. (2013b): Tevékeny élet idős korban is. 2012 a tevékeny idősor és a nemzedékek közötti szolidaritás éve. II. rész KAPOCS XII. évf. 2. [56] 30–37. o. From: <http://www.ncsszi.hu/kiadvanyok/kapocs-letoltheto--lapszamai/kapocs-2013/66/news>

A KÉZMŰVES REKREÁCIÓ JELENTŐSÉGÉRŐL

ABOUT HANDCRAFT RECREATION



ÖSSZEFOGLALÁS:

Napjainkban jelentős a kézművesség egyik területe, a néphagyomány ápolása a modern technológia nyújtotta lehetőségek mellett, és a képességfejlesztés is. A tanulmány betekintést ad a kézműves rekreáció világába, mellyel hétköznapi és turisztikai szabadidős tevékenységeink színesíthetők.

Kulcsszavak: kézműves, rekreáció, kreativitás, művészetek



ABSTRACT:

Today it is relevant to adhere our (folk) traditions as part of handcraft activities beside the modern technologies given opportunities, and skill development, too.

The aim of this study is to get an insight into the world of handcraft recreation, with that every day or tourism leisure activities can be colorized.

Keywords:
handcraft, recreation, creativity, arts



Szerző:

HŐBŐR LUCA

Szak: ELTE Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc
Beosztás: 2019 júniusában záróvizsgáló, végzős hallgató
Fotó: Daniel A. Tranker



Szerző / rovatvezető:

DR. MAGYAR MÁRTON

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



1. ábra: Gyermekalkotása a Reguly Antal Múzeum és Népi Kézműves Alkotóházban (Zirc)
Children's creation in the Antal Reguly Museum and House of Arts and Crafts (Zirc, Hungary)
(<https://turizmus.zirc.hu/fedezd-fel/reguly-antal-muzeum-es-nepi-kezmuves-alkotohaz>)

BEVEZETÉS

Kisgyermekkorától kézműveskedünk. Kiváló szabadidős kikapcsolódási és képességfejlesztési aktivitás, a szellemi rekreációs kultúra sajátos eleme, amelynek különféle technikáival a **recreation** magazin is megismerkedtetni az érdeklődőket.

MÓDSZEREK

Hazai és külföldi publikációk szakirodalmi feldolgozásaként tekintjük át a 'kézműves rekreációt', amely nem elterjedt kifejezés, ám a tartalma, ágazatai már széles körben ismert.

EREDMÉNYEK

A kézműves tevékenységekre vonatkozóan különböző kifejezések használatosak. Nemzetközileg elterjedt az 'arts & crafts', 'handcraft' és 'creative activities'. Magyar nyelven olyan terminusok találhatók, mint például kreatív ipar (*Beszprémy, 2013*), vizuális nevelés akár a korszerű digitális médiumok világában (*Bíró, 2017*), vizuális kultúra (*Geisbühl, 2017*), kézműves nevelés (*Mascher, 2017*).

Kovács (2004) a hobby tevékenységek közé sorolja a kézműves aktivitásokat, mint például a festés és barkácsolás; melyekben felfedezhető az Oxford (2019) lexikon sze-

rinti 'pleasure' érzete, melynek jelentése – intenzitásától függően – öröm, kedvtelés vagy szenvedély.

Sokszínű hatások jellemzik. Művészetpedagógiai tevékenységekhez például a flow, a stressztűrés, a megküzdés képessége, az érzelmi intelligencia fejlődése is kapcsolódik (Bredács, 2017).

A kreatív foglalkozások alkalmassak önkifejezésre már iskoláskorban is (Pöllänen, 2011), emellett kiemelhető a problémamegoldási és tanulási hatékonyság fokozási szerepe (Creek, 2002; idézi Griffiths, 2009), mely utóbbi serdülőkorban is jelentkező transzferhatás (Morais et al, 2015). Az önmegvalósítás az a funkció, ami miatt a fiatal felnőttek gyakorta kipróbálják ezen tevékenységeket, mivel a serdülőkortól kezdve az én szerepe felértékelődik (Kiss, 2001).

Egy, a finommotoros készségek fejlődésének jellegzetességeit vizsgáló tanulmány eredményei között szerepelt, hogy a finommozgások tanulásának elérhetősége felnőttkorban sem csökken le (Berencsi, 2017), így vélhetően a felnőtt kézműves rekreációs tevékenységeknek is vannak tulajdonságai, amik segíthetik az alkotási folyamatban megjelenő finommotoros képességek elsajátítását és fejlődését.

Kenning (2015) – felnőttek és idősek körében folytatott – kutatása pedig kimutatta, hogy a kézműves textil tevékenységek (mint a kötés, horgolás is) körébe tartozó csipkeverés szabadidős tevékenysége relaxációs, kikapcsoló hatású, a saját termék elkészítéséért érzett büszkeség mellett a családtag vagy barát elvesztésének megfelelő kezelésében is szerepe van. Életkortól függetlenül elfogadhatjuk Beszprémy (2013) alapján a kézműves tevékenység közösség- és személyiségformáló, identitásalakító szerepét.

Foglalkozásterápiás kezeléseken is alkalmazott eszköz a kliens munkaképességének, jóllétének és önbecsülésének erősítése, önkifejezés és élmény elérése céljából (Müllersdorf – Ivarsson, 2016).

Hiperaktív vagy figyelemzavarral küzdő gyermekeknél a batikolás fejlesztői többek között a koncentrációt és a kitartást (Schächter, 2017), a



2. ábra: Mézeskalács-készítés a Martfűi Kézműves Házban
Making gingerbread in the Handcraft House of Martfű
 (<http://www.martfu.hu/?module=news&action=show&nid=240210>)



3. ábra: Családi tézstaékszer-készítés a Hotel Azúrban (Siófok)
Family jewelry making in Hotel Azúr (Siófok, Hungary)
 (<https://www.facebook.com/pg/Coach-Game-Hotel-Animáció-900561730064411/posts/>)



4. ábra: Gyékényfonás a zombói kézműves táborban
Matting in the handcraft camp in Zsombó (Hungary)
 (Forrása: http://nepmuveszet.network.hu/kepek/kezmuves_foglalkoztatások/zsomboi_kezmuves_tabor_200293)

rajztanításban a megszokottól eltérő feladatok segítségével integrálhatók akár a halmozottan hátrányos roma gyermekek is (*L. Ritók, 2016*).

A kézműves tevékenységek mentális és fizikai ingerlést, társadalmi interakciókat, pozitív jólléte elősegítő jellege (*Kenning, 2015*) miatt szerkesztés képezik a szellemi rekreációnak, azon belül is a Fritz (*2015*) rendszerben megjelenő kulturális főcsoport művészeti alcsoportjában, ahová olyan képzőművészetek, mint a szobrászat és festészet, a technikai művészeteken belüli fotózás és computergrafika, az iparművészeteken belüli agyag-, bőrdísz-, ón-, bronz- és bútorművészet, fa- és csontfaragás, textil- és üvegművészet tartoznak.

Az 1980-as években terjedtek el az alkotóházak, szakmai műhelyek elődjai, melyek, mint a nonformális tanulás XXI. századi közösségi helyszínei alkalmasak a népi kézműveskedésre (*Pálné et al, 2001*).

A modern aktivitások között említhető a digitális művészet. Ide tartozik például a digitális fényképészet, digitális festészet, 3D grafika, fotomanipuláció, animációk, montázs, kollázs készítése (*Pócsik, 2012*). Ám modern technikának számít a süthető vagy levegőn száradó gyurmázás, a decoupage, a hungarocellból vagy kavicsból alkotások készítése is (*Kézműves foglalkozások, 2019*).

A hagyományos és modern kézműves tevékenységek végzésének helyszínei lehetnek a Herpainé (*2015*) által meghatározott szellemi rekreációs színterek (*művelődési központok, faluházak, kulturális létesítmények, oktatási intézmények, képző- és iparművészeti kiállítóhelyek, galériák, népművészeti és közművelődési egyesületek, szórakoztató intézmények*) mellett a népművészeti események, műhelyek, fesztiválok, művészeti vásárok, bazárok, táborok. Azonban elterjedt a szállodákban, kempingekben is kézműves foglalkozás az animáció keretei között, ünnepi vagy egyéb téma kapcsán, egy játék eszközének (pl. *társasjáték tábla*) vagy jelmezének elkészítése formájában, akár szülőkkel, nagyszülőkkel is.

KÖVETKEZTETÉSEK

A cikk betekintést adott a kézműves tevékenységek rendszerébe, hatásaira. Elmondható, hogy széleskörűen és hasznosan alkalmazhatók ezek a tevékenységek: iskolai, otthoni vagy családi/baráti körben is, vagy a nyaralás során a turizmus létesítményeiben; minden korosztály számára érdekes és képességfejlesztő tevékenység, akár gyermek-, tinédzser, felnőtt- vagy időskorról is beszélünk, figyelembe véve, hogy felnőtt- és időskorban a mindennapi életben is hasznosítható, például lakásdíszítő vagy ajándék funkcióval bíró termékeket készítsünk. Ám mentális betegségek kezelésében is hatékonyan alkalmazható eszköz.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bánszky, P., Beszprémy, K., Borbély, J. (2001) A tárgyalkotó népművészet az ezredfordulón. In: Kovácsné Bíró, Á. (Főszerk.) Alkotó emberek. Amatőr művészetek az ezredfordulón. Budapest: NKÖM, 63–90.
- Berencsi, A. (2015) Finommotoros készségek fejlődés- és tapasztalatfüggő változásai tipikus és atipikus fejlődés esetén. Előadás az ELTE BGGYK Doktori Konferenciáján. 2015. 06. 04. From: https://barci.elte.hu/media/04/6f/797b35f4ec05872c367e67afe251e74483648d4b84323c96c464d8508070/absztrakt_ossz2015.pdf
- Beszprémy, K. (2013) Bevezető. In: Beszprémy, K. (Szerk.) Mesterségem címe – a használható hagyomány, a népi kézművesség stratégiája I. Budapest: NAKVI, 3–11.
- Bíró, I. (2017) A digitális médiumok integrálási lehetőségei a rajz és vizuális nevelésben – nemzetközi kitekintés. In: Kárpáti, A. (Szerk.) „A világ új képe a művészetben és a tudományban” – fókuszban: a vizuális kultúra pedagógiája. Budapest: ELTE TTK, 112.
- Bredács, A. (2017) A pozitív pszichológia pedagógiai és művészetpedagógiai aspektusai és a szemléletváltás igénye a közoktatásban. Parlando. 59. 6. From: http://www.parlando.hu/2017/2017-6/Bredacs_Alice.pdf
- Fritz, P. (szerk., 2015): Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs
- Geisbühl, T. (2017) Kortárs vizuális művészet a vizuális kultúra óráin. In: Kárpáti, A. (Szerk.) „A világ új képe a művészetben és a tudományban” – fókuszban: a vizuális kultúra pedagógiája. Budapest: ELTE TTK, 73–74.
- Griffiths, S. (2009) The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health*. 17. 1. 49–63. DOI:10.1080/09638230701506242
- Herpainé Lakó, J. (2015) A szellemi rekreáció. In: Révész, L., Bíró, M. (Szerk.) A rekreáció elmélete és módszertana 1. Eger: EKF Líceum, 41–62.
- Kézműves foglalkozások (2019) Modern kézműves technikák. From: <https://www.kezmuves-foglalkozasok.hu/modern-kezmuves-technikak/>
- Kiss, L. (2001) Amatőr – amatőrség In: Kovácsné Bíró, Á. (Főszerk.) Alkotó emberek. Amatőr művészetek az ezredfordulón. Budapest: NKÖM, 21–45.
- Kovács, T. A. (2004) A rekreáció elmélete és módszertana. Budapest: Fitness Kft.
- L. Ritók, N. (2016) Művészettel az integráció felé az Igazgyöngy Alapítvány terepi tapasztalatai alapján. In: Kolosai, N., M. Pintér, T. (Szerk.) A gyermekkultúra jelen(tőség)e. Budapest: ELTE TÓK, 43–57.
- Mascher, R. (2017) A differenciálás művészete a kézműves és művészeti nevelés gyakorlatában. In: Kárpáti, A. (Szerk.) „A világ új képe a művészetben és a tudományban” – fókuszban: a vizuális kultúra pedagógiája. Budapest: ELTE TTK, 87.
- Morais, M. – Jesus, S.N. – Azevedo, I. – Araújo, A.M. – Viseu, J. (2015) Intervention Program on Adolescent's Creativity Representations and Academic Motivation. *Paidéia*. 25. 62. 289–297. DOI:10.1590/1982-43272562201502
- Müllersdorf, M. – Ivarsson, A-B. (2016) What, Why, How – Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden. *Occupational Therapy International*. 23. 4. 369–378. DOI:10.1002/oti.1438
- Oxford University Press (2019) *English Oxford Living Dictionaries*. (Hobby) Oxford, UK: OUP From: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/hobby>
- Pál Miklósné – Skrabut, É. – Igyártó, G. – Komjáthi, Á. – F. Tóth, M. (2001) Nonformális képzések, informális tanulási formák rendszerének bővítése terén szükséges teendők. In: Beszprémy, K. (Szerk.) Mesterségem címe – a használható hagyomány, a népi kézművesség stratégiája I. Budapest: NAKVI, 42–47.
- Pócsik, E. (2012) Mi a digitális művészet? From: <https://designstreet.hu/blog/22-mi-a-digitalis-muveszet>
- Pöllänen, S. (2011) Beyond craft and art: A pedagogical model for craft as self-expression. *International Journal of Education through Art*. 7. 2. 111–125.
- Schächter, B. (2017) Figyelemzavaros gyerekek fejlesztésének lehetőségei a batikolás technikájával. In: Kárpáti, A. (Szerk.) „A világ új képe a művészetben és a tudományban” – fókuszban: a vizuális kultúra pedagógiája. Budapest: ELTE TTK, 134–135.



Rovatvezető:

Dr. Mák Erzsébet

főiskolai docens

dietetika

Kedves Olvasó!

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

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

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

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

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

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

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

A dietetikai fogalomtárát ma két társszakma fogalmával szeretném bővíteni. A táplálkozástudomány és az élelmiszertudomány kart karba öltve kell, hogy kövesse egymást, hiszen az első igényét gyakorlatilag a második diszciplína elégíti ki. A most tárgyalt két fogalom a fermentáció és a funkcionális élelmiszer.

Fermentált élelmiszerek

A fermentáció (magyarul erjesztés vagy erjedés) egy gyűjtőfogalom, amely olyan biotechnológiai folyamatokat, illetve technológiákat jelent, amelynek során élő sejtet szaporítunk valamilyen anyag termelése vagy lebontása céljából. Ehhez mindenképpen kell vagy az anyag saját enzime, vagy valamilyen mikroorganizmus (élesztőgombák, penészgombák, baktériumok) által termelt enzim.

Az élelmiszerek gyártása során, számtalan helyen van szükség az erjesztésre /erjedésre, vagyis a fermentációra. Talán a legjellemzőbb élelmiszeripari fermentációk a tejsavas erjedéshez köthetők. Bizonyos baktériumtörzseknek az anyagcsereterméke a tejsav, ami nélkül nem készülhetne savanyú káposzta, ecetes uborka, olívbogyó, kovászos kenyér, joghurt, kefir, vaj, sajtok, sőt a hústermékek közül szalámik, kolbászfélék.

Más típusú fermentációs folyamat zajlik például az élesztőgyártásnál. Ekkor maga a mikrobaszaporulat létrejön a cél, amelyet sütőélesztőként, szárított élesztőként hoznak a forgalomba. Az ecet gyártása is fermentációs folyamat révén jön létre. Így készül a szeszetecet, borecet, almaecet, malátaecet, mézecet, savóecet. Alkoholosan erjesztett termékek esetében a mikroba anyagcsereterméke az alkohol. Ezt használják fel az alkoholos italok készítésénél (bor, sör), de egyes sütőipari technológiák során is alkalmazzák.

Egy élelmiszerről akkor mondhatjuk, hogy funkcionális, ha tápértéke mellett bizonyítottan jótékonyan hat a szervezet működésére. Fogyasztása hozzájárul az egészség megőrzéséhez, és csökkenti bizonyos betegségek kialakulásának kockázatát.

Funkcionális élelmiszer

Az utóbbi években egyre nagyobb az igény olyan élelmiszerekre, amelyek hozzájárulnak az egészségmegőrzéshez, sőt betegség megelőzéséhez. A kilencvenes évektől Japánból elterjedő élelmiszertípusról beszélünk, amelyet kezdetben többféle elnevezéssel illettek: Healthy foods Designer

foods Pharmafoods Nutraceuticals Functional foods. A funkcionális élelmiszerekkel szemben elvárás – a speciális tulajdonságon kívül –, hogy hagyományos megjelenésű élelmiszer legyen (ne legyen tableta, por, kapszula); be lehessen építeni a napi étrendbe. Fontos, hogy táplálkozási hasznossága, előnyei és a napi bevitel nagysága megalapozott tudományos tényeken alapuljon. Legyen biztonságos fogyasztható, ne lehessen túladagolni. Általában elvárt tulajdonság, hogy összetevői természetes eredetűek legyenek.

Magyarországon szinte minden egészségtudatos ember használja a funkcionális élelmiszer kifejezést, pedig sem az európai uniós, sem a hazai jogszabályok, sem a Magyar Élelmiszerkönyv nem adja meg ennek pontos definícióját. Külföldön a következőket találjuk az elnevezés leírására:

ILSI Europe (International Life Science Institute):

Funkcionális élelmiszer az, amelynek egy vagy több egészségfunkcióra való kedvező hatása bizonyított a táplálkozási hatás mellett, így relevánsan kapcsolódik az egészség megőrzéséhez és a betegségek kialakulásának csökkentéséhez.

ADA (American Dietetic Association):

A funkcionális élelmiszerek azok az élelmiszerek, amelyek kedvező egészségügyi hatással rendelkeznek a táplálkozási összetevőikön túl.

KISS GERGELY
Személyi edző

06 70 605 0438
kissthetrainerhu

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

KISS THE TRAINER

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

ELDERLY PEOPLE'S FUNCTIONAL STATE OF MUSCULOSKELETAL SYSTEM CORRECTION BY EASTERN METHODS

¹Petrushkina Nadezhda, ²Kolomietc Olga, ³Plachy Judit

^{1,2}The Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

³University of Miskolc, Faculty of Health Care, Miskolc, Hungary

DOI: 10.21486/recreation.2019.9.2.5

ABSTRACT

The problem of aging and associated degenerative changes in human organism state general and the musculoskeletal system in particular remains relevant.

10 elderly age women took part in the research in the experimental group. All subjects for several years suffered from periodic pain in the large joints and in different parts of the spine, which increased during movement. The average age of the subjects was 62.1 years.

During the session, all the joints from the head to the toes were worked out, the muscles of the whole body warm up. When exposed to the abdominal cavity, there is spasms and stagnation removal, internal organs normalization. The session ends with relaxing exercises for head and neck muscles. The overall effect after the session is characterized by the following changes.

The research results are presented in tables and figures. The presented data indicate a positive (*statistically significant*) dynamics of the studied characteristics, which confirms effectiveness of the proposed methodology for this contingent.

Regarding positive results it is planned to continue the research and study of the Eastern technologies influence over functional and psycho-emotional state.

RATIONALE

To solve the problem of preservation and strengthening of population health is very important; it is one of the most important conditions of state development. The fact is confirmed by development of national programs for strengthening population health. Special attention is paid to the elderly, as while maintaining their health, their age of working capacity increases and serious diseases leading to disability, occur later (*RF Government Regulation 2017*).

In elderly and senile age, dysfunction of the musculoskeletal system is more often recorded, which are manifested by the following morphofunctional changes: joints and vertebral discs thinning; constant pain syndrome; spine curvature, posture and gait disorders; individual bones deformation; increasing bone fragility and reducing their ability to recover from injuries (*Baybulatova L. F. 2016; Jean Louise, 2017*).

The program of physical rehabilitation for elderly people uses several main directions (*Evseeva O. E. 2016; Grigorishina T. I. 2017*): physical health restoration (*remedial gymnastics, ergotherapy*); creative (*artistic, musical*); bodily-oriented adaptive physical education; massage treatments and body-oriented technologies; kinesiotherapy; herbal medicine; psychotherapy; orthopedic services (*prosthetics*); use of technical rehabilitation means and treatment at specialized resorts. Based on the above, taking into account the practical significance of the research problem, the aim of the research was determined: to experimentally assess the effectiveness of Eastern body-oriented technologies (*EBOT*) use to improve elderly people's musculoskeletal system.

RESEARCH ORGANISATION AND METHODS

All experimental procedures and protocols were approved by the Ethics Committee of the Ural State University of Physical Culture. Oral and written consents were obtained voluntarily from all subjects prior to participation. The research met the standards set out in the Helsinki Declaration (*Bykov, E. V. 2019*).

10 elderly age women took part in the research in the experimental group. All subjects for several years suffered from periodic pain in the large joints and in different parts of the spine, which increased during movement. The average age of the subjects was 62.1 years.



Szerző:
Petrushkina Nadezhda
Department of Physiology
25ppnn@mail.ru
Technologies and management
of physical recreation at different
ontogenesis stages
Sport physiology, sportsmen's
physical rehabilitation
technologies and
management
Technologies and management
of people's, having health
problems, physical rehabilitation



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

To improve the condition of the observed women we used sessions of Eastern bodily-oriented technologies with elements of stretching and balance exercises (Marika Giardini, 2018). Stretching technology was selected as the most appropriate for the underlying problems of this contingent. The method is based on the recommendations of the UK’s largest organization dedicated to health care (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>). The main purpose of this complex is to reduce the causes of functional disorders, which, over time, can lead to chronic diseases, as well as to prevent or slow the progression of existing diseases (L. Bulanov, 2011; E. Ladygina, O. E. Evseeva, 2017).

During the session, all the joints from the head to the toes were worked out, the muscles of the whole body warm up. When exposed to the abdominal cavity, there is spasms and stagnation removal, internal organs normalization. The session ends with relaxing exercises for head and neck muscles. The overall effect after the session is characterized by the following changes:

- Removal of emotional and physical stress;
- Improvement of microcirculation in tissues;
- Restoration of joints mobility;
- Muscle elasticity improvement;
- Restoration of the body gravity center;
- Improving internal organs functioning;
- Uplifting and improving performance.



Picture 1.: Training

The sessions took place twice a week. One session lasted 60 ± 5 minutes in average; a total of 20 sessions.

To evaluate the effectiveness of the proposed method, we evaluated the dynamics of a number of subjective (pain) and objective characteristics (test results). Before the first session and after the twentieth, the subjects were interviewed to assess pain symptoms on a 10-point scale, presented in 1932 by Rensis Likert, where 1 – slight discomfort, 10 – acute pain that requires potent painkillers. At the same time some tests, showing their musculoskeletal system joints’ flexibility were performed.

Dynamics of joints mobility was analyzed according to the basic joints mobility dynamics:

Test 1 – raising legs to the side, sitting on the floor (the angle between legs in degrees);

Test 2 - lifting the torso, hands elongated forward, lying on the floor, not lifting legs (angle between the floor and the hand line in degrees);

Test 3 - putting arms with a stick behind a head (wide grip) (150 cm) in standing position (1 – fulfilled, 0 – not fulfilled);

Test 4 - sitting on a chair, ankle joint of one foot on the other knee, the knee is lowered to the outside (knee angle in degrees)



Picture 2.: Test 4.

To evaluate the research result, the mean values of the test results in dynamics (before and after the experiment), mean errors and quadratic deviations were calculated. Reliability of differences was determined by Student’s criterion (95% significance level) (Bykov, E. V. 2019-a).

RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

The research results are presented in tables and figures. The presented data indicate a positive (statistically significant) dynamics of the studied characteristics, which confirms effectiveness of the proposed methodology for this contingent.

Statistically significant pain reduction in various parts of the spine and articular extremities both in the morning and in the afternoon was registered (Table 1). A similar picture is observed in results dynamics for tests, reflecting joint mobility (Table 2). The improvement of the musculoskeletal system can be explained by the fact that the used technology impact is not aimed at a specific part of the body or joint, in which there are pain symptoms, but at the whole body, as an interconnected single system (Petrushkina N. P. 2010).

TABLE 1 Dynamics of daily pain assessment in different parts of musculoskeletal system before and after the experiment

Observation period	Time of a day, Mid-values (M), error in mean (m) quadratic fluctuations (σ), Student’s criterion (t)						
	From 6 till 18 hours			From 18 till 6 hours			t
	M	m	σ	M	m	σ	
Pains in cervical spine							
Before the experiment	5,6	0,43	1,3	5,2	0,22	0,65	10,98
After the experiment	1,4	-0,11	-0,32	0,5	-0,11	-0,32	19,42
Pains in lumbar spine							
Before the experiment	6,4	0,32	0,97	7,2	0,22	0,65	12,3
After the experiment	1,6	0,22	0,65	2	0,43	1,3	10,72
Pains in upper limbs							
Before the experiment	2,8	0,22	0,65	4,1	0,22	0,65	11,09
After the experiment	0,4	0	0	1	0,22	0,65	10,13
Pains in lower limbs							
Before the experiment	6,8	0,54	1,62	5,3	0,32	0,97	8,75
After the experiment	1,7	0,2	0,65	1,7	0,11	0,32	10,52

TABLE 2

Dynamics of tests', showing changes in musculoskeletal system results before and after the experiment

Tests*	Observation period, mid-values (M), error in mean (m) quadratic fluctuations (σ), Student's criterion (t)						
	Before the experiment			After the experiment			t
	M	m	σ	M	m	σ	
Test 1	55	5,41	16,32	88	4,33	12,99	4,76
Test 2	11	3,25	9,74	39	1,62	4,87	7,71
Test 3	0	0	0	0,7	0,11	0,32	6,47
Test 4	23,5	7,58	22,73	64,5	9,74	29,22	3,32

*Notice:

Test 1 – raising legs to the side, sitting on the floor (the angle between legs in degrees);

Test 2 - lifting the torso, hands elongated forward, on the floor, not lifting legs (angle between the floor and the hand line in degrees);

Test 3 - putting arms with a stick behind a head (wide grip) (150 cm) in standing position (1 – fulfilled, 0 – not fulfilled);

Test 4 - sitting on a chair, ankle joint of one foot on the other knee, the knee is lowered to the outside (knee angle in degrees)

CONCLUSION.

The problem of aging and associated degenerative changes in human organism state general and the musculoskeletal system in particular remains relevant.

In this regard, the search for the problem solutions is one of the main tasks to improve the quality of elderly people's life.

The results obtained in this research work, showed a clear tendency to improve the state of joint mobility in women who participated in the experiment.

This fact confirms the effectiveness of Eastern bodily-oriented technologies elderly people's recovery, including their musculoskeletal system functions improvement.

The practical significance of the work lies in the fact that the conclusions contained in the research can serve as a basis for the introduction of EBOT to rehabilitation measures to improve elderly women's musculoskeletal system.

During the experiment, women, practicing Eastern bodily-oriented technologies, subjectively noted their cardiorespiratory function and emotional state improvement.

At this working stage, we did not register these changes and, accordingly, did not make calculations.

It is planned to continue the research and study of the Eastern technologies influence over functional and psycho-emotional state.

REFERENCES:

1. Jean Louise, R Andrew Moore, Claire Clark, Denis Martin, Leslie Colvin, Blair H. Smith. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: a review of Cochrane reviews. Cochrane database Syst Rev. 2017 APR. 24; (4): CD011279. Published online 2017 24 April. Doi: 10.1002 / 14651858.CD011279.pub3 PMID: PMC5461882.
2. Marika Giardini, Antonio Nardone, Marco godi, Simon Guglielmetti, Ilaria Arcolin, Fabrizio Pisano, Marco Skippety Instrumental or physical exercise, Restoration of balance, balance improves gait in Parkinson's disease. Neural layer. 2018; 2018: 5614242. Published online 2018 March 7. Doi: 10.1155 / 2018/5614242. PMID: PMC5863303.
3. Baybulatova, L. F. Walking disorders of elderly people: diagnosis and integrated rehabilitation / Baybulatova, L. F., D. R. Zakirova, H. I. Mamedov, G. R. Khuzina // journal of modern clinical medicine. 2016. Vol. 9. #. 6. P. 115-119.
4. Bulanov L. Rehabilitation with Eastern practices use. Saint-Petersburg. 2011. 130p.
5. Bykov, E. V. Methodological approaches in scientific research organization in the field of physical culture and sports/ O. I. Kolomiets, E. V. Bykov, N. P. Petrushkina, N. A. Simonova // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport. Vol. 14. #. 1 2019. P.
- a) Bykov, E. V. Features of scientific research organization in the field of physical culture and sports (work of the Ethical Committee of UralSUPC. / O. I. Kolomiets, A. N. Kovalenko, A. V. Chipyshev, O. A. Makunina // Scientific and Sport Bulletin of the Urals and Siberia. -2019.- # 1.- Vol. 21.- P. 63-69.
6. Grigorishina T. I. Physical rehabilitation of elderly patients with gonarthrosis / T. I Grigorishina., I. V. Yarosh, V. S. Talalaev // Major scientific researches in modern world. 2017. #. 4-3 (24). P. 108-111.
7. Evseeva O. E. Adaptive physical culture in work with the elderly/ in the collection of scientific articles: Mental health of the XXI century humans. Collection of scientific articles on the materials of the Congress. 2016. P. 411-413.
8. Ladygina E. B., Evseeva O. E. Creative (art-musical) bodily-oriented types of adaptive physical culture in elderly persons' recreational activity / in the collection of scientific articles: Adaptive physical culture and sanatorium - resort rehabilitation: innovative technologies and developmental priorities. Collection of scientific works based on the materials of the all-Russian scientific-practical conference. 2017. P. 135-142.
9. Petrushkina, N. P. Age physiology / N. P. Petrushkina, E. V. Zhukovskaya. - Chelyabinsk: Uralgufk (UralSUPC) publishing house, 2010. - 300 p.
10. RF Government Regulation of December 26, 2017 N 1640 «On approval of the state program of the Russian Federation «Health preservation development»».

SHAWN ACHOR:

A boldogság, mint versenylőny

A boldogság mint versenylőny: hogyan legyünk sikeresek a munkában a pozitív pszichológia eszközeivel? című könyv mindenki számára kötelező olvasmány, aki tenni akar azért, hogy életét, munkahelyét, mindennapjait megváltoztassa, hatékonyabbá és boldogabbá tegye.

A HVG Könyvek sorozatban, 2015-ben megjelent kötet egyik **alapvető elve, hogy nem másokat kell megváltoztatni, hanem saját magunkat.** Figyelni kell szokásainkra, az eseményekhez, dolgokhoz való hozzáállásunkra, és amint azonosítottunk egy nem működő, vagy éppen rosszul működő mintát, amely nem hozza meg a várt eredményt, változtassunk. A könyv hét alapelven és a hozzá kapcsolódó megannyi példán keresztül szemlélteti, hogy hogyan tegyük meg mindezt, valamint arról is képet kapunk, hogy helyes alkalmazásuk esetén milyen eredmények várhatóak.

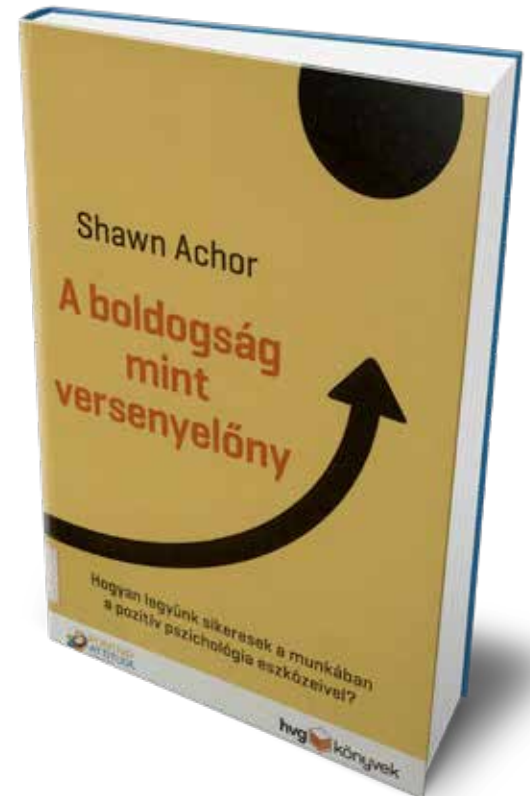
Aki a kifogások keresése helyett változtatni akar az életén, aki hatékonyabbá akarja tenni munkáját, tanulmányait, vállalkozását, és valóban tenni is akar ezért a célért, annak a könyv egyik alaptanulását kell elfogadnia, azért, hogy a **hét alapelvben megfogalmazott gyakorlatok segítségével** minél hatékonyabban tudja megvalósítani a végső célját. Ennek értelmében teljesen elavult és téves az a feltételezés, miszerint „ha elég keményen dolgozunk, akkor sikeresek leszünk, és, ha elérjük a sikert, akkor az majd boldoggá tesz”. A pozitív pszichológiával foglalkozó kutatásokból megtudhatjuk, hogy a siker valójában járuléka, ami alapvetően abból fakad, hogy boldogok vagyunk. Vagyis nem a boldogság kering a siker, hanem éppen for-

dítva, a siker kering a boldogság körül. **Mindannyian vágyunk a boldogságra,** de a kérdés az, hogy mit teszünk érte. Ha ezt valaminek a bekövetkezésétől várjuk, már rossz irányban vagyunk, hiszen az így bekövetkezett eredmény csak ideig-óráig fog tartani. Ahhoz, hogy célunk állandósuljon, nekünk is tennünk kell.

A könyv másik fontos eleme a változás. Ami különösen a kezdeti időszakban, jellemzően apránként következik be. Ha valaki nap mint nap alkalmazza a kötetben leírt módszereket, amelyeket az elmúlt években folyamatosan fejlesztett és finomított a szerző, rövid időn belül megtapasztalhatja, hogy egyik napról a másikra egyre többet és többet fog tudni elérni, miközben minőségileg változnak a mindennapjai.

A könyv másik nagy előnye, hogy bármilyen könnyed megfogalmazásban is íródott, nem ámítja az olvasóit azzal, hogy ha – ahogyan a szerző is fogalmaz – vidámságot színlelünk, akkor a meglévő problémáink rögtön semmivé válnak, mert ez nem így lesz. A szerző szavaival élve a könyv „arra biztat, legyünk realisták a jelenben, miközben maximalizáljuk a jövőre vonatkozó potenciált. A lényeg, hogy megtanuljuk, hogyan tegyük magunkévá azt a mentális beállítódást és azokat a viselkedésmintákat, amelyekről empirikusan bizonyosodott, hogy sikerhez és megelégedettséghez vezetnek.”

Shawn Achor a Massachusetts állambeli Cambridge-ben él, minden idők egyik legnépszerűbb TED-előadója és a siker és a boldogság közötti kapcsolat kutatásának vezető szakértője.



Több mint negyven országban tartott előadásokat, hogy áthidalja a boldogságra vonatkozó tudományos kutatások tapasztalatai és a mindennapi élet gyakorlata közötti szakadékot – tudhatjuk meg a hvgkonyvek.hu könyvajánló oldalán.

Dr. Princz Adrienn



SK SOMOGYI KÁROLY
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR
SZEGED



Szerző:
BAKURETZ BONNIE
PSZICHOLÓGUS,
SPORTSZAKPSZICHOLÓGUS
bonnie.bakuretz@gmail.com



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



Az okosóra fogyaszt?

Okostelefon, okosóra, lépésszámláló, pulzusszámláló, alvás- és folyadékbevitel-figyelő. Ha ez mind a miénk már, naponta többször szólítanak meg bennünket a kütyük.

Helló, túl sokat ültél!

Helló, nem ittál ma még elég folyadékot! 22:30, itt az ideje az alvásnak, hogy kipihent legyél holnap! Helló, ma 1,7 kilométerrel kevesebbet gyalogoltál eddig, mint átlagosan a hét többi napján szoktál! Mire jó ez? Miért hagyjuk, hogy most már minden felügyeljen és koordináljon bennünket?

Új életet kezdeni manapság egyre költségesebb. Korábban csak nekiláttunk koplalni, és vártuk a csodát, ami, nos, még a mai napig nem történt meg. Erre most, az összes biocuccon és kondibérleten túl, okoskütyüket is veszünk,

ami „állítólag” az egészségünket szolgálja. Tény, ezeknek sokkal több haszna van, mint a fényevésnek. Arról nem is beszélve, hogy akár hatásos is lehet, de csak akkor, ha jól használjuk. De vajon hogyan? Valóban fogyaszt-e a lépésszámláló?

Figyelnek bennünket

Megfigyelés alatt állunk, ráadásul ezt mi magunk akartuk. Mi éljük az életünk, és felkértünk egy idegent, hogy asszisztálja végig mindezt. Pár hét és egészen megszokjuk, sőt furcsa volna, ha nem tudnánk, hány lépést is tettünk meg egy nap, hány kalóriát égettünk el futás közben, vagy hány alkalommal kerültünk a mély-alvás fázisába. Ezek a rendszerek automatikusan adatot rögzítenek, figyelik minden bűnbajtunkat. Ezek az információk valóságok, sokkal precízebbek, mint

a fitnessstermi gépeken a pulzuszámoló, hisz ott mozgás közben elmozdul a kezünk az érzékelőkről, és torzulnak az adatok. Más eszközök pedig nem figyelnek bennünket állandóan, így valóban csak egy pillanatnyi képet mutatnak rólunk. Ezzel ellentétben, a „ránk kötött” kütyük szinte állandóan figyelnek, ez néhol ijesztő, néhol megnyugtató biztosságérzetet ad, hisz az egészségünkért felelnek. Ezek célja, hogy felnyissák a szemünket, lássuk számokba foglalva, mit is művelünk (vagy nem művelünk) egy-egy nap.

Reflektorban a saját egészségünk

Elgondolkodtató, hogy mennyire nyitott könyv az életünk, de valójában ez életet menthet, hisz ezek az apró információmorzsák hatalmas tényeket tárnak elénk.



Manapság olyan precízen tudjuk mérni aktivitásunkat, mintha egy kardiológus, egy dietetikus és egy fitnesszedző loholna utánunk egész nap. Ha hosszú távon kiderül, magas a vérnyomásunk, akkor lehet, így előbb jutunk el orvoshoz, hála a folyamatos visszajelzésnek, hogy itt bizony gond van. Ha nem nyomná a rendszer a képünkbe nap mint nap a tényeket, vajon észrevennénk-e, hogy fennáll a veszély, hogy egyszer lehet, hogy nem megy ez tovább? Nem egy történet született már arról, hogy az óra folyamatosan kijelozte a szívritmuszavart, így egy közelgő szívroham elől menekültek meg az emberek.

Ezek a tények bátorítanak bennünket, hogy változtassunk.

A számok motiválnak?

Az okoseszközök által mindig van, ami kontrollál, mindig van, aki szól, ha nem teszünk eleget. A visszajelzések által pedig próbáljuk az eredményeket összhangban tartani, így az életmódváltás is nemcsak hogy elkezdődik, de folytatólagos is lesz. Mint egy új kihívás, felszólító jellegűvé válik napi teljesítményünk, hogy máskor is legyünk legalább olyan jók, mint amilyen jók korábban voltunk. Sőt, hosszú távon fejlődni szeretnénk, akár még többet sportolni. Így hajlamosabbak leszünk többet sétálni az esti programra, vagy lift helyett a lépcsőt használni, ha látjuk, hogy korábban már képesek voltunk aktívabban leélni egy napot. Nem akarunk leépülni, nem akarunk

„rosszabbak” lenni tegnapi önmagunknál, így tudunk bizonyítani mai önmagunknak. A pozitív megerősítés motivál bennünket, hogy másnap is tevékenyen töltsük időnket. Kapunk egy olyan feedbacket, ami azonnal ott van, azonnal értesít, hogy tettünk valamit magunkért. Látható, érthető, és realizálja bennünk, mi is a valóság. Nincs mellébeszélés, csakis a tények. Feladatmegoldásra sarkall, ad egy célt, amit el szeretnénk érni. Megmutatja, hol vannak a határaink, és buzdít, hogy tehetünk érte, hogy jobbak legyünk.

Instant csoda nem létezik!

Önmagában semmi sem elégséges. Az okos eszközök sem elegendőek, egyik sem gyógyír a fogyásra. Sőt, ha kizárólagosan erre támaszkodunk, akár negatív hatása is lehet

ránk és frusztrálni kezdet bennünket. Ezeket nem szabad állandóan mérceként használni, úgy ahogy mérlegre állni sem szabad napi két alkalommal. Ha túl gyakran ellenőrizzük a változást, akkor demotiválólag hat ránk, hisz hosszú távon kell a változást megterveznünk. A csodaszer valójában az, hogy saját elhatározásunk segít abban, hogy elérjük céljainkat. Ehhez nem kell más, mint elhivatottság és mérhető, reális célok. Ehhez szükséges egy akcióterv, a megvalósításhoz pedig kitartás és alázat, az okoseszközök segítenek ezeket mind finomra hangolni.

A mozgásszegény életmódból a túlhajszoltságba

Ezek az eszközök könnyen kétélű késsé válhatnak. Ha eredményeinket megosztjuk a közösségi médiában, hamar átcsaphat ez a kitartó viselkedés a káros és

veszélyes oldalára. Életünk során folyamatos visszaigazolásokat kérünk egy-egy alkalmazásban, amit az okoseszközön használunk. Az eredményeket posztoljuk, így már nem a mozgás öröme a cél, hanem a társaink visszajelzése. Éhezni fogjuk az eredményeinkre kapott elismeréseket, és már nem is az egészség, hanem az elismerés lesz a cél. Lehet, hogy ezek az applikációk többet ártnak önbecsülésünknek, mint szeretnénk.

Ugyanakkor, önmagunk legjobb támogatói mi magunk vagyunk, nem kell folyton a modern világra támaszkodnunk. Neveljük magunkat tudatosra, és legyünk figyelmesebbek másokkal és magunkkal szemben is! Ha már a tömeg zajában nem halljuk testünk szavát, hasznos, ha szerzünk egy eszközt, ami legalább tolmácsol és támogat céljainkban.



TÁMOGATÓK



VÁRIUK HÍVÁSOD!
— Ludányi Szilvia —
06 70 457 7534

JELENTKEZZ MÉG MA!

20 hét alatt megtanítunk programozni!

Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni



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



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



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



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



Bruttó 444,000 forint
A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér
Magyarországon.

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

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

Személyre szabott étrend + Mentális tréning + Edzés = BAJNOK

SUPERFOODS
A jövő bajnokainak

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



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

Szakmai partnerek / Professional partners

















Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors













Médiatámogatók
Media supporters




Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter





42 | RECREATIONCENTRAL.EU | 2019. NYÁR

Levendula Hotel ^{★★★} Algyő

A Levendula Hotel tavaly, 2018 decemberben elnyerte, - jobban mondva megtartotta – csillagjainak számát, vagyis megfelelt a Hotelstars Union minősítési vizsgáján és továbbra is 3*Superior kategóriához illő szolgáltatásokkal és körülményekkel várja kedves vendégeit. Az erről szóló tanúsítványt és plakettet januárban kapta meg a Levendula Hotel.

A Hotelstars Union minősítési rendszert 2009-ben alapították meg Prágában, a Cseh, a Holland, a Német, a Magyar, az Osztrák, a Svájci és a Svéd Szállodaszövetség közreműködésével, azzal a céllal, hogy az Európai Unión belül a szállodák meghatározott kritériumok szerint egymással szembeállíthatók legyenek.



Ennek elősegítésére létrehozták a kategorizálást, amely 1*-tól 5*-ig terjed, egészen a szerény igényektől (1*) a luxus kategóriáig (5*superior) sorolnak be szállodákat a rendszerben. Ezen felül létezik a már említett superior jelző is, - az egyes csillagok mellett -, amely azt jelenti, hogy az elért kategórián belül is kimagasló szolgáltatásokat nyújt az adott hotel. Ezáltal a vendégek könnyebben tudnak összehasonlítani szállodákat, valamint a kritériumok megléte miatt javul a szolgáltatások színvonala is, amely természetesen elengedhetetlen a vendéglégedettséghez.


A 400 pont helyett 419-et sikerült gyűjtenie a szállónak, amely szintén azt igazolja, hogy jóval túlszárnyalja az elvárásokat. A bizottság elmondta, hogy a Levendula Hotel és a hozzá tartozó étterem is kivételes infrastruktúrával és szolgáltatási minőséggel rendelkezik, melyet érdemes lesz a jövőben még tovább fejleszteni.

Következő nagy fejlesztésünk 2019 nyárra elkészülő, a Hotel területén található régi repülőgép Hangár, ahol 200 fős, nagyszabású rendezvényeket, konferenciákat, kiállításokat, esküvőket tudunk megszervezni az eddigi Étterem és konferencia termeink mellett. A Levendula Hotel Superior * és a már külön egységként is üzemelő, Levendula Étterem és Rendezvényház a hely adottságainak és az innovációknak köszönhetően, még szélesebb profilú rendezvényközponttá válik!**



LEVENDULA ÉTTEREM ÉS RENDEZVÉNYHÁZ



LEVENDULA HOTEL Superior ***ÉS ÉTTEREM // 6750 Algyő, Téglás utca 151. //+36 20 284 0435
rendezveny@levendulahotelalgyo.hu www.levendulahotelalgyo.hu  /Levendulahotel/



MINDENKINEK JÁR EGY KIS ÉDESKETTÉS!

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

