



készült a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében

FONTOS, nem fontos

Szerkesztette:

Bócs Éva, Fekete Krisztina, Monspart Sarolta, Pál Anna

Írták:

Fekete Krisztina, Makara Péter dr., Monspart Sarolta, Sallai Antalné dr.

Szakmai lektor:

Dr. Kishegyi Júlia

Grafika: Pataki Tibor

Kiadja az:

Országos Egészségfejlesztési Intézet
1062 Budapest, Andrássy út 82.

Felelős kiadó:

Dr. Misz Irén Írisz

ISBN szám: 963 86595 05

Készült a :

Felelős vezető:

ELŐSZÓ

Egészség és népegészségügy

A Nemzeti Népegészségügyi Program három kulcsszóra összpontosít ebben a módszertani kiadványban: egészség, testmozgás és színterek. Az, hogy mit is jelent pontosan az egészség a különböző szakterületeket képviselő tudósok ma is vitatják. Azt azonban biztosan mondhatjuk, hogy az egészség és az élet minősége rokon fogalmak: aki egészséges, az jól érzi magát és az egészség feltétele a boldogságnak is. Az egészség megőrzését, fejlesztését mi sem segítheti jobban, mint az aktív testmozgás. A mozgás, a szabadidőspont nem csak fizikai értelemben tartja karban egészségünket, hanem a legjobb módja a lelki egyensúly megtartásának, a kollektivitás élményét kínálja és korszerű erkölcsi értékeket támogat. Az egészségfejlesztés korszerű módszere a színterekben való gondolkodás. Mindennapi életünk valamennyi intézményében van esély arra, Ennek egyik legfontosabb esélyét a munkahely nyújtja. Másik – nehezebben elérhető – helyszín a család közössége otthon.

AZ EGÉSZSÉG ÉVTIZEDÉNEK JOHAN BÉLA NEMZETI PROGRAMJA

Az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Program célja, hogy minden magyar állampolgár a lehető legegészségesebben éljen. Ennek eredményeként tíz év távlatában legyen három évvel hosszabb a születéskor várható élettartam Magyarországon mindkét nem esetében.

Jelenleg a születéskor várható élettartam a férfiaknál 68, a nőknél 76 év, ami messze elmarad az Európai Unió tagállamaitól. Különösen tragikus a középkorú férfiak kimagasló halálozása.

Ennek két fő útja van:

- az egyes állampolgárok egészségének védelme és fejlesztése egész életük során;
- a főbb betegségek, sérülések, halálokok gyakoriságának csökkentése, az ezekkel járó szenvedés mérséklése.

Három alapvető érték vezérli a Nemzeti Népegészségügyi Program kidolgozását:

- az egészség alapvető emberi jog;
- az egyenlőtlenségek csökkentése és a szolidaritás;
- az egyének, csoportok, intézmények és közösségek részvétele és felelőssége az egészség fejlesztésében.

A magyar lakosság egészségi állapota nemzetközi összehasonlításban rendkívül kedvezőtlen, és jelentősen elmarad attól, amit társadalmi-gazdasági fejlettségük általános



szintje lehetővé tenne. Egyes megbetegedések, halálokok tekintetében hazánk vezető helyet foglal el a nemzetközi statisztikákban.

A program átfogó és jövőbemutató szakmapolitikai keretet ad a prioritások kiválasztásához és megvalósításához, az erőforrások és közösségek mozgósításához az egészség érdekében. Az egészség megtartása és fejlesztése kormányzati szemszögből nem szemlélhető pusztán ráfordításként, kiadásként, vagy éppen kizárólag etikai megfontolásoktól vezérelt cselekvésként. A program megvalósítása produktív beruházás, az ország társadalmi-gazdasági fejlődésének egyik előfeltétele.

A Nemzeti Népegészségügyi Program a középosztály egészségi állapotát mindenképpen befolyásolni tudja, azonban az egyes tevékenységek megtervezésénél különösen fontos, hogy azokhoz is eljussanak a kedvező hatások, akik lakóhelyük, kis iskolázottságuk, alacsony jövedelmük, vagy éppen munkanélküliségük, testi-lelki fogyatéku miatt külön kiemelt, vagy más segítségre szorulnak.

4

Az egészség fejlesztése csakis hatékony ágazatközi együttműködésben valósítható meg.

Ennek főbb vonásai:

Az együttműködés az egészség társadalmi-gazdasági meghatározóinak kedvező befolyásolását célozza.

Az ágazatközi együttműködés országos, regionális és helyi szinten egyaránt elengedhetetlen. Az ágazatközi együttműködés ki kell terjedjen az egyes tárcákra, önkormányzatokra, közintézményekre, a magánszektorra, a civil szférára és a médiára.

Folyamatosan figyelemmel kell kísérni az egyes politikai döntések, a társadalmi-gazdasági változások hatását a lakosság egészségi állapotára, különös tekintettel az egyes lakossági célcsoportok eltérő, egyenlőtlen helyzetére.

Hazánk uniós csatlakozásával meghatározóvá válik a nemzetközi koordináció jelentősége.

Az Egészségügyi Világszervezet számos idevonatkozó dokumentuma, az „Egészség 21” Regionális Stratégia szakmai háttérrel nyújt a hazai program kidolgozásához. A program illeszkedik az EU népegészségügyi prioritásaihoz, és hazánk uniós csatlakozása további lendületet ad a sikeres végrehajtásnak. A program prioritásai megválasztásánál elsősorban a lakosság egészségi állapotának leg súlyosabb gondjaiból indult ki. Kiemelt szempont a társadalmilag hátrányos helyzetű csoportok esélyeinek javítása. Tekintettel voltak a program kidolgozói a hazai és nemzetközi tapasztalatokra, a kivitelezés lehetőségeire, illetve költséghatékonyságra.

Az életmód elemek közül kiemelkedően fontos az egészséges táplálkozás és az ételminőség megvalósítása, de ezzel nagyon szoros összefüggésben az aktív testmozgás elterjesztése is.



A program jelentős érdeme, hogy az energiafelvételt és az energialeadást együtt, egyidejűleg tárgyalja, azért is, mert a fejlett országokban, így az Amerikai Egyesült Államokban is az első számú népegészségügyi programmá válik az elhízás kérdése.

A mozgás mindenre jó. Olyan univerzális gyógyszer, amely szinte mindenki számára recept nélkül is elérhető. Mozgás közben nem lehet dohányozni, aki rendszeresen mozog, az tudja, hogy a túlzott alkoholfogyasztás rontja a mozgás örömét, a természetben, mint a „legnagyobb sportstadionban” való mozgás elősegíti a környezettudatos magatartás kiépülését, a legtöbb idült nem fertőző betegségekre a mozgás gyógyszer. Az orvossal egyeztetett rendszeres aktív testmozgás könnyebben kezelhetővé teszi a magas vérnyomást, javítja a cukoranyagcserét, csökkenti a vérzsírok szintjét, elősegíti az érszűkület karbantartását és végül, de nem utolsósorban véd a csontritkulás ellen.

Test és lélek egyensúlyában a mozgás segít a feszültségek oldásában, lehetőséget biztosít arra, hogy fizikailag fáradtan, jobb lélekkel gondoljuk végig mindennapi problémáinkat.

Minden olyan testmozgás, amely közösségi, segít az elmagányosodás ellen, a közös tevékenység társadalmi támaszt nyújt, barátokra lehet szert tenni. Minden korcsoport és minden település számára, egészségeseknek és betegeknek, fogyatékkal élőknek egyaránt meg lehet találni a mozgásban az örömet, és egészséget hozó mozgásformákat.

Az egészségfejlesztés, a Nemzeti Népegészségügyi Program egyes partnereinek így az ÁNTSZ-nek, az alapellátásnak, az önkormányzatoknak és a civil szervezeteknek az együttműködése hozzájárul ahhoz, hogy több örömmel, több sikerrel mozogjunk, dolgozzunk az egyes színtereken – a családokban is – az egészség érdekében.

5



Módszertani kiadvány HASZNÁLATI UTASÍTÁSA

A „FONTOS, nem fontos” döntések sora színezi a hétköznapiakat és az ünnepnapokat is. Az utóbbiak esetén történhet rendhagyó mérlegelés is...

A „FONTOS, nem fontos” döntések sora összegzi az életmódot, nagy valószínűséggel az életminőséget is befolyásolja.

A „FONTOS, nem fontos” döntések sora meghatározója a közérzetnek, tehát az egészségnek. Ehhez a családban szükséges többek között a család egészséges életmód kar-mesterének az édesanyjának, a feleségnek, esetleg a szupernagynak, azaz egy NŐ-nek a „beintése”.

A „FONTOS, nem fontos” döntések sora bizonyítéka, hogy a nőnek fontosabb az egészség, mint általában a férfinak. Ezért is mi nők vigyázunk a férfiak, az egész család egészségét.

Fontos, hogy van egy Nemzeti Népegészségügyi Program.

Fontos, hogy az életmód területe elfelejtethetetlen elemként tartalmazza a rendszeres testmozgást, testedzést és a sportolást.

6 Fontos, hogy az energiaegyensúly másik alkotója, az egészséges táplálkozás is része a programnak.

Fontos, hogy az „Aktív testedzés elterjesztése” alprogram 7 régiós konferencia napokat szervezett – Győrben, Nyíregyházán, Székesfehérváron, Miskolcon, Szegeden, Pécsen és Monoron –, hogy előkészítse a helyi női testmozgás, testedzés klubok megalakulását.

Fontos, hogy ez a kiadvány is segítséget nyújthat a formális vagy a „laza” közösségek kialakításához és az együttes, heti rendszerességű testedzés-foglalkozások létrehozásához.

Fontos, hogy minden olvasó hasznát vegye ennek a módszertani kiadványnak és mielőbb sok, helyi testedzést segítő klub alakuljon a női lakosság számára egy-egy „kulcs-ember” vezetésével.

Fontos, hogy a helyi, női testedző-klub a klubvezető-edző „tudományának” és a helyi lehetőségek függvényében válasszon sportmozgást, például gyalogolni és futni szinte mindenhol lehet.

Nem fontos, hogy a testedzést végző nők, a klubtagok hány évesek. Minden női lakos – aki egészséges és annak is érzi magát – meghívott a közös sportmozgásra. A 35 év feletiek kezdés előtt menjenek el a családorvoshoz egy „szervizre” és kérjenek „forgalmi” engedélyt.

Nem fontos, hogy gyaloglás és/vagy futás esetén a lakókörnyezet melyik természeti környezetét tekintik a testedzés sportstadionjának: a parkot, az erdőszélt, a vízpartot, a libalegelőt, a közeli rekettyést, a labdarúgópálya „kerületét”, a nem forgalmas földutat, az atlétikai pályát.

Nem fontos, hogy eleinte heti 2-3 sportfoglalkozáson legyenek ott a „kezdők”, de a cél



hogy 3-5 hónap után, általában hetente 3 alkalommal 45-50 percet sportoljanak minimum a 180 mínusz életkor percenkénti pulzusszámmal. Bármely sportmozgás esetén ez nem egy „bajnoki tempó”!

Nem fontos, hogy ki vagy kik a női sportközösség támogatói, de könnyebb az alakulás és a működés is, ha van elvi- és költség-háttér. Jelentkezhet szervezőnek az önkormányzat, az ÁNTSZ, az oktatási intézmény, az Alapellátás, a helyi civilszervezetek egyike, a művelődési intézmény, a helyi média, valamint a helyi vállalkozók egyike, a plébános, a pék, a kocsmáros, a testnevelő vagy a matektanár, a védőnő, a családorvos, a gyógyszerész felesége, a volt-sportoló például.

Nem fontos, hogy a nők többsége a társaságért, a kikapcsolódásért, a szórakozásért, a szebb külalakért, a kiegyensúlyozottabb közérzetért vesz részt – különösen az első hetekben – a rendszeres testmozgásban és nem a sportolás direkt izzadságcseppjeinek örömeért.

Fontos vagy nem fontos végül is ki és mit gondol vagy ki és mit mond: próbálja ki – ha egészséges – a testedzésben gazdagabb életmódot. Csak az első 3-6 hét lesz nehéz, aztán abba sem lehet hagyni!

Miért FONTOS, ami sokaknak nem fontos:

A női szerepek változása

Nőnek lenni nagy kihívás.

Már néhány évtizede a világ új elvárásokat is rendelt a hagyományos női szerepek mellé. A családban egyre gyakrabban a nő is munkavállaló, hasonlóan a férfihoz. Ez két okból lett fontos: szükség van a családban a nő keresetére is, valamint a nő igényt tart a társadalom elismerésére. Hiszen a ma társadalmában az az értékes személy, aki jövedelmet, hasznot termel. A társadalom meghatározó üzenetei szerint az egészséges önbecsüléshez nem elegendő a háztartás vezetése, a gyermek gondozása, az otthon elvégzett munka.

Ma már a legtöbb nőnek két szerep feladatait kell ellátnia: a munkavállalóét és a család életmódjának karmesteréét. Segítség nélkül nagyon nehéz gondoskodni mindkét munkakörrel, ezért egyre többen élnek feszültségben, sőt pszichológiai stressz okozta szorongásban. Gyakran hiányoznak a megküzdési stratégiák ismeretei a megváltozott és fel dolgozatlan élethelyzetekben a nőknél. A megoldás végül egyéni, minden nőnél más és más.

Elképzelhető az ideális NŐ, aki napi 12-14 órát dolgozik, a munkájában sikeres, az előmenetele gyors, vonzó és nőies, tájékozott a világ dolgaiban, otthon is kiegyensúlyozott, megértő gyermeke(i)vel és még férjének is odaadó társa. Egészséges a táplálkozása, rendszeresen sportol, minden káros szenvedélytől mentes és mégsem unalmas. Igazi karmestere otthona életmódjának. Mert tudja mi a fontos és mi nem. Ez az



ideális nő megfelel a kor kihívásának: a munkahelyi és a családi kötelezettségeit harmonikusan egyeztetni tudja.

Sajnos ilyen eszményi NŐ az ezt a kiadványt olvasó nőkön kívül nem sok akad.

A mostani felmérések szerint – Eurostat 2002 – a munkahelyen is munkát vállaló nők boldogabbak (!), mint a háztartásbeliek. Ennek ellenére napról napra kevesebb a stresszt tűrő, egészségét veszítő nő. Számukra az egyik legjobb segítőeszköz – már a kezdetek kezdetén – a rendszeres testedzés. Ezáltal jobb az erőnlét, nagyobb az állóképesség, az alkalmazkodóképesség, a teherbírás. A testedzés, a sportolás nemcsak a szervezetet erősíti biológiailag, hanem a léleknek és a szellemnek is doppingszer. Ezért a kiegyensúlyozott, kétszerepes „nőséghez” nélkülözhetetlen a rendszeres testedzés.

A női szerepek változása lassan, de biztosan zajlik. Akkor is, ha nemcsak „ideális” nők lesznek a szoknyákban. Igaz, ma már egyre gyakrabban viselnek a nők például futónadrágot, tornagatyát. Egyre több nő tudja és gyakorolja, amit Karinthy Frigyes írt:

„Ha egyedül vagyok a szobában, akkor ember vagyok. Ha bejön egy NŐ, akkor FÉRFI lettem. És annyira vagyok férfi, amennyire nő az, aki bejött a szobába.”

8



*„A testnek legyen ereje, hogy a léleknek engedelmeskedhessék.
A jó szolgának erősnek kell lennie. Minél gyengébb a test,
annál többet parancsol, minél erősebb, annál engedelmesebb.”*

Jean-Jacques Rousseau

A Testmozgás, a Testedzés és a Sportolás

A sikeres bemelegítés

A leggyakrabban elhangzó kívánságok között szerepel a pénz, a siker és az egészség. Az egészség pénzért nem vehető, megfizethetetlen érték. A sikerhez alapkéllék az egészség. A pénz, egészség hiányában, nem boldogít. Tehát az egészség életünk legfontosabb kelléke.

A sikerhez az egészségen kívül szükséges egy célirányos cselekvéssorozat és a véletlen szerencse. Azt mondják, a siker az utóbbi kettő ötvözete, azaz a tevékenység-fáradtsága és a véletlené. A sikerhez vezető úton szükséges az intenzív, az ügyes, a gyakorlott erő kifejlesztése és a tapasztalt teljesítmény, amely növeli a siker esélyeit, visszaszorítja a véletlen túlzó befolyását. A valódi sikerrecept az, hogy a sikertől függetlenül hagyjuk magunkat cselekedni.

9



A siker belső élmény. A siker gyökere maga az egyén. A siker egyéni. A siker ezerarcú. Nincs örökérvényű, általános receptje.

A siker titka gyakran az előző „bukások” mértékében rejlik. Az okos tanul bukásaiból. Tanulni kell sikeresnek lenni. Nincs lehetetlen, csak tehetetlen. De amit nem tudunk, azt ne vállaljuk, mert a szorongás beteggé tesz! Az egészség a legfontosabb feltétele az értelmes és/vagy sikeres életnek.

1. Az EGÉSZSÉG

1.1 Az egészség fogalma

Az egészség = jó közérzet

- Az **egészség** tehát nem statikus állapot, hanem állandó változásban lévő kiegyenlítődési **folyamat**, amely a szervezeten belüli összhangban, illetve a szervezet és természeti-társadalmi környezete közötti dinamikus egyensúlyban nyilvánul meg.

• Másként: az **egészség** az emberi lény minden irányú, biológiai, pszichológiai és szociális harmóniája.

Tehát az egészség egy állandóan változó folyamat, amelyet többnyire mi magunk alakítunk a választásainkkal, döntéseinkkel. Az életünket sok kis döntésből építjük, és az utolsó döntések általában az összes korábbi nyugszanak. Döntéseinkkel lehetőségeinket, egészséges közérzetünket, sőt egész életünket irányítjuk. Választásaink meghatározóak **FONTOS és nem fontos** tényezők esetén is. Nagyobb részben határozzuk meg saját életvitelünket a nap 24 órájában, mintahogy azt gyakran gondoljuk.

1.2 Ki őrzi az egészség é t?

Milyen egyéni és egyéntől független tényezők vannak hatással az egészség megőrzésére?

10



Társadalom

Politikai döntéshozók
Média szakemberek
Pedagógusok, oktatók, edzők
Egészségügy dolgozói
Család

Egyén

Én és a döntéseim
Öröklött adottságok
Születési helyszín, időpont

Az egyén egészségesebb választását a politikai döntéshozók, a média szakemberei és a pedagógusok, oktatók, edzők segíthetik többnyire. Természetesen a végső döntés mindig az egyéné. Például munkahelyi döntéshozók: a vezérigazgató, a különböző fokozatú igazgatók és gyakran az ún. kulcsszemély, például a titkárságvezető vagy a menedzserasszisztens is példamutatásukkal, viselkedésükkel, mondanivalójukkal, gyakran a jelenlétükkel is segíthetik – vagy éppen nem – az egészségesebb választását. Befolyásolják akarva és akaratlanul is környezetük életmódját. Sőt, nemcsak a munkaidős magatartásra, hanem a napi 24 óra viselkedésére is hatással lehetnek.

Napóleon azt mondta: „Nincsenek rossz katonák, csak rossz tisztek vannak.” A család életében is döntő lehet a „karmester” példamutatása, úgy mint a járása, öltözködése, pontossága, beszédmodora, testedzésben gazdag vagy hiányos életmódja, étkezési szokásai, dohány-, alkohol-, szex- és munkafüggősége. A család egésze jól látja, hogy „A nagy ember” – azaz a család egészséges életmód karmesterének – nagysága abban mutatkozik meg, ahogy a családtagokkal bánt. Valamint az igazi nagy ember beismeri, ha téved. Ezért van általában az édesanyáknak a ceruzájuk végén radír.

1.3 Az egészséges életmód jelentősége

Az egészséges életmód szükségességét mutatja, hogy az időelőtti halálozás közvetett okozói:

- 40 % életmód (helytelen) • 25 % környezeti ártalmak • 25 % genetikai adottságok
- 10 % egészségügyi ellátás

Az időelőtti halálozás közvetlen okai:

- szív- és keringési betegségek • daganatos betegségek • baleset, öngyilkosság

Az egészségtelen életmód nagyszámú választását bizonyítja a KSH 1999-es reprezentatív mintán alapuló felmérése is:

A 15-74 éves népesség szabadon felhasználható ideje (perc) egy-egy átlagos napon

	nő	férfi
összes szabadon felhasználható idő	240	275
ebből testedzés, séta	8	14
televíziónézés	151	160
olvasás	21	25
társas időtöltés	40	51
kulturális eseményen való részvétel	3	5

Ha a napi átlag 4 óra (nő), illetve 4 óra 35 perc (férfi) szabadidőből 151 perc (nő), illetve 160 perc (férfi) a televízió nézés és csak 8 perc (nő), illetve 14 perc (férfi) a testedzés – amelyben benne van a kutya „legeltetése” is – akkor nagy baj lesz, vagy már van az egészséggel.

11



2. Az egyensúlyt teremtő rendszeres testedzés

Köztudott, hogy

- egy egészséges junior éti csiga 1 óra alatt 8,7 métert tenne meg, ha folyamatosan és egyenesen haladna;
- a Duna 2842 km hosszú;
- az életmódunk mozgásban gazdagságát döntő részben mi határozzuk meg;

- a munkahelyen töltjük el ébren lévő életünk nagy részét;
- a munkakörülményeink és „fogyó” egészségünk között általában nem vesszük észre az összefüggést.

Az egészség állandó mozgásban, változásban lévő, egyensúlyt kereső folyamat, amelynek eredménye a szervezeten belüli és a szervezet, valamint a természeti és társadalmi környezete közötti dinamikus egyensúly.

A változó ingerek, a különböző hatások kimozdítják egyensúlyából az egészséget, de amíg az egyén képes a kiegyenlítésre, helyreállításra, addig van egészség és nincs károsodás.

Az egészségnek ez a megközelítése elfogadja azt is, hogy a részleges testi vagy szellemi – esetleg szociális – hiányban szenvedő személy a kiegyenlítődési folyamat végén egészségesnek érzi magát.

Az egészséges életmód pozitív hatása nagyobb és érthetőbb hangsúlyt kap, hiszen a dinamikus egyensúly fenntartása, azaz az egészség megőrzése segíthet a szervezeten érő káros hatások elkerülésével vagy csökkentésével és a szervezet alkalmazkodó képességének erősítésével, növelésével. Ez a jó alkalmazkodás éppúgy testi, mint lelki kategória is.

Az edzett szervezet az alkalmazkodást nemcsak testi viszonylatban kamatoztatja, hanem lelkileg is többet bír az egyén.

2.1 MINDEN NAPRA testMOZGÁS!

A mindennapi kenyeret imánkban is kérjük, de a mindennapi testmozgás, a testedzés, a sportolás többnyire még a gyakorlatban is elmarad. Pedig, ki ne tudná – csak aki meg sem próbálta –, hogy a kellő testedzésben gazdag életmód elősegíti:

- a jobb közérzetet,
- a nagyobb állóképességet,
- a test és lélek harmóniáját,
- az erősebb, aktív izomzatot,
- a szív és keringési rendszer – azaz a „motor” – jó teljesítőképességét,
- az időskori csonttrikulás kisebb mértékét,
- a tökéletesebb testtartást,
- a jobb megjelenést,
- a biztonság érzését,
- az önbizalom, az öntudat növekedését,
- a határozottságot, a dönteni tudást,
- esetenként a társadalmi - társas kapcsolatok létesítését.



Ne felejtjük, a technika fejlődésével időről időre egyre több munkát végeznek el helyettünk gépek. Ezért is járunk naponta gyalog vagy kerékpáron, menjünk lépcsőn lift helyett. Esténként vagy hétvégén sétáljunk sietősen, eddzzük testünket, sportoljunk!

Közismert, hogy a sport örömforrás. Orvosok által ajánlott „gyógyeszköz” többféle betegség megelőzésére, valamint rehabilitáció esetén „gyógyszer”. A megfelelő testedzés egyaránt szükséges az ülő és a nehéz fizikai munkát végzők számára is. Sőt, az egész nap otthon tevékenykedő családi karmesternek is. Csak napi félóra testMOZGÁS, nem több. Lehet mindez testedzés?! Legyenek a mindennapok testmozgásban (is) gazdagok!

3. Energiaegyensúly, azaz a kalóriafelvétel és kalórialeadás

A különböző márkájú autókhoz a megfelelő benzin vásárlása szükséges. Az emberek létezéséhez, állandó anyagcsere folyamatához, tevékenységeihez is kellő „üzemanyagra” van szükség. Nem mindegy, hogy ki és mit eszik! Nem mindegy, hogy ki és mennyit edz!

Szerencsére különbözőek vagyunk. Az egyik piros hajú, a másik sárga. Van, aki penge eszű, van, aki csigalassúsággal gondolkodik. A táncos lábú, őzikemozgású nem hasonlít a fókához. S abban is eltérünk, – velünk született adottság –, hogy a bevitt táplálékból, kalóriamennyiségből mennyit használunk fel, mennyit épít be a szervezet, és mi halad tovább... Tudomásul kell venni, hogy a cukrászda látványától is gömbölyödünk sokan, míg mások az egész étlapot végigehetik, s akkor sem híznak. Nekik nem kell vigyázniuk, hogy mit és mennyit esznek, s a bevitt kalória mennyiséget felhasználják-e. Mi, a „beépítők” – ha szeretünk enni – sportolhatunk, edzhetünk még azért is, hogy a testsúlyunk ne növekedjen. Ez még egy ok a mozgásra.

13



Naponta többször eszünk és iszunk, hogy szervezetünket ellássuk energiával. Ezen kívül az étkezés öröm, s külön élvezet barátokkal, társaságban. Általában az éhségérzet szabályozza a táplálékfelvételt. Az elfogyasztott táplálék kellő arányban kell tartalmazzon szénhidrátot, fehérjét, zsírt, vitaminokat, ásványi anyagokat és folyadékot. A testépítéshez elsősorban a fehérjék és az ásványi anyagok, az energiaszolgáltatáshoz zsírok, szénhidrátok és kis mértékben fehérje szükséges, míg az anyagcsere-folyamatok fenntartását a vitaminok és a nyomelemek, valamint a víz biztosítják. Az energiaegyensúly táplálkozási bevitel oldalán gyakran kimarad a megfelelő mennyiségű napi folyadék. Ezért kap itt nagyobb hangsúlyt, hiszen a testmozgásban, testedzésben, sportolásban gazdagabb életmódot folytató egyénnek fokozottabb figyelmet kell fordítania a folyadékvesztésre.

A tápanyagoknak megfelelő arányban kell jelen lenniük a szervezetben, hogy jól hasznosuljanak és ellássák feladatukat.

Az egyén energiaszükséglete pillanatonként változik: ha fekszik éjjel az ágyban, ha sportol, ha fizikai munkát végez, ha tanul, más és más a felhasználás. Ezekhez az energiát a megevelt tápanyagokból, a bevitt energiából nyeri a szervezet. Ha az elfogyasztott tápanyag energiája több, mint a szükségleteket fedező energia, akkor megbomlik az energiaegyensúly, azaz elkezdődik a testtömeg-növekedés, a hízás.

Hasonlóan szétesik az energiaegyensúly, ha több a felhasznált energia, mint az elfogyasztott, ekkor testtömeg-csökkenés, fogyás lesz. A mennyiségben és/vagy összetételben hiányos táplálkozás hiánybetegséget okoz.

Példák az energiaegyensúlyra

Kalóriabevitel

Kalóriafelhasználás

Zöldségleves, Csirkemáj roston, Főtt burgonya, Káposztasaláta 385 kcal	56 kg-os személy 2 órán át takarít pihenő nélkül
2 dl 100%-os gyümölcslé, Párolt tonhal, Fokhagymás répa 410 kcal	90 kg-os személy 1 órán át asztaliteniszeznek
Gombaleves, Sült csirkemell, Héjában sült burgonya, Kefires, joghurtos uborkasaláta 435 kcal	90 kg-os személy 3 órán át gépkocsit vezet megállás nélkül
Sült baromfivirslit 1 db, Kefires tökfőzelék, Rozskenyér 470 kcal	56 kg-os személy 2 órán át lovagol
Almás-zöldséges pulykaragu, Párolt barna rizs 498 kcal	67 kg-os személy 2 órán át gyalogol 6 km/óra sebességgel
Brokkoli-krémleves, Tükörtojás teflonban sütvén, Rakott zöldség (zöldborsó, zöldbab, kukorica) 505 kcal	58 kg-os személy 1 óra alatt kerékpáron 21 km-t hajt
Szárazbableves füstölt pulykacombbal, Zsemle 527 kcal	76 kg-os személy 1 órán át úszik intenzíven (cápa elől)
Palóclevés, Túrós batyu 1 db 545 kcal	57 kg-os személy 1 óra alatt fut 9 km-t (6,5 perc/km)



Párolt szójás pulykavagdalt, Kelkáposztafőzelék 546 kcal	54 kg-os személy 1 óra alatt fut 12 km-t (5 perc/km)
Tarhonyaleves, Székelykáposzta zsemlével, Alma 569 kcal	78 kg-os személy 5 órán át szellemi munkát végez (képeslapokat ír)
Zöldborsós csirkeragu, Korpás galuska, Grapefruit 576 kcal	91 kg-os személy 4 órán át őrt áll a Parlament előtt
Zöldséges burgonyaleves,Töltött karalábé 585 kcal	57 kg-os személy 2 órán át teniszezik (egyéni)
Aszalt szilvával töltött pulykamell, Burgonyapüré 585 kcal	106 kg-os személy 2 órán át sétáltatja a kutyát (3 km/óra)
Kolozsvári töltött káposzta, Fehér kenyér 612 kcal	90 kg-os személy 1 órán át aktívan gimnasztikázik
Fokhagymás főtt csülök, Petrezselymes burgonya 637 kcal	66 kg-os személy 6 órán át gépkocsit vezet
Gulyásleves, Almás rétes 658 kcal	54 kg-os személy 1 óra alatt fut 15 km-t
Lencsefőzelék, Főtt füstölt tarja 670 kcal	48 kg-os személy 5 órán át nézi a kirakatokat (gyalogol 4 km/óra)
Grill csirke, Franciasaláta, Zsemle 731 kcal	71 kg-os személy 2 órán át rock and rollt táncol
Halászlé, Túrós csusza (szalonnakockákkal) 798 kcal	80 kg-os személy 1 órán át fut 12 km/óra sebességgel
Borjúbecsinált, Aranygaluska vaníliásodóval 910 kcal	80 kg-os személy 2 órán át havat lapátol az utcán
Borleves, Rántott ponty, Rizi-bizi 990 kcal	70 kg-os személy másfél órán át fut 9 km/óra sebességgel
Szárnyszerű leves, Bakonyi szelet galuskával, Vanília puding, ásványvíz 1573 kcal	65 kg-os személy 2 órán át fut 15 km/óra sebességgel, azaz a Budapest-Gödöllő távot (30 km) teszi meg



4. Tudnivalók a testedzésről, a sportolásról

A hazai és külföldi szakemberek megegyező véleménye, hogy a fejlődésben lévő ifjainak minimum napi egy órányi, míg a felnőtteknek hetente legalább három alkalommal 30-45 percnyi sportmozgásra van szüksége. Ahhoz, hogy sportoláskor a szervezetet megfelelő inger érje, azaz a terhelés elegendő legyen, szükséges, hogy a percenkénti pulzusszám érje el minimum a 180 mínusz életkor értéket a felnőttéknél.

Ez legkönnyebben az ún. **állóképességi sportokkal** valósítható meg, mint például

- a gyaloglás,
- a futás,
- a kerékpározás,
- az evezés,
- a tánc,
- a sífutás,
- a korcsolyázás.

Még az is előnyük, hogy többnyire a szabadban, a természetben, jó levegőn űzhetők.

Természetesen a többi sportág, a kedvelt labdajátékok is tökéletesen alkalmasak rendszeres sportolásra, ha megfelelő technikai szinten végzik azokat. Gond csak akkor van, ha nem magasabb a pulzusszám, mert valaki például teniszezés ürügyén csak a labda után sétál, vagy egy lesiklópályán ácsorog a síszerelést igazgatva. A havi egy sörmeccs is többet árthat, mint használ a labdarúgópályán.

16



Energiatáblázat

Energiafelhasználás egy órányi tevékenységhez, testtömeg-kilogrammonként (kcal)

alvás	0,93
fekvés	1,10
ülés	1,43
szellemi munka	1,45
számítógépes munka	1,53
állás	1,58
gépkocsivezetés	1,60
séta (3 km/óra)	2,75
járás (4 km/óra)	2,86
stretching (nyújtás)	3,00
háztartási munka	3,43
kerékpározás (9 km/h)	3,57
evezés (3 km/h)	3,66
sietés (6 km/óra)	3,70
lovaglás (trapp)	4,20
mellúszás (1,2 km/óra)	4,40
asztalitenisz	4,50
korcsolyázás (12 km/óra)	5,01
teniszezés	5,14
tánc (tangó, keringő)	5,14
kerékpározás (15 km/óra)	5,38
lovaglás (galopp)	6,70
gimnasztika	6,71
úszás (intenzív)	6,90
kenuzás (7,6 km/óra)	8,10
kerékpározás (21 km/óra)	8,71
vívás	8,75
sífutás (9 km/óra)	9,00
evezés (6 km/óra)	9,30
futás (9 km/óra)	9,50
korcsolyázás (21 km/óra)	9,91
futás (12 km/óra)	10,07
kerékpározás (30 km/óra)	12,00
futás (15 km/óra)	12,10

Az élelmiszer kalóriaértékek 100 grammra vonatkoznak kivéve, ha más a feltüntetett egység (kcal)

uborka	10
paradicsom	20
alma	30
tojás (1 db)	70
tejeskávé cukorral (1 dl)	80
sör (2 dl)	80
Coca Cola (2 dl)	80
banán	100
csirkehús	110
kefir (egy pohár)	114
tej 2,8%-os (2 dl)	120
marhahús (sovány)	120
zsemle (1 db)	150
sertéshús (sovány)	160
sonkaszalámi	160
bor (asztali) (2 dl)	160
fagylalt (2 gombóc)	170
pizza	220
sült krumpli	220
fehér kenyér	260
sajt (Óvári)	290
hamburger (sajtos)(1 db)	310
sertéshús (kövér)	400
torta (csoki)	440
libamáj	450
kolbász	460
téliszalámi	520
pálinka (2 dl)	520
csokoládé	560
mogyoró	610
tökmag	640
likőr (2 dl)	700
szalonna (füstölt)	700
tepertő	800



4.1 Hogy kezdjem?

Válasszon – még ma – olyan sportmozgást, amelyet szívesen végez. Biztos van ilyen! Mindenki tud például sietősen sétálni, gyalogolni. Mindenki tud gimnasztikai gyakorlatokat végezni. Akár egyedül, akár társsal vagy közösségben. Mindenki tud – ha akar – táncolni. Akár klasszikus társastáncot (tapadós-tangó, rock and roll), akár néptáncot (fergeteges csürdögölő). Mindenki találhat olyan testedzést, amelyet hetente legalább háromszor 30-45 percig gyakorol. Esetleg naponta!?!

Tehát válasszon és döntsön! Még ma kezdje el a sportmozgást. Akár egy esti sietős sétával: egyedül, családtaggal, kutyával, baráttal vagy éppen egy másik „hósszal”, aki szintén okosan határozott és elkezdi a testedzésben gazdagabb életet.

4.2 Mit kell tudnom?

- Elkezdeni sosem késő!
- Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű!
- Nem szenvedni, hanem mozogni érdemes!
- Könnyebb társakkal, mint egyedül.
- Lázasan, betegen nem szabad edzeni, sportolni!
- Főétkezés után csak 1-2 órával tanácsos az edzést kezdeni. Ez egyéni.
- A kis izomláz a fokozatos kezdés jó jele, nem a teljes kimerültség.
- Az edzés lassúbb mozgással azaz bemelegítéssel kezdődik, és levezetéssel végződik.
- A legnagyobb ellenfél a saját lustaság és a rossz szokások.
- Az öltözet legyen az időjárásnak megfelelő.

A 35 éven felüliek kezdjék a sportos életmódot egy orvosi vizsgálattal, akkor is, ha egészségesnek érzik magukat.

4.3 Használati utasítás a testedzést végzőnek

- Ha teheti, a természet legyen a sportstadionja!
- A testedző sportöltözete:
 - jó sportcipő (futócipő);
 - szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportruházat;
 - a testtel érintkező öltözet ne műszál, hanem pamut alapanyagú legyen.
- Társal – családtag, barát, munkatárs – könnyebb rendszeresen mozogni. Általában a gyengébb határozza meg a közös sebességet. Az edzés sose legyen versengés.
- A gyaloglás például alkalmanként cserélhető úszással, kerékpározással, túrázással, táncsal, gimnasztikával vagy más sportmozgással.
- A pulzusméréssel ellenőrizheti a megfelelő edzéstempót.
- Érdemes edzésnaplót írni, vagy a naptárba bejegyezni a testedzés időtartamát,



milyenségét, helyszínét.

- Nyaraláskor a legjobb tóparton, erdőszélén, parkban, azaz a természetben edzeni, még reggeli előtt.

- A rendszeres edzések alakítják az életmódot, segítik a jobb időkihasználást. Az edzések mellett arra is jut idő, amire eddig sosem!

4.4 Mit sportoljak?

A gyaloglás

A gyaloglás a legegyszerűbb helyváltoztató mozgás, valamint a legolcsóbb közlekedési eszköz. A gyaloglásra jellemző, hogy a talajon van váltakozva egy vagy két láb a mozgás alatt. A rendszeres testedzés legkönnyebb testmozgása a gyaloglás.

Ájánlható mindenkinek kortól függetlenül, aki hosszú évek óta nem sportol. Aki talán még testnevelésből is felmentett volt, de nem szív- és keringési betegség miatt. Annak is, aki túlsúlyos.

Kezdésnek elegendő napi 20-30 perc gyalogjárás: például hazafelé a munkahelyről vagy vacsora után a környéken. Aztán nő az edzettség – ez esetben állóképesség – és egyre hosszabb ideig végezhető ez a testmozgás is.

A gyaloglás üzenetei

- Gyalogolni mindenki tud.
- Gyalogolni mindenütt lehetséges.
- Gyalogolni bármely életkorban elkezdhető.
- A gyaloglás olcsó sport és társas is lehet.
- A gyaloglás az egyik legkevésbé sérülésveszélyes sportág.
- A rendszeres gyaloglással – és megfelelő táplálkozással – csökkenthető a testsúly.
- A gyaloglás során a törzs a talajhoz képest lehetőleg függőleges legyen.
- A karok mozgása ellentétes a lábak mozgásával.
- A lábfejek egyenesen, előre néznek.
- Ha gyorsaságra törekednek az amatőr gyaloglók, akkor a talajfogás sarokkal és nyújtott térdel történik, mint a versenygyaloglás sportmozgásakor.

A futás

A futás mindenki sportja, nemcsak a nagy tehetségeké. Jó egyedül futni, mert zseniális ötletek juthatnak közben a futó eszébe. Könnyebb társakkal együtt futni, mert ha várnak a sarkon a megbeszélt időben, akkor nem halogatjuk a futóedzést napról-napra. A futás a fogyókúra szempontjából az egyik leghatásosabb mozgás. A következő 24 hetes edzésterv azoknak szól kortalanul, akik egészségesek, több éve rendszeresen nem



sportolnak, esetleg túlsúlyosak (nem többel, mint az ideális testsúlyuk max. 20 %-a).

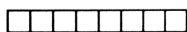
Ez az edzésterv 24 héten át heti két-három alkalommal azonos edzést ír elő. Tehát az első héten például kedden, csütörtökön és szombaton 5x1 perc egész lassú futást és közöttük járást, 2-2 percet javasol a kezdő futónak. Akiknek ez a pihenősema nem lenne elég, azok hosszabbítsák meg 3-3 percre, és csak a második héten fussanak 5x1 percet az előírt 2-2 perces pihenőkkel. Akik meg túl hosszúnak érzik a 2-2 perc sétát, nem kapkodják a levegőt, nem akar a szívük kiugrani, azok csökkentsek 1-1 percre a pihenőmozgást, ugorjanak a tervben egy hetet. A pihenőidő mindig járás.

Ne keseredjen el, ha Ön egy-egy hét edzését két hét alatt végezné el, akkor több mint fél év kell az Ön félórás futásához. Annál büszkébb legyen, amikor végre sikerül.

Edzésterv – 24 hetes edzésterv kezdőknek

	Perc																																							
Hét	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1																																								
2																																								
3																																								
4																																								
5																																								
6																																								
7																																								
8																																								
9																																								
10																																								
11																																								
12																																								
13																																								
14																																								
15																																								
16																																								
17																																								
18																																								
19																																								
20																																								
21																																								
22																																								
23																																								
24																																								

Jelmagyarázat:



gyaloglás



futás

A kerékpározás, az úszás

Mindkettő állóképességi sportág és a világ legcsodálatosabb sportstadionjában, a természetben úszható. Javasolt edzésfele bármely korosztálynak, sportos előélet nélkül is, akár kis túlsúllyal együtt, ha tud úszni, kerékpározni.

Fokozatosan és rendszeresen kezdjük mindkét sportág mozgását 20-30 perces



edzésekkel hetente 2-3 alkalommal. Aztán emeljük az időtartamot 30-40 percre 3 hét után, de a sebességet még ne. Legalább 6 hetes rendszeres testedzés után ajánlott a tempó fokozása úgy a vízben, mint a drótszamáron.

A labdajátékok, a tánc

- Bármely sportág sportmozgását „birtokolni” szükséges, hogy a minimális, 180 mínusz az életkor percenkénti pulzusszámmal legalább félóráig történjen az edzés, a játék.
- Régen úzött sportágak felelevenítése gyorsan megy, de itt is fontos az első 2-3 héten a fokozatosság.
- A társas-, a csapatsportok nehézsége a közös találkozó azonos időben, de nagy könnyebbség a közösség ereje, a csapatsiker.
- Nem vagyunk egyformák, van, aki könnyebben, gyorsabban tanul, jobban alkalmazkodik, mint mások.
- Szükséges a 10 perces általános bemelegítés, azaz a testi és lelki ráhangolás, és ezt követően a sportági speciális bemelegítő gyakorlatok 5-10 percig az edzés elején.
- A sportolás utáni levezetés is fontos, ne álljunk „csikorgó fékkel” a zuhany alá.
- Labdajáték a tollaslabdázástól a röplabdán át a fallabdáig mind, amelyet valamilyen labdával játszanak.
- A tánc lehet néptánc vagy klasszikus szalontánc is. Kezdjük a tapadós-tangóval, de lehet csárdás, rock and roll és gyors keringő az edzés 20 perces főrésze.

21



Speciális sportolási lehetőségek

Például a helybenfutás, az egyéni gimnasztika vagy torna, a hétvégi kirándulás vár foglalkozással együtt, a lépcsőn járás lift helyett, az ugrókötelezés, az intenzív kerti munka és a súlyozás mind végezhető testmozgás az akaraterőben gazdag „hős”-nek. Mindegyik testmozgás esetén a fokozatos terhelésű kezdés és a rendszeresség fontos alapelv. A testtömeg esetleges gyors növekedésének megelőzésére kétnaponta szükséges a 30-40 perces testmozgás a felsoroltakból. Sőt a kerti munka legalább 2-3 órás legyen lendületes tempóban (folyamatos evés-ivás nélkül).

Plusz egy (+1) tanács az előzőekhez

A sportág kiválasztása után kérdezze orvosa véleményét és kérje testnevelő, edző, sporthoz értő ismerőse vagy barátja tanácsát az első hetek terhelésekor. Legyen közösen írt, személyre szóló edzésterve, amely alapján teljesíti testedzéseit. Maga-magának írjon röviden edzésnaplót, akár a határidőnaplóba. Elegendő az időtartam, a közérzet és az időjárás jelzése.

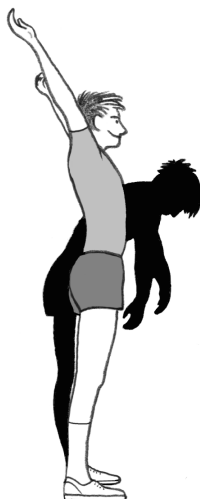
Nem baj, ha elfárad a testedzés után, de ne fáradjon bele! Jó sportolást!

4.5 Igazi kezdőknek gimnasztikai ajánlat

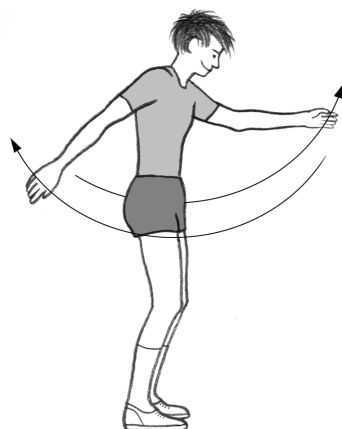
22



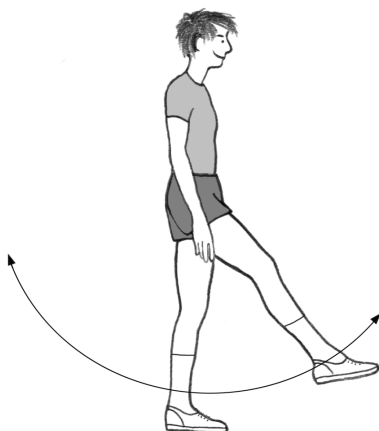
1. Helyben járás „ébredő”-tempóban fél percig.



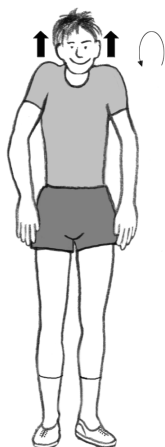
2. Be- és kilégzés (= előrehajlítás) (2-3-szor).



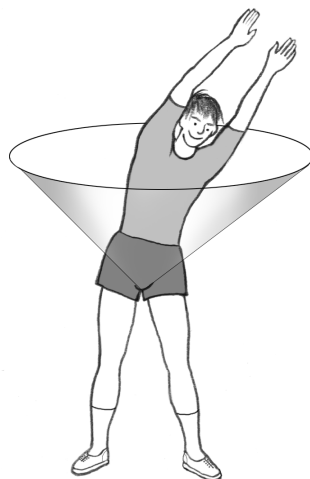
3. Kis térdugózással együtt ellentétes karlendítés (8-10-szer).



4. Váltott lábakkal harangozás előre-hátra (4-8-szor).



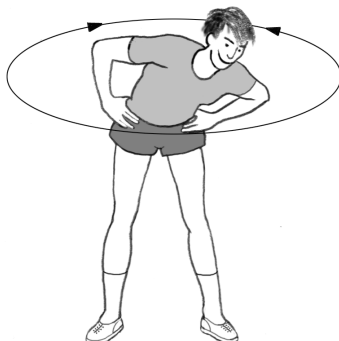
5. Vállmelés és leengedés (4-6-szor), majd vállkörzés együtt előre és hátra (4-6-szor), váltott vállkörzés előre és hátra (4-6-szor).



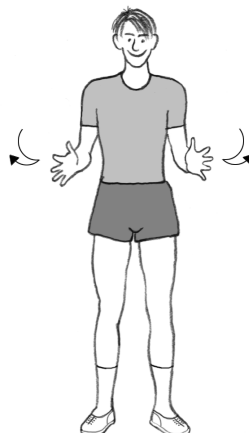
6. „Kúp” rajzolás a törzssel, karok magastartásban (4-4 kör mindkét irányba).



7. Oldalhajlítás mindkét irányba (4-4-szer) maradjon „egy síkban”.

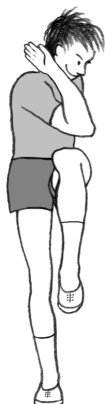


8. Törzskörzés mindkét irányba (4-4-szer) nyitott szemmel.



9. Ökölbesorítás és kiengedés (6-10-szer).

23



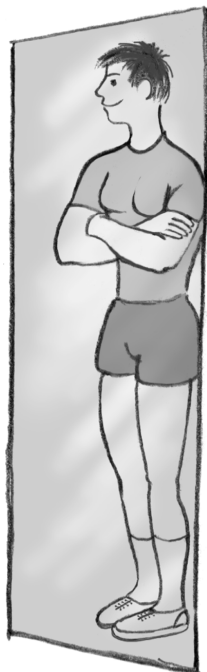
10. Ellentétes könyök és térd érintés (4-4-szer) mindkét párosításban.



11. Lábujjhegyre állás és vissza (8-10-szer).



12. Leülni, felállni egyenes gerinccel támaszkodás, segítség nélkül (8-10-szer).



13. Rázza „ki” kezét,
lábát mindkét oldalon
külön-külön. Egészségére!

24



5. Az egészséges életmód karmester, a NŐ

5.1 Megelőzés

A megelőzésre is legalább annyi figyelem szükséges, mint a gyógyításra (WHO – dr. Gri Harlem Bruntland elnök asszony). A nem fertőző betegségek előfordulása a világ összes társadalmában – szegényben és gazdagban, fejlett vagy fejlődő országban – járványos méreteket öltött (szív- és keringési betegségek, daganatos betegségek, cukorbetegségek, AIDS, elhízás stb.). A legfőbb okai ennek:

- az életvitelben bekövetkezett gyors változások (egyre kevesebb testmozgás, megváltozott étrend, „szenvedélyek” ...);
- stressz munkahelyen és otthon;
- problémamegoldó képesség hiánya;
- szegénység;
- megfelelő oktatás hiánya;
- nem kellő minőségű egészségügyi ellátás.

A magyar lakosság kirívóan rossz egészségi állapota számos történelmi, gazdasági, kulturális ok bonyolult eredője, de közvetlen és meghatározó módon a lakosság életmódjával függ össze.

Az egészség szempontjából az életmód kedvező irányú befolyásolása nehéz és rendkívül összetett feladat. A kormányzat, a közintézmények, a civil szféra, a gazdasági és társadalmi élet szereplői, a média átgondolt, összehangolt cselekvési folyamatában valósítható meg. Ehhez ad alapot egy tízéves, szakmailag megalapozott, társadalmi és politikai egyetértésre támaszkodó stratégia: az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programja (2001-2010).

5.2 A NŐ szerepe a megelőzésben

A nő

- a család egészséges életmód karmestere;
- a munkahelyi kulcsfigura (titkárnő, titkárságvezető);
- valamint a világ egyik legtokéletesebb képződménye. Természetesen a másik a férfi!

Miért alkalmasabb a nő karmesternek illetve kulcsfigurának?

- A nő számára fontos az idő és az egészség;
- a nőnek mindig van beleérző képessége (empátia);
- gyakorlatias, jó szervező;
- a túl rizikós dolgokat nem szereti;
- nem kedveli a kudarcot;
- érzelmileg töltött;
- ad a megjelenésére (hiszen nő);
- kitartó, monotónia tűrő;
- kibeszéli a gondot, feloldja a feszültséget.

A nő feladata a családban, gyakran a munkahelyen is, hogy ő figyeljen a férfi(ak) egészségére. A szeretett vagy kedvelt férfi egészséges életmódjának karmestere a nő, például

- a helyes táplálkozásban,
- a testedzésben gazdag életmódban,
- a stresszkezelési tudományban,
- a szenvedélybetegségek megelőzésében,
- a harmonikus egyensúlyra való törekvésben,
- a jó közérzet minél gyakoribb elérésében.

Igaz lehet esetenként az a tény, hogy a családi karmester – ha nem figyel – túlbuzgó szeretetével és gondoskodásával akár a „temetőbe” etetheti a családfőt, aki szívesen fogyasztja kedvenc ételeit, és egyre kevesebbet mozog. Nem érvényesül az energia-egyensúly egyszerű törvénye. A túlzott kalóriabevitel a kedvenc ételekből nagy szomorúságot okozhat...



5.3 Az életévek és a család

Férfi – nő népességi csoportok 2000. január 1.

KSH 2000. Életmód Időmérleg

Éves	Nő	Férfi	Férfi-nő különbség
0 – 14	837,258	879,985	+ 42,272
15-29	1,108,654	1,159,443	+ 50,789
30-39	633,184	654,762	+ 12,578
!			
40-49	788,329	757,562	– 30,767
50-59	669,912	588,952	– 80,960
60-69	573,586	414,129	–159,457
70-79	469,101	271,531	–197,570
80	171,383	74,453	– 96,930
	5,251,407	4,791,817	

26



Gyakran viccelnek a férfiak, hogy a házasság az ő „életrövidítőjük”, de a KSH Népeségtudományi Intézetének Demográfiai évkönyvében Hablicsek László számításai szerint 2000-ben a várható élettartam 30 éves korban a nem és családi állapot szerint Magyarországon a következő volt:

	Férfi			
	nőtlen	elvált	özvegy	házas
2000	32,9 év	33,3 év	29,3 év	41,2 év
	Nők			
	hajadon	elvált	özvegy	házas
2000	42,6 év	44,6 év	43,4 év	47,4 év

Tehát a házasságban élő férfi $41,2 - 32,9 = 8,3$ évvel hosszabban él, mint a nőtlenek. Míg a házasságban élő nő $47,4 - 42,6 = 4,8$ évvel él többet, mint a hajadonok.

Jó az a segítő, örömet megosztó, problémát közösen megoldó, támasztékot adó CSALÁD. A férfiak egészségének, azaz jó közérzetének különösen.

5.4 A családi karmester titkos tudománya táplálkozásból

Az igazi feleség, édesanya napközbeni ajánlata keveset vagy alig testedző férjének, fogyókúra esetén. Éhségcsillapító falatok, amelyek telítenek, de alacsony kalóriatartalmúak.

Összeállította: Fekete Krisztina dietetikus, OEFI

100 Kcal

200 Kcal

• 1 db (1,75 dl) 0%-os gyümölcsjoghurt + 1 db korpás Abonett (106 kcal)	• 1 db korpás pogácsa (47 g) + gyümölcs tea édesítőszerrel (198 kcal)
• 1 db „Sport” müzliszelet + 2 dl ásványvíz (99 kcal)	• 2 db tükörtojás + 2 db korpás Abonett + uborka (100 g) (202 kcal)
• 1 dl 100%-os gyümölcslé (hígítható szénsavmentes ásványvízzel) + 2 db Korpovit keksz (96 kcal)	• 1 db héjában sült burgonya (150 g) + 1,5 dl 100%-os multivitamin gyümölcslé (212 kcal)
• 1 pohár sovány kefir (1,75 dl) + 1 evőkanál (10 g) zabpehely (95 kcal)	• 1 db baromfi virsli + 4 evőkanál főtt zöldborsó (205 kcal)
• 1 dl 1,5%-os tej + 2 db korpás Abonett (108 kcal)	• 5 evőkanál főtt barna rizs (50 g) + 1 fej fejes-saláta (50 g) (188 kcal)
• 10 dkg banán (egy közepes banán 2/3-a) (103 kcal)	• 2 dl joghurt + 1 db gyümölcsös müzliszelet (194 kcal)
• 10 dkg sült sütitők + 1 db Korpovit keksz (100 kcal)	• 1 db korpás zsemle + 1,5 dl 1,5 %-os tej (197 kcal)
• 1 közepes szelet sovány sajt pl. Túra (30 g) + 1 db puffasztott búzas Ham-let (95 kcal)	• 5 dkg barna kenyér (1 vastag szelet) + 1 vékony szelet baromfipárizsi (15 g) + 1 közepes alma (150 g) (200 kcal)
• 3 db Korpovit keksz + 1 evőkanálnyi (30 g) félzsíros tehéntúró (103 kcal)	• 1 db Túró Rudi + 2 dl 100 %-os multivitamin gyümölcslé (197 kcal)
• 1 db tojás + 1 db puffasztott rizses Ham-let (101 kcal)	• 2 dl kefir + 1 púpozott evőkanál búzakorpa (10 g) (182 kcal)
• 1 közepes sárgarépa (100 g) + 1 kis fej karalábé (100 g) + 1 dl sovány kefir (108 kcal)	• 2 db korpás Abonett + 2 vékony szelet sovány sajt pl. Köményes (50 g) + 1 nagy zöldpaprika (150 g) (190 kcal)
• 2 db Cracottes + 1 kávéskanál (5 g) zöldfűszeres vajkrém + 2 dl gyümölcs tea édesítőszerrel (95 kcal)	• őszibarackturmix (150 g őszibarack, 2 dl 1,5%-os tej, édesítőszer) + 2 db Korpovit keksz (196 kcal)
• szeder turmix (200 g szeder-friss v. mirelit, natúr tea, citromlé, mesterséges édesítő) + 2 db Korpovit keksz (100 kcal)	• 2 dl kakaó (2 dl 1,5 %-os tej, kakaópor, édesítőszer)+2 db Cracottes+1 kávéskanál natúr vajkrém (5 g) (190 kcal)
• 1 pohár joghurt (1,75 dl) + 1 evőkanál (15 g) müzlikeverék (102 kcal)	• főtt makaróni – durum (15 szál-40 g) + kefires öntet (1,5 dl) (202 kcal)
• 1 db kocka-sajt (33 g) + 1 db korpás Abonett (110 kcal)	• 4 dkg barna kenyér (1 vastag szelet) + 1 kávéskanál (5 g) light margarin + 1 közepes grapefruit (200 g) (210 kcal)
• 3 db Korpovit + uborka (200 g) + 1 kávéskanál (5 g) light margarin (100 kcal)	• 2 db kukoricás Ham-let + 1 db baromfi-májkrém (28g) + 2 db közepes paradicsom (200 g) (197 kcal)
• 1 db kiwi (50 g) + 1 vékony szelet gép-sonka (20 g) + 1 db puffasztott kukoricás Ham-let (95 kcal)	• 1 db korpás kifli + sós túrókrém (1-1 evőkanál félzsíros tehéntúró, kefir) + 2 db mandarin (100 g) (208 kcal)
• 2 db korpás Abonett + 1 púpozott kávéskanál (15 g) diétás dzsem (90 kcal)	• 2 db puffasztott búzas Ham-let + 2 db kicsi kocka-sajt (35 g) + 1 közepes sárgarépa reszelve (100 g) (190 kcal)



Szervezzünk igazi egyesületet!

A sportegyesület a sporttevékenység kifejtésének hagyományos és elterjedt formája még most, a kétezres években is. Az amatőr sport és a szabadidő sport is alapvetően sportegyesületi keretekben folyik Magyarországon. Természetesen az élsport mellett. Leggyakrabban nincs is határ, hogy meddig élsport egy egyesület?! Ezen kívül a sportegyesület működhet egy sportágra szakosodva vagy lehet több szakosztálya is.

Miért érdemes egyesületet alakítani?

- Az emberek valamilyen cél elérésére tartós együttműködésbe fognak;
- hivatalos bejegyzés – jogi személyiség státuszának megszerzése – alapján jobb tárgyalási helyzetbe kerülhetnek;
- nagyobb esélyük lesz külső támogatások, pályázati források, kedvezmények elérésére mintha magánszemélyek informális csoportjaként léteznének.

Az egyesületi forma legfontosabb jellemzői:

- a tagok önkéntes elhatározásából keletkezik, alapításához legalább 10 nagykorú állampolgár, illetve intézmény összefogása szükséges;
- nyilvántartott tagsággal rendelkezik;
- önkormányzó, önszervező, öngazgató elven működik;
- saját alapszabálya van, amit a tagok közgyűlése fogad el;
- gazdálkodási tevékenységében köteles betartani alapvető pénzügyi szabályozókat.

Az alakítás lépései:

- alakuló ülés megszervezése;
- alapszabály elkészítése és szavazással annak elfogadása. Itt kell határozni a szervezet nevéről, székhelyéről, céljáról, a tagok jogairól és kötelezettségeiről, a szervezet felépítéséről, tisztségviselőiről, az esetleges megszűnés körülményeiről;
- tisztségviselők megválasztása.

A hivatalos nyilvántartásba vételhez az egyesület székhelye szerint illetékes megyei (fővárosi) bírósághoz kell benyújtani a képviseletre jogosult személy(ek)nek egy bejegyzésre irányuló kérelmet az aláírásukkal. Ehhez mellékelni kell az elfogadott alapszabályt, az alakuló ülés jegyzőkönyvét (a jegyzőkönyv vezetőjének és két hitelesítőnek az aláírásával), a megválasztott tisztségviselőknek a nyilatkozatát arról, hogy a megbízatást vállalják, s hogy büntetlen előéletű magyar állampolgárok. Valamint az alakuló ülésen készült jelenléti ívet is.

A nyilvántartásba vétel szabályai: a megalakulást követően a társadalmi szervezet képviseletét ellátó szerv köteles az illetékes megyei bíróságtól (Budapesten a Fővárosi



Bíróságtól) az erre a célra rendszeresített nyomtatványon kérni a szervezet nyilvántartásba vételét. Ehhez a kérelemhez csatolni kell: az alakuló ülés jegyzőkönyvét, az alakuló ülésen készült jelenléti ívet a tagok nevével, lakóhelyével és aláírásával, az alapszabályt, az ügyintéző és képviselői szerv tagjának a tagság elfogadására és a jogszabályban meghatározott követelményekre vonatkozó nyilatkozatát.

Hiányos kérelem benyújtása esetén a bíróság 30 napon belül bocsáthatja ki a hiánypótlásra felhívó végzését. A bíróság a nyilvántartásba vételről a kérelem beérkezésétől számított 60 napon belül határoz. Amennyiben a bíróság a fenti határidőn belül a kötelezettségének nem tesz eleget, a bíróság vezetőjének a határidő lejártát követő nyolc napon belül meg kell tennie a szükséges intézkedéseket a kérelem elbírálása érdekében. E határidő elmulasztása esetén a kérelem benyújtásától számított 69. napon a társadalmi szervezet a kérelemben megjelölt tartalommal ipso iure nyilvántartásba vettnek minősül. Természetesen e 69 napos határidő számítása esetén is figyelmen kívül kell hagyni a hiánypótlás időtartamát, amely maximum 45+15 nap lehet.

A nyilvántartásba vételt követően a végzést a bíróság az ügyészségnek is megküldi. A bíróság a kérelmet csak abban az esetben utasíthatja el, ha az alapítók az Etv. rendelkezéseinek nem vagy nem egészében tettek eleget.

A társadalmi szervezet önálló jogi személy, amely a bírósági nyilvántartásba vétellel jön létre, tevékenységét a nyilvántartásba vételéről szóló határozat jogerőre emelkedésétől kezdheti meg.



Javaslat az új egyesületnek

Legyen helyben, hacsak egy mód van rá – ne csak a megyeszékhelyen – egy sportorvos vagy egy családorvos, aki ért az amatőr sportolókhoz, akihez a rendszeres testedzés megkezdése előtt el lehet menni egy általános vizsgálatra. Ez az orvos ne csak a sérült, beteg sportolók gyógyításához értsen, hanem az egészségesek szabadidősport és diáksport tevékenységét is tudja segíteni. A legtökéletesebb az lenne, ha a háziorvosok mind rendelkeznének alapvető sportorvosi ismeretekkel. Hiszen a sport szerepe ma már megtalálható a prevencióban, a terápiában és a rehabilitációban.

MINTA

Sportegyesületi Alapszabály készítéséhez

ALAPSZABÁLY

I.

Általános rendelkezések

1. Az egyesület neve: „Női hölgyek” Egyesület
2. Az egyesület székhelye: 1125 Budapest, Kakas u. 1.
3. Az egyesület célja a rendszeres testedzésben, sportolásban gazdagabb egészséges életmód megismertetése, megkedveltetése, elsajátítása nők számára.
4. Az egyesület céljait különösen a következő eszközökkel valósítja meg:
 - 4.1 Az egyesület feladata rendszeres sportfoglalkozások szervezése.
 - 4.2 Szabadidősport rendezvényeken való részvétel, illetve azok szervezése, rendezése.
 - 4.3 Egészséges életmódra nevelés érdekében táplálkozási, kozmetikai, sportorvosi és egyéb előadások szervezése, kiegészítésként.
 - 4.4 Együttműködés a szabadidősportban érdekelt állami, önkormányzati és társadalmi szervezetekkel.
 - 4.5 Céljainak elérésére szervezi tagjai tevékenységét. Az egyesület céljait szakosztályain keresztül valósítja meg. Az egyesület szakosztályai nők részére:
 - Gyalogló Szakosztály,
 - Futó Szakosztály,
 - Szupernagyi Szakosztály.
5. Az egyesület működése a Magyar Köztársaság egész területére kiterjed.
6. Az egyesület jogi személy.

II.

A tagsági viszonnal kapcsolatos rendelkezések

7. Az egyesület tagja lehet: minden nagykorú és kiskorú magyar állampolgár, aki tenni kíván saját és családja egészségéért különösen a rendszeres testedzéssel.
8. A tagsági viszony létesítését kérő tag az egyesület elnökéhez köteles belépési nyilatkozatát eljuttatni.
9. A tagsági viszony az elnökség döntésével jön létre.
10. A tagok jogai:
 - a) az egyesület közgyűlésén a határozatok meghozatalában, rendezvényen való részvétel;



b) az ügyintéző és képviseleti szervnek tagjainak és tisztségviselőinek megválasztásában való részvétel;

c) a tisztségekre történő megválaszthatóság;

d) az egyesületet érintő kérdésekben javaslattevés és véleménynyilvánítás.

11. A tagok kötelezettségei:

a) az alapszabály betartása,

b) a vezető szervek határozatainak végrehajtása,

c) a tagsági díj fizetése.

12. A tagsági viszony megszűnése:

a) törléssel: – a tag halálával,

– a tagdíj hat hónapot meghaladó idejű nem fizetése esetén;

b) kilépéssel;

c) fegyelmi döntés alapján kizárással.

13. A tag kilépési szándékát az elnökség felé jelentheti be.

14. A tagsági viszony megszűnése esetén az elnökség a tagot a nyilvántartásból törli.

III.

Az egyesület szervezete

15. Közgyűlés (küldöttgyűlés)

16. Elnökség (vezetőség)

17. Számvizsgáló bizottság (ellenőrző bizottság)

18. Etikai bizottság (fegyelmi bizottság)

Közgyűlés

19. Az egyesület legfőbb szerve a közgyűlés, amely a tagok összességéből áll. A közgyűlést az egyesület elnöke vezeti.

20. A közgyűlést szükség szerint, de legalább évente egy alkalommal kell összehívni. Az összehívásra az elnök jogosult. A meghívót a tagok részére a közgyűlés napját megelőző 30 nappal kell kézbesíteni. A meghívónak tartalmaznia kell a közgyűlés idejét, napirendjét és helyét. A tagok egyharmada az ok és a cél megjelölésével kezdeményezheti az elnöknel a közgyűlés összehívását. Az elnök 15 napon belül köteles intézkedni a közgyűlés összehívásáról, ha azt a felügyelő szerv indítványozza.

21. A közgyűlés határozatképes, ha azon legalább a tagok 50 %-a plusz 1 fő jelen van. Amennyiben a közgyűlés határozatképtelen a 30 napon belül történő másodszori összehívás esetén az eredeti napirendben szereplő kérdésekben a megjelentek számára tekintet nélkül határozatképes,

22. A határozathozatal módja: a közgyűlés határozatait nyílt szavazással, egyszerű



szótöbbséggel hozza, kivéve azokat az eseteket, amelyekre az alapszabály minősített többséget ír elő. Szavazategyenlőség esetén az elnök szavazata dönt.

23. A közgyűlés kizárólagos hatáskörébe tartozik:

- a) az egyesület megalakulásának, feloszlásának valamint más egyesülettel való egyesülésének kimondása;
- b) az elnökség, az ellenőrző bizottság és a fegyelmi bizottság tevékenységéről szóló beszámoló jóváhagyása;
- c) az alapszabály és a fegyelmi szabályzat megállapítása;
- d) az elnökség tagjainak az elnöknek, az ellenőrző és fegyelmi bizottság elnökének és tagjainak öt évre történő megválasztása. A választás nyílt szavazással történik;
- e) a gazdálkodásról szóló beszámoló elfogadása.

24. Minősített többség szükséges:

- a) az alapszabály elfogadásához,
- b) a tisztségviselők megválasztásához,
- c) a fegyelmi határozat másodfokú elbírálásához,
- d) az egyesület megszűnése és más egyesülettel történő egyesülése kimondásához.

32

Elnökség

25. Az elnökség öt tagból álló testület, tagja csak az egyesület tagja lehet. Az elnökség összetétele: elnök, titkár és három tag.

26. Az elnökség feladata

- a) az egyesület tevékenységének irányítása,
- b) a közgyűlés előkészítése,
- c) az egyesület költségvetésének kidolgozása,
- d) az egyesület költségvetésének megállapítása.

27. Az elnökség ülését az elnök hívja össze és vezeti. Az elnökség akkor határozatképes, ha tagjainak több mint 50 %-a jelen van. Az elnökség határozatait szótöbbséggel hozza, szavazategyenlőség esetén az elnök szavazata dönt.

Számvizsgáló Bizottság

28. A számvizsgáló bizottság a közgyűlés által öt évre választott, három főből álló testület, tevékenységéért a közgyűlésnek felelős és annak beszámolni tartozik.

29. Nem lehet a számvizsgáló bizottság tagja:

- a) az elnökség tagja,
- b) az egyesület gazdasági feladatait ellátó szakember.

30. A számvizsgáló bizottság feladatai:

- a) az egyesület pénzügyi és gazdasági tevékenységének vizsgálata,



- b) a tagsági díj fizetésének ellenőrzése,
- c) az éves gazdálkodásról szóló jelentés benyújtása a közgyűlésnek.

31. A számvizsgáló bizottság az egyesület iratait és gazdálkodását bármikor ellenőrizheti, az elnökségtől információkat kérhet és indokolt esetben a közgyűlés összehívását kezdeményezheti, illetve maga intézkedik a közgyűlés összehívása iránt.

Etikai Bizottság

32. Az etikai bizottság a közgyűlés által öt évre választott három fős testület, amely a közgyűlésnek beszámolni tartozik.

33. Az elnökség tagja nem lehet az etikai bizottság tagja.

34. Az etikai bizottság feladata a fegyelmi szabályzat alapján, a fegyelmi eljárás lefolytatása. A fegyelmi határozat ellen a közgyűléshez fellebbezésnek van helye.

35. Az etikai bizottság elnöke és tagjai az egyesület irataiba betekinthetnek és az elnökségtől információkat kérhetnek.

IV.

Az egyesület jogképessége és képviselete

36. Az egyesületet az elnök és a titkár képviseli. A bankszámla felett az elnök és a titkár együttesen jogosult rendelkezni.

A képviselő adatai:

V.

Az egyesület gazdálkodása

37. Az egyesület bevételei:

- a) a tagok által fizetett tagdíj,
- b) egyéb bevétel (támogatás).

38. A tagdíj mértéke:

- a) nagykorú tagok esetében 1000 Ft/év,
- b) kiskorú tagok esetében 200 Ft/év.

39. Az egyesület vállalkozási tevékenységet, csak közhasznú céljainak megvalósulása érdekében, azokat nem veszélyeztetve végezhet.

40. Az egyesület a gazdálkodása során elért eredményét nem osztja fel és azt jelen alapszabályban meghatározott tevékenységre fordítja.

41. Az egyesület éves költségvetés alapján gazdálkodik.

42. Az egyesület tartozásaiért saját vagyónával felel, a tagok az egyesület kötelezett-



ségeiért a tagdíj befizetéséig vállalnak felelősséget, saját vagyonukkal nem felelnek.

43. Az egyesület megszűnése esetén a vagyonról, annak sorsáról az egyesület közgyűlése dönt.

VI.

Az egyesület megszűnése

44. Az egyesület megszűnik, ha:

- a) feloszlását a közgyűlés kétharmados szótöbbséggel kimondja,
- b) a bíróság feloszlhatja,
- c) más egyesülettel egyesül,
- d) a bíróság az egyesület megszűnését megállapítja.

VII.

Záró rendelkezések

34



45. Az egyesület politikai tevékenységet nem folytat, szervezete pártoktól független, azoknak anyagi támogatást nem nyújt.

46. Az egyesület tevékenységének és gazdálkodásának legfontosabb adatait évente egyszer országos terjesztésű sajtótermékben nyilvánosságra hozza.

47. Az egyesület a Fővárosi Bíróság nyilvántartásba vételével jön létre, ezzel nyeri el jogi személyiségét és közhasznúsági besorolását. (Az alapszabályt a közgyűlés jegyzőkönyvét és a tisztségviselők elfogadó nyilatkozatát a bírósághoz be kell nyújtani.)

Budapest, 2004.

Minta Anna
Elnök

Nyilatkozat

Alulírott Minta Anna (lakcím) kijelentem, hogy a „Női hölgyek” Egyesület elnökévé történő választást elfogadom. Magyar állampolgár vagyok és a közügyek gyakorlásától nem vagyok eltiltva. Nem töltöttem be olyan közhasznú szervezetnél vezető tisztséget, amely köztartozás kiegyenlítése nélkül szűnt meg és a megszűnés óta még nem telt el két év.

Budapest, 2004.....

aláírás

Előttünk, mint tanúk előtt:

1.Név:

Lakcím

aláírás

2. Név:

Lakcím

aláírás

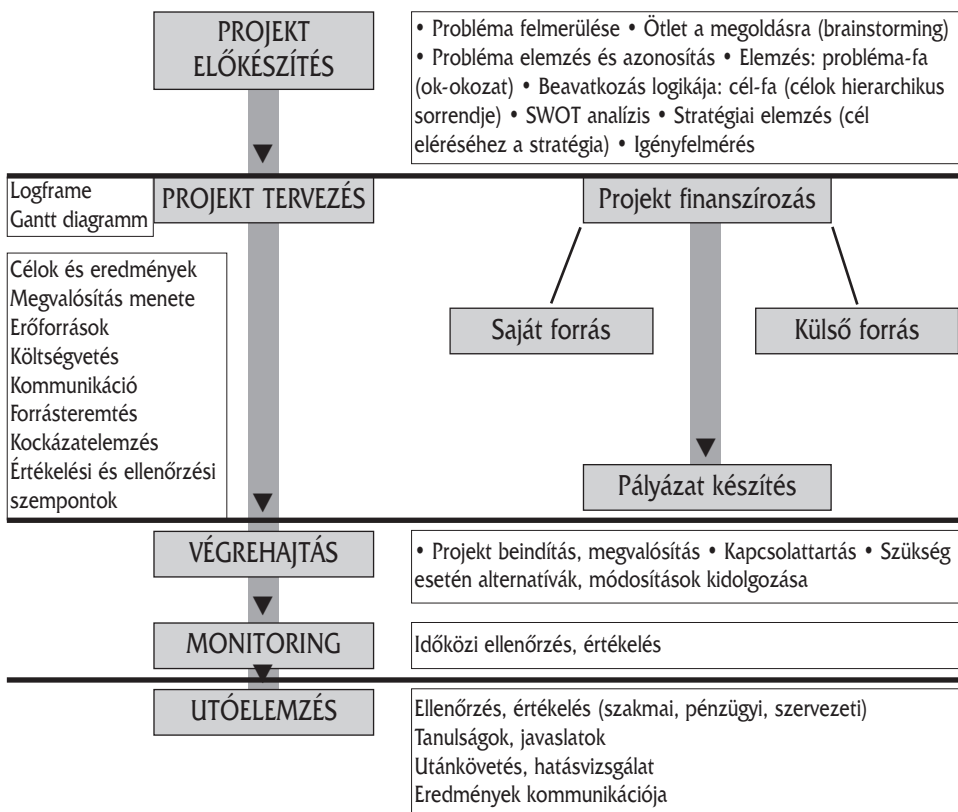


Projekttervezés és pályázatkészítés dióhéjban

A projektkészítés és pályázatírás lassan életünk részévé válik. Az Európai Unióba történő belépésünk után még inkább hozzá kell szoknunk, hogy a fejlesztési elképzeléseink megvalósításához, illetve egyes tevékenységünk pénzügyi fedezetének biztosítására pályázatot nyújtunk be. A pályázatok haszna, hogy a projektek kidolgozásakor a szervezetek megismerik és megtanulják az új típusú, projektszerű gondolkodást, saját környezetükben végiggondolják a helyi lehetőségeket, tanulják a projekt- és pályázatírást, valamint tapasztalatokat gyűjtenek.

A pályázatírás központjában a projekt áll. A pályázat sikere mindig egy-egy projekt kimunkáltságától függ. A pályázatírás **szakértői munkát** igényel, elméleti és gyakorlati ismeretek szükségesek hozzá. Mind a projekt, mind a pályázatírás **csapatmunka**. Ebben a csapatban minimálisan 3 főnek kell részt vennie: a szakmai vezetőnek, a projekt menedzsernek és egy gazdasági/pénzügyi szakembernek.

Projekt ciklus



A projekt és a pályázat fogalma nem keverhető össze, a projekttervezés és a pályázatírás sorrendje nem cserélhető fel. A **projekt** meghatározott célok elérése érdekében gondosan megtervezett **tevékenységsorozat**, amelynek életciklusa van. A **pályázat** egy dokumentum, funkcióját tekintve egy **kérelem**, amit azzal a céllal készítünk, hogy projektünkhöz pénzügyi forrást szerezzünk. Sikeres pályázat tehát akkor születik meg, amikor már kidolgozott projekttervünk van. Először mindig a projekt ötlete születik meg, ehhez keressük azt a pályázati formát, amelytől támogatásra számíthatunk.

Valamennyi **projekt folyamata** jól definiált, előre **meghatározott lépésekből áll**. Ezek **sorrendisége kötött**, és a hozzájuk kapcsolható feladatokat célszerű elvégezni.

Az **ELŐKÉSZÍTÉS** szakaszában egy felmerülő probléma megoldására különböző **ötleteket fogalmazunk** meg (*brainstorming*). A projekt tervezését a **problémák azonosításának és elemzésének** kell megelőznie. Az **elemzés célja** a problémák, azonosításának elősegítése, ok-okozati összefüggések pontos meghatározása (probléma-fa). Döntő fontosságú, hogy az adott helyzetet helyesen értékeljük, lássuk a korlátokat és lehetőségeket, az erősségeket és gyengeségeket (SWOT). Az ötletek alapján döntés születik a megoldás módjáról.

A már hierarchikus sorrendbe felállított **problémákat célok formájában újrafogalmazzuk** (cél-fa). A célok hierarchiája (stratégia (globális) célok, projekt célok, megvalósítási célok) jelentik a **beavatkozások logikáját**. A célok meghatározásánál fontos szempont, hogy számszerű mutatókkal (indikátorok) **konkrétak, mérhetőek, ellenőrizhetőek és behatároltak** legyenek.

Az elemzés utolsó fázisa a **stratégiai elemzés**, amely rögzíti a kívánt eredmény eléréséhez szükséges stratégiát.

Amennyiben projektet indítunk, problémánk megoldására tömören fogalmazzuk meg a projekt **tartalmát, célját, célcsoportját, költségvetését, a várható kezdetet és befejezést** is. A projektben érintett valamennyi **személy és csoport igényeit** fel kell mérni. Meg kell ismerni a **törvényi kereteket, szabályokat**, hiszen ezek nagymértékben meghatározzák az indítandó projekt sikerét.

A **TERVEZÉS**: A projekt tervezése 80%-ban járul hozzá a projekt sikeréhez. Az elemzés alapján projekt terv készül, amelyben szükség van a **megvalósíthatóságnak** (sikeres lesz-e a várható projekt?), **esélyegyenlőségnek** (szerepel-e a célcsoportban hátrányos helyzetű településen élő, mélyszegény család, tartósan munkanélküli, roma, szellemi vagy testi fogyatékkal élő stb.?) és a **fenntarthatóságnak** (képes-e hosszú távon – a támogatás lejárta után is – előnyöket biztosítani a projekt a kedvezményezetteknek?) értékelésére is. A tervezés menetében részletesen végig kell gondolni a ránk váró **feladatokat**, azok **sorrendiségét**, a megvalósításhoz szükséges **erőforrásokat** (szakmai, tárgyi, pénzügyi) és



azok **ütemezését**. Tervezni kell az előre látható **kockázatokat**, és a **kommunikációs** feladatokat is. Ugyancsak itt vesszük számba a **monitoring mutatókat**, amellyel **folyamatosan nyomon követjük** a tervezett projekt megvalósulását és eredményességét. A tervezés legfontosabb eszközei a „Logframe” és a „Gantt diagramm”. A **Logframe** átláthatóvá teszi a **projekt tartalmát**, biztosítja a **relevanciára**, a **megvalósíthatóságra** és a **fenntarthatóságra** vonatkozó célkitűzések teljesítését (elemzési szakaszban: problémaelemzés, célok felállítása, stratégiai elemzés; tervezési szakaszban: projekttervezés alapja, monitoring rendszer – indikátorok, értékelés). A **Gantt diagramm** átláthatóvá teszi a **projekt ütemezését**, **grafikusan** szemlélteti a tevékenységekhez tartozó időtartamokat és a megvalósítási mérföldköveket.

A **VÉGREHAJTÁS** szakaszában történik a projekt **beindítása és megvalósítása**. A projektmenedzseré a főszerep, akinek a végrehajtás során többször is **értékelnie kell az előrehaladást** (a végrehajtás tervvel való összehasonlítás, egyeztetés). Ez alapján eldönthető, hogy a projekt jó úton halad-e, vagy esetleg szükség van **módosításra**. Fontos feladat a **kommunikáció** folyamatos **biztosítása** a projekt belső és külső környezete felé.

38



Az **UTÓELEMZÉS** szakasza arra keresi a választ, hogy **mennyire sikerült** az előkészítési szakaszban megfogalmazott **célokat megvalósítani**. A projektgazda **ellenőrzi és értékeli**, (szakmai, pénzügyi, szervezeti), hogy a projekt milyen eredményeket ért el és ezek alapján levonja a **tanulságokat**, megfogalmazza a **javaslatokat**. Fontos feladat az **eredmények kommunikációja** is.

Ahhoz, hogy az elmélet gyakorlati megvilágosítást kapjon egy **mintaprojektet** készítünk. A projekt a „Gyalog Kakukk” Női Gyalogló- és Futó Egyesület létrehozásáról szól.

Mintaprojekt

- **CÉL:**
Mozogjunk többet!
- **TARTALOM:**
Női futóklub létrehozása
- **EREDMÉNY:**
Bárki csatlakozhat, futhat, egészségesebben élhet

LELKESEDÉS településen élő NŐK között felmerült az igény, hogy szabadidejük egy részét, közösen végzett, aktív testmozgással töltsék el. Céljuk, hogy elősegítsék az egészségesebb életmód kialakítását, ezzel példát mutatva a településen élőknek és természetesen családjuk többi tagjának is.

Az ötletet felkarolta a településen működő Civil Ház közösségszervezője és vezetésével kidolgoztak egy projekttervet, az egyesület létrehozásáról. Az egyesület megalakításához pályázati úton igyekeznek pénzügyi forrást szerezni.

A projekt konkrét célja, azaz a projekt specifikus célkitűzése tulajdonképpen maga a projekt.

A megvalósítási cél a projekt megvalósításából származó eredmények leírása.

A projekt kidolgozása:

A projekt részletes feladattervén azon tevékenységsort értjük, amelyek a megvalósítás szakaszában szükségesek. Érdemes meghatározni a fő tevékenységeket és azokat további résztevékenységekre bontani. Ez a lista a tevékenységek megnevezése mellett azok optimális sorrendjét is tartalmazza.

A megvalósítási célt szolgáló tevékenységek és azokhoz kapcsolódó résztevékenységek felsorolása

1. Igényfelmérés

2. Lehetséges partnerekkel történő együttműködés kezdeményezése a helyi egészségterv megvalósításában érdekelt önkormányzati, magán-, és társadalmi szervekkel.

2.1 Tárgyalások a Települési Önkormányzat, sport-, és szabadidő, oktatási-, és egészségügyi Bizottságaival.

2.2 Tárgyalások a Civil Házzal.

2.3 Tárgyalás a „Foltocska” Varróüzem vezetőjével.

3. Szakosztályok létrehozása

3.1 Gyalogló Szakosztály

3.2 Futó Szakosztály

3.3 Szuper Nagy Szakosztály

4. Egyesület alapítása

4.1 Alapító Okirat létrehozása

4.2 Cégbíróági bejegyzés

4.3 APEH és TB bejelentés

A tevékenységek folyamatának és megvalósításának időrendi áttekintése.

A tevékenységek felsorolása után érdemes az egyes feladatok mellé határidőket és a megvalósulás mérésére használható eszközöket rendelni. Az időterv elkészítésénél érdemes időtartalmakat hagyni az egyes feladatok megvalósítására, mert előfordulhat, hogy előre nem látható ok miatt a végrehajtás időben csúszik. Azonban mindenképpen meg kell határozni azokat a **mérföldköveket**, amelyek csúszása esetén az egész projekt megvalósítása veszélybe kerülhet.

	A tervezett tevékenység megnevezése, célja	Kezdő hónap	Befejező hónap	A megvalósítás mérésére használt eszközök felsorolása (dokumentáció, stb.)
1.	Igényfelmérés	2004. 05.	2004. 06.	Szétszórtott tájékoztató anyag, kérdőívek és azok kiértékelése, szándéknyilatkozat.
2.	Lehetséges partnerekkel történő együttműködés kezdeményezése a helyi egészségterv megvalósításában érdekelt önkormányzati, magán-, és társadalmi szervekkel.	2004. 06.	2004. 07.	Együttműködésről szóló szándéknyilatkozat. Jegyzőkönyv a tárgyalásokról.
2.1	Tárgyalások a Települési Önkormányzat, sport-, és szabadidő, oktatási-, és egészségügyi Bizottságaival			
2.2	Tárgyalások a Civil Házzal			
2.3	Tárgyalás a „Foltocska” Varróüzem vezetőjével.			
3.	Szakosztályok létrehozása	2004. 07.	2004. 08.	Egyesületi Alapszabály
3.1	Gyalogló Szakosztály			
3.2	Futó Szakosztály			
3.3	Szuper Nagy Szakosztály			
4.	Egyesület alapítása	2004. 08.	2004. 10.	Alapító Okirat Cégbíróági bejegyzés ADO és TB szám
4.1	Alapító Okirat létrehozása			
4.2	Cégbíróági bejegyzés			
4.3	APEH és TB bejelentés			



A projekt munka-, ütem-, és költségterve

Ez a projekt fő- és résztvekenységek megvalósításának a leírása. Az előzőekben felsorolt tevékenységek mindegyikéről külön adatlap kitöltése szükséges. Jelen mintaprojektünkben most csak az „1. Igényfelmérés” főtevékenységet dolgozzuk ki, azonban, ha a projekt több fő- és résztvekenységből áll, akkor ezekről külön-külön is készítsünk leírást. Ismertetni kell a résztvekenységek célját és várható eredményét is.

A tevékenység megnevezése:		Igényfelmérés			
A (rész)tevékenység(ek) célja, várható eredmények					
A családi, egészséges életmód kialakításában a legfontosabb szerepet kapó és vállaló NŐK számára sport egyesület alapításáról igényfelmérés. A településen élő nők száma (18-70 év) kb. 700 fő. Önkéntesek bevonásával kérdőlap kitöltés és kiértékelés 210 nő (30%) bevonásával.					
Célja: felmérni a szándékot és az igényt egy női gyalogló- és futó egyesület létrehozásáról.					
Eredménye: helyzetkép az egészséges életmódot választani szándékozó nők igényeiről, elképzeléseiről, lehetőségeiről és a megvalósítható programokról.					
A (rész)tevékenység(ek) célja tartalmi ismertetése és a hozzá kapcsolódó eszközök (humán és dologi)		A (rész)tevékenység(ek)hez kapcsolódó költségek (Ft)			
		személyi	MA járulék	dologi	felhalmozás
igényfelmérés				20,000	
A (rész)tevékenység(ek) megvalósításának mérése, ellenőrzésére használt mutatók, (INDIKÁTOROK) ezekhez szükséges adatok, dokumentumok, stb.					
A felmérésbe bevontak száma,					
kitöltött kérdőívek száma,					
szándéknyilatkozatot aláírók száma.					

41



A pénzügyi, és költségvetési terv

A projekt leginformatívabb része, ezért elkészítése nagy gondosságot és minden esetben pénzügyi szakembert igényel. Tulajdonképpen nem más, mint a projekt megvalósítására rendelkezésre álló források és kiadások tételes felsorolása. Fontos, hogy a projekt egészét lássuk és a költségeket ennek megfelelően becsüljük meg. Az egyes kiadásokat és bevételeket időben is ütemezni kell, nehogy likviditási gondok merüljenek fel.

3.1 Források	Összege (Ft)
I. Pályázati támogatás és önrész	150,000
A/ Rendelkezésre álló pénzügyi forrás (A1 + A2)	100,000
A1 Project kiírója által biztosított pénzeszköz. (pl. Település Egészségterv pályázat, NCA pályázati kiírása)	100,000
A2 Egyéb projekt bevételek	
B/ Rendelkezésre álló egyéb források (B1 + B2 + B3)	50,000
B1 Saját humán erőforrás	
B2 Egyéb térítésmentes nem saját humán erőforrás (társadalmi munka, stb.)	50,000
B3 Egyéb térítésmentesen rendelkezésre álló dologi források (működtetés feltételei)	
II. Külső források, Támogatás	100,000
C/ Államháztartásból származó egyéb támogatás (C1 + C2)	50,000
C1 Állami költségvetésből származó egyéb ágazatközi támogatások	
C2 Önkormányzati támogatás	50,000
D/ Államháztartáson kívüli forrásból származó támogatás (D1 + D2)	50,000
D1 Alapítványi, közalapítványi támogatás	
D2 Egyéb támogatás (adomány, SZJA 1%-a, szponzori támogatás, stb.)	50,000
Források összesen (I. + II.)	250,000



3.2 Kiadások	Összege (Ft)
Kiadások költségnemenkénti felsorolása	
I. Működési költség	250,000
1. Személyi kifizetések	35,500
2. Munkaadókat terhelő járulékok	14,500
3. Dologi kiadások összesen (A+B+C)	200,000
A. Szolgáltatások igénybevételének költsége	150,000
B. Működési költségek (telefon, rezsi, stb.)	50,000
C. Kis értékű tárgyi eszköz beszerzés (nettó 50,000.- Ft alatti eszközök)	
II. Felhalmozási kiadások	
1. Felhalmozási kiadások (A+B+C)	
A. Beruházás	
B. Tárgyi eszköz beszerzés (nettó 50,000.- Ft feletti eszközök)	
C. Felújítás	
III. Egyéb közvetett költségek	
1. Monitorozás	
Kiadások összesen (I.+II.+III.)	250,000

Az **esélyegyenlőség** szempontjait minden projekt kidolgozásánál érvényesíteni kell, ennek hiányában még egy tartalmilag jól megfogalmazott projekt sem nyerhet támogatást.

Kommunikációs terv

A kommunikáció formáit és időbeliségét minden esetben rögzíteni kell. A kommunikáció kapcsán beszélni kell belső és külső kommunikációról. A belső kommunikáció célja, hogy a projektcsoporton belül az információáramlás folyamatos legyen. A külső kommunikáció célja, hogy a projekt céljáról, tartalmáról és eredményeiről a kívüljáról is értesüljön.

A **fenntarthatóság** arra kérdez rá, hogy a projekt képes-e a kezdeti, induló szakaszt követően folyamatosan működni azután, hogy a támogatási keret elfogyott.

Esélyegyenlőség

A projekt hozzájárul az egészség esélyegyenlőség érvényesüléséhez, mert a célcsoportban szerepel a:

- hátrányos helyzetű településen élő női lakosság;
- mélyszegény családok, tartósan munkanélküliek, romák;
- szellemi vagy testi fogyatékkal élők.

Kommunikáció

Belső kommunikáció

- A tevékenységek közötti tervezett kommunikáció figyelemmel kísérése, koordinálása (heti egy alkalommal összefoglaló megbeszélés).
- Projekt menedzsment információval való ellátása, visszajelzések adása és kérése, „beszámoltatás”.
- Projekt dokumentációs rendszer működtetése, események jegyzőkönyvei, hivatalos papírok, stb.
- Tanulmányok rögzítése, javaslatok megfogalmazása.

Külső kommunikáció

- Tervezett tájékoztatás a település, a projekt menedzsment, illetve partnerek felé.
- Települési „hírlevélben” történő tájékoztatás, illetve más helyi/regionális médiákban történő tervezett megjelenés.
- Szórólapok.

Fenntarthatóság

(a) pénzügyi fenntarthatóság

- Tagdíj, • adó 1%-a, • pályázat (Település egészségterv, NCA pályázata civil szervezetek működtetésére).

(b) szervezeti fenntarthatóság/intézményesülés

- Egyesületi forma létrehozása és fenntartása.
- Hatékony közösségi együttműködés kialakulása a települési önkormányzat, civil szervezetek és a lakosság közreműködésével.

(c) hatáselemzés

- Mozgást népszerűsítő szabadidős közösségi programok rendszeres megtartására.
- Tudatformálás, felvilágosítás, propaganda.
- Település eseményein és rendezvényein történő megjelenés és részvétel.
- Jótékonyági rendezvények kezdeményezése és megtartása azzal a céllal, hogy a befolyt összegeket a civil kezdeményezések megvalósítására fordítsák.
- Kihívás Napján történő aktív részvétel.
- Környezetvédelem (gyaloglás, futás).
- Tömegsport rendezvényeken, versenyeken részvétel.
- Más önszerveződő csoportok szerveződése.

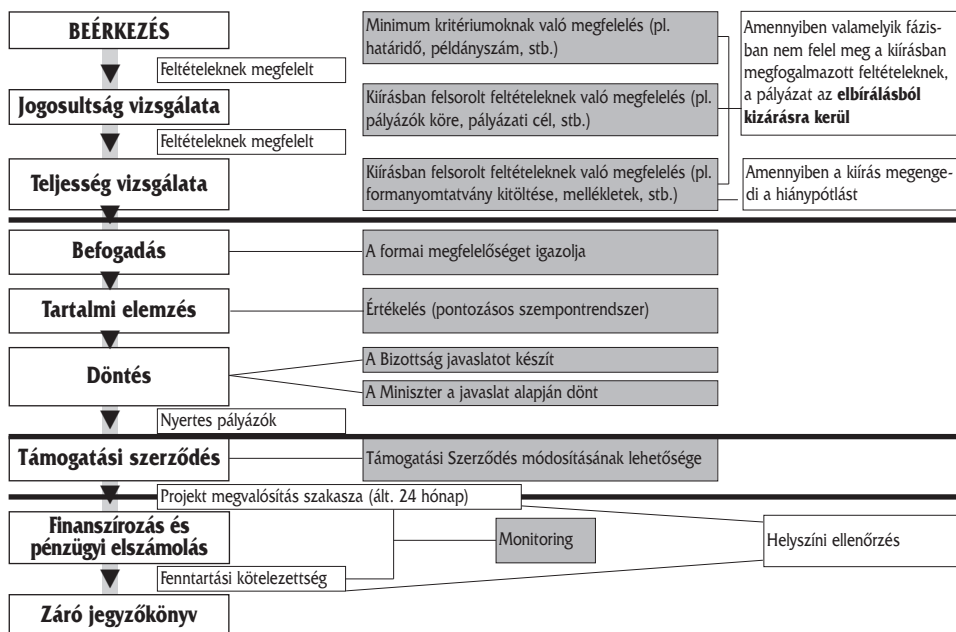
Mintaprojektünkben csak a legfontosabb részeket emeltük ki, de elvárás, hogy egy jól elkészített projekt tartalmazza még az alábbi tervezéseket is.

1. Tevékenységek és eredmények logikai keretének terve (logikai keretmátrix) • 2. A projekt időterve (Gantt diagramm) • 3. A projekt humánerőforrás terve • 4. Előzetes értékelés terv • 5. Folyamat- és eredmény ellenőrzési ütemterv • 6. Kockázat kezelési terv

43



Pályázatkészítés a gyakorlatban (ábra: pályázatkezelés folyamata)



Pályázati támogatásokat csakis jól átgondolt, háttér dokumentumokkal rendelkező, az előírásoknak pontosan megfelelő **projektek útján lehet szerezni**. A legnagyobb hangsúlyt a projekttervezésre kell fektetni, csupán ötletekre – bármennyire is jók – nem lehet forrásokat szerezni. Különösen igaz ez az uniós pályázatokra.

A **projekt elképzelés szöveges formába öntése** maga a **pályázati dokumentáció**, amelyet sokszor, a támogató által előre elkészített pályázati **formanyomtatványon** kell benyújtani. A formanyomtatvány kitöltésének első lépéseként mindenképp meg kell győződni arról, hogy a **projekt hozzájárul a pályázati felhívás céljainak megvalósításához**. Ezután kezdhetünk a kitöltéshez, amelyet a lehető legnagyobb gondossággal kell elvégezni. A mellékletek és egyéb dokumentumok sorrendje szigorúan betartandó, a pályázatot az előírt mellékletekkel együtt, aláírva, az **adminisztratív formai követelményeknek megfelelően** kell benyújtani. Bármennyire jó egy pályázat tartalmi része, a formai követelmények nem teljesülése esetén a pályázatot a legtöbb esetben kizárják.

A jó pályázat titka

44

A sokak által ismert és használt klasszikus kérdések megválaszolásával egyszerűen és logikusan felépíthetjük pályázatunk tartalmi elemeit.



MIT? Átgondolt, egyértelmű **célok (specifikus (globális) cél – hosszú távú, specifikus cél – a projekt konkrét célkitűzése; megvalósítási cél – a projekt eredményei)** meghatározása.

MIÉRT? A projekt **ötlet realitásának a vizsgálata**, azaz, hogyan kapcsolódik a pályázat kiírója által megfogalmazott nemzetgazdasági célkitűzésekhez és a pályázó saját terveinek megvalósulása: megalapozottság, **igények felmérése**, üzleti terv, amelyekre építünk a projekt megtervezésekor.

HOGYAN? Részletes **munka és ütemterv**, valamint mérhető célok és **teljesítménymutatók**, menedzsment és **kommunikációs terv**. Projektünk fő elemeinek bemutatása: **megvalósítás módja**, akadályok és szűk **keretmetszetek, kockázatok, versenytársak** és várható **hatások**.

KI? Projekt megvalósításában **résztvevők**, a **partnerek kompetenciái, feladatai**.

KINEK? A pályázat szűkebb és tágabb **célcsoportja**, akik igényeik megvalósítását várják a projekttől.

HOL? Térségi vetületek, hatások elemzése.

MIKOR? A megvalósítás szakaszai, **ütemezés**. A projekt időbeli megvalósításának megtervezése, a kiadások ütemezése, figyelembe véve a pályázati eljárásrend időtartamát is, amely a legtöbb esetben 2-3 hónap.

MENNYIÉRT? A projekt **pénzügyi terve és finanszírozási terve**, amely projektünk alapvető pénzügyi összefüggéseit mutatja be. A pályázat leginformatívabb összefoglalója, amely a bizottság számára azonnal megmutatja egy projekt hiányosságait, előnyeit.

Kiemelten fontos a pontos pénzügyi tervezés, illetve a pénzügyi összefüggések pontos bemutatása.

MIBŐL? Forrásösszetétel, költségvetés (pl. saját forrás, igényelt támogatás, állami támogatás, stb.).

EREDMÉNYEK!

A megvalósított projekt **eredményeinek fenntartása, működésének** biztosítása. Az ütemenként elért (közbenső és végső) **eredmények ellenőrizhetősége**. A projekt **bevezetésének és népszerűsítésének** részletezése.

Értékelés

A formai ellenőrzés után a pályázatok értékelése általában a Pályázati Útmutatóban meghatározott **szempontrendszer alapján**, pontozásos módszerrel történik. Az értékelés kiterjed a pályázóra és a projektre, valamint a szakmai- és pénzügyi tervre. Lényeges minden egyes bírálati szempont bemutatása. A bírálók az alábbi szempontokat hangsúlyozottan veszik figyelembe egy pályázat tartalmi elbírálásakor:

- A beadott **pályázat kidolgozott projektet tükrözzön**. Meg kell győzni a bizottságot, hogy pályázatunk egyedi és újszerű megoldást kínál egy adott problémára és azt a pályázó meg is tudja valósítani.

- A projekt megvalósítása **reális tervezésen** alapuljon.

- Tervezzon megfelelő **kapacitást** a pályázati cél megvalósítására (pl. menedzsment, idő, stb.)!

- Tartalmazzon a pályázat szakszerű, adatokkal alátámasztott **szükségletfelmérést!**

- Bevonták-e a tervezésbe a **célcsoport** képviselőit?

- Van-e valós **partnerség?**

- A pályázati anyag érthető (nem terjengős) **megfogalmazása**.

- Beépülnek-e a projektbe a helyi **stratégiák**, fejlesztési **konceptiók**.

- A pályázati **dokumentáció alapos ismerete**.

- Kidolgozták-e a projekt **fenntarthatóságát** (pénzügyi, intézményi)?

- Érvényesülnie kell az **esélyegyenlőség** elveinek.

- A **költségvetés**, pénzügyi terv legyen reális.

- Legyenek kidolgozott **eredményességi mutatók**, amelyek a projekt monitorozási és értékelési alapját adják. A mutatók legyenek specifikusak, mérhetőek, elérhetőek és reálisak (SMART indikátorok).



A sikeres pályázat „tízparancsolata”

(Dán Swartz)

1. **Ragadja meg a figyelmet – és tartsa is meg!** A támogató szervezetek gyakran százával kapnak pályázatokat, akár minden héten! Nekik emlékezniük kell rád!

2. **Használja a támogató nyelvét!** Biztosnak kell lenni abban, hogy az pályázó által használt kifejezéseken és megfogalmazásokon más is ugyanazt érti.

3. **Legyen magabiztos!** Soha ne mondja, hogy „csinálnánk”, „szeretnénk”, „próbálkozunk”, „lehetne”! Ne értékelje túl magát, de mindig mondja, hogy „fogjuk”, „tesszük”, „megcsináljuk”!

Ha a pályázó nem biztos magában és a tevékenységében, a bírálók sem lesznek azok.

4. **Érthetőség!** Pályázata legyen oly módon elrendezve és megszerkesztve, hogy minden „simán folyjon” benne. Ellenőriztesse a helyesírást és a nyelvezetet, idegen nyelvű pályázat esetén anyanyelvű emberrel. Ne bízson csak a számítógép helyesírás-ellenőrző programjában!

5. **Kezelhető méret/reális program.** Aki sokat markol, keveset fog! Ne próbáljon túl sokat kérni vagy tenni! A legjobb munka kicsi, rövidtávú, mérhető eredményt hoz és a sikere nyilvánvaló. Kérjen meg másokat a „realitásvizsgálat” elvégzésére.

6. **Falatka-teória.** Mindent vágjon falatnyi darabokra – olyanokra, amelyek egy darabban „lenyelhetők” és nem kell az olvasónak rágódnia rajtuk. Különösen fontos ez a stratégia és a várt eredmények leírásánál.

7. **Használja a támogató kiírását!** A támogató okkal adott kiírást – szorosan kövesse hát azt. Ha a kiírás szerint csak természetvédelmi pályázatok támogathatók, ne is próbálkozzon energiahatékonysági ügyekkel. A pályázatot úgy szerkessze meg, ahogy ők kérik!

8. **Lényegre, lényegre, lényegre!** Ha napenergiáról szól a pályázata, ne kezdjen el a bálnákról írni!

És ne feledje a kezelhető méretet!

9. **Hitelesség.** Hangsúlyozhatja a háttéranyagokban (pl. a szervezet leírásánál, a tervezett tevékenység értékelésénél vagy a más intézményektől kapott támogató levelekben), de látszódjék a pályázat egészén is!

10. **Teljesség.** Ha három másolatot kérnek, akkor hármat kell küldeni (formai kritériumok)!

Sikeres projekt- és pályázatírást!



„Sportos táplálkozás”

A rendszeresen, hetente többször testedzést végző amatőr sportolók étkezését **az egészséges táplálkozás irányelveihez kell igazítani**, de természetesen szükség lehet a fizikai aktivitás ismeretében némi módosításra. Ezért felmerülhet a kérdés, miért és mit érdemes figyelembe venni a mindennapi étkezés során a sportolónak.

• Folyadékbevitel:

– Az edzések és az amatőr versenyek idején fokozottan oda kell figyelni a folyadék-pótlásra. A vízvesztéséget még a szomjúság érzet kialakulása előtt érdemes pótolni, hiszen a nem megfelelő folyadékbevitel csökkenti a teljesítőképességet, ezáltal a testmozgás nehezebbé, megerőltetőbbé válik. A testsúly 2%-ának elvesztése – akár folyadékvesztés útján – a teljesítőképességet 80%-ra csökkenti. Egy 70 kg testtömegű egyén esetében ez 1,4 kg testsúlyvesztést jelent, amit képes egy intenzív mozgás, pl. egy óra kondicionáló torna során, elveszíteni.

– A folyadékpótlásra legalkalmasabb az izotóniás oldat, amely tartalmazza azokat az ásványi anyagokat, amelyek a verejtékezéssel, hőtermeléssel és légzéssel eltávoznak a szervezetből. A készen kapható izotóniás italok mellett, legegyszerűbben a 100%-os zöldség- és gyümölcslevek hígításával tudunk megfelelő frissítőt előállítani.

– Sportoláshoz érdemes olyan italt választani, amely nem szénsavas és nem tartalmaz vizelethajtó koffeint.

• Összetett szénhidrátok:

– Jelentős összetett szénhidráttartalmú élelmiszerforrásaink: a teljes őrlésű kenyér és pékáruk; a gabonafélék, pl. búza, zab, rozs, árpa, rizs, kukorica, köles, hajdina; a gabonapelyhek, a müzli- és tésztafélék, a burgonya, a szárazhüvelyesek és a zöldségek, valamint a gyümölcsök.

– Az összetett szénhidrátok egyrészt azért jelentősek mert, az edzések és a verseny ideje alatt ezekből fedezhető az energiaszükséglet, így egyenletes teljesítményt képes nyújtani a sportoló. Másrészt fontos tényező, hogy a mozgás hatására bizonyos ásványi anyagok szüksége megnő a szervezetben, pl. a magnéziumé és krómé, amelyek fő forrásai a teljes őrlésű gabonafélék.

• Zöldségek, gyümölcsök:

– A zöldségek és gyümölcsök jelentősége több oldalról is megközelíthető: egyrészt rosttartalmuk miatt elhúzódik a tápanyagok lebontása és felszívódása, így egyenletesen emelkedik a vércukorszint, és így egyenletes teljesítmény mellett elkerülhető a holtpon.



Másrészt néhány vitaminnak és ásványi anyagnak kiemelkedő szerepe van sportolás közben, ezek közül a C-vitamint, az E-vitamint, a magnéziumot, a cinket nagy mennyiségben tartalmazzák a zöldségek, a gyümölcsök valamint az olajos magvak és szárazhüvelyesek.

• **Sovány tej és tejtermékek, zsírszegény hús és húskészítmények:**

– A sportolók táplálkozásában helyet kapnak a sovány tej és tejtermékek: a 1,5 %-os tej, a joghurt, a kefir, a gyümölcsjoghurt, a sajtok közül a Túra, a Tenkes, az Óvári, a Köményes, és a Fokhagymás, valamint a sovány és félzsíros túró, a zsírszegény hús és húskészítmények közül főleg a baromfifélék, és a halak.

– E két élelmiszercsoporttal a szervezet számára szükséges teljes értékű fehérjéket is biztosítani lehet. Arra azonban érdemes odafigyelni, hogy a rendszeres testmozgás (nem élsport esetén) során nem nő olyan mértékben a fehérjeszükséglet, mint az a köztudatban él. Az izomzat gyarapodása csak rendszeres edzéssel biztosítható, a plusz fehérjebevitel edzés nélkül semmit sem ér, viszont a túlzott fehérje fogyasztás hosszú távon károsíthatja a mikroereket, pl. a szemben vagy a vesében.

– A sporttevékenység során megnövekedett vitamin- és ásványianyag-szükséglet közül a tej és tejtermékek, valamint a hús és húskészítmények A-vitamint, E-vitamint, és vasat tartalmaznak nagy mennyiségben.

• **Sóbevitel:**

– Érdemes kerülni a sóban gazdag ételek fogyasztását, mivel a konyhasóban lévő nátrium vizet tart vissza az érpályában, amely növeli a nyomást és ezáltal csökkenti a teljesítményt.

– Jelentős mennyiségű konyhasó található a füstölt, pácolt húskészítményekben, a kolbászfélékben és szalámkban, egyes sajtfélékben, a konzervipari termékekben – a savanyúságokban és a befőttekben –, a sült krumpliban, a chipsben, a hamburgerben és a pizzában, a sózott mogyoróban és a pisztáciában, a ropiban, a sós aprósüteményekben, a levesporokban. Még a kenyérben is számottevő mennyiségű só található.

• **A zsiradékok és az egyszerű cukrok:**

– Túlzott bevitelük a testtömeg növekedését eredményezi, ami teljesítményromlást von maga után. Vannak olyan sportágak, ahol cél a súlygyarapodás, pl. egyes erő- és küzdősportok stb., de ebben az esetben is az összetett szénhidrátokkal és a jó minőségű fehérjével ajánlott elérni a testtömeg-növekedést.

– A zsírbevitel csökkentését tűzzük ki célul, mind a nyersanyag-válogatáskor, mind az ételkészítéskor. Ne feledjük: sok, amúgy egészséges tápláléknak magas a zsírtartalma, pl. olajos magvak.

A heti többszöri testmozgás biztosításához természetesen a szervezetnek energiára van szüksége, mivel a rendszeres izommunka jelentős mértékben képes a szükségletet megemelni.



A tápanyagszükségletet, vagyis hogy mennyi energiára van szüksége a szervezetnek, a munkavégzéshez kell igazítani. Az alapanyagcsere és a megterhelés ismeretében kiszámítható egy adott amatőr sportoló energiaszükséglete.

A következő táblázatok segítségével könnyen kiszámítható (egyenre szabottan) az életkor, a testtömeg, a napi tevékenység – fizikai és szabadidős tevékenység – és az alapanyagcsere függvényében az egyén napi energiaszükséglete. (Az egyéni napi energiaszükséglet kiszámítása: alapanyagcsere – kcal/nap – szorozva a munka és szabadidős tevékenységi faktoral).

Alapanyagcsere kiszámítása:

Életkor (év)	Kcal/nap
Férfi	
18-30	$15,3 \times \text{testtömeg} + 679$
30-60	$11,6 \times \text{testtömeg} + 879$
Nő	
18-30	$14,7 \times \text{testtömeg} + 496$
30-60	$8,7 \times \text{testtömeg} + 829$
Példa: 35 éves, 60 kg testtömegű hölgy alapanyagcseréje: $8,7 \times 60 + 829 = 1351 \text{ kcal/nap}$	

Napi energiaszükséglet kiszámítása a munka és a szabadidős tevékenységet meghatározó faktor alapján:

Szabadidős tevékenység	Könnyű		Mérsékelt		Nehéz	
	Fizikai munka					
	Férfi	nő	Férfi	nő	Férfi	nő
Nem aktív	1,4	1,4	1,6	1,5	1,7	1,5
Mérsékelt aktív	1,5	1,5	1,7	1,6	1,8	1,6
Igen aktív	1,6	1,6	1,8	1,7	1,9	1,7
Példa: 35 éves, 60 kg testtömegű, könnyű fizi- kai munka mellett inaktív életet élő hölgy napi energiaszükséglete: $1351 \times 1,4 = 1891 \text{kcal}$						

49



Dr. Bíró – Dr. Lindner: Tápanyagtáblázat

Az utóbbi években a táplálkozási szakemberek elsősorban a BMI (Body Mass Index), azaz a testtömegindex segítségével különítik el az egészséges, normál testsúly, a túlsúly illetve az elhízás kategóriáit.

$$\text{BMI képlete} = \frac{\text{Aktuális testsúly (kg)}}{\text{Testmagasság (m)}^2}$$

lányok serdülő fiatalok fiúk		nők felnőttek férfiak		értékelés
<16		<18,5		sovány
16-22	16-21	18,6-24	18,6-25	normál
22-26	21-25	24,1-28,9	25,1-29,9	túlsúlyos
26<	25<	29<	30<	elhízott

Ennek ismeretében az előbb példaként említett hölgy, amennyiben 160 cm magas és 60 kg, akkor a képlet alapján megállapítható – $60 : 1,6 \times 1,6$ vagyis $60 : 2,56 = 23,43$ –

hogy testsúlya normális. Annak érdekében, hogy testsúlyát megőrizze, a meghatározott energiaszükségleténél többet nem fogyaszthat naponta, vagy fokoznia kell fizikai aktivitását. Érdeemes néha számolni, hogy mit és mennyit ehet még egy bőséges vasárnapi ebéd mellett.

Vasárnapi ebéd: Szárnyasraguleves Bakonyi szelet Galuska Vanília puding Ásványvíz Gyümölcs 1300 kcal	Mit és mennyit ehet?		Napi energiaszükséglet: 35 éves, 60 kg testtömegű, könnyű fizikai munka mellett inaktív életet élő hölgy 1891 kcal
Az ebéd: 1300 kcal +	Reggeli: félzsíros tehéntúró (60 g) + 4 db Korpovit + 4 retek (100 g)= 186 kcal Tízórai: 1 db Túró Rudi + 2 dl 100 %-os multivitamin gyümölcslé= 197 kcal Vacsora: 1 db baromfi virsli + 4 evőkanál főtt zöldborsó= 205 kcal		= 1888 kcal
Az ebéd: 1300 kcal +	Reggeli: 2 db tükörtojás + 2 db korpás Abo-nett + uborka (100 g)= 202 kcal Tízórai: 1 db korpás pogácsa (47 g) + gyümölcstea édesítőszerrel= 198 kcal Vacsora: 1 szelet kalács (0,5 kg kalácsból) + 1 pohár sovány kefir (1,75 dl)= 212 kcal		= 1912 kcal

50



Ha a hölgy fokozza a fizikai aktivitását és rendszeresen, hetente többször végez szabadidős sporttevékenységet, napi energiaszükséglete 2162 kcal-ra módosul (1351x1,6). Így étrendjét további 270 kcal-val növelheti. (Ha többlet súlya lenne, a fizikai aktivitás növelésével párhuzamosan kalóriabevitelét nem, vagy csak kisebb mértékben kellene növelni.)

Vasárnapi ebéd: 1300 kcal	Mit és mennyit ehet?	Napi energiaszükséglet: 2162 kcal
1300 kcal +	<p>Reggeli: félzsíros tehéntúró (60 g) + 4 db Korpovit + 4 retek (100 g)=186 kcal</p> <p>Tízórai: 1 db Túró Rudi + 2 dl 100 %-os multivitamin gyümölcslé=197 kcal</p> <p>Uzsonna: kefires kukorica (csemege kukorica 50 g, 1 dl kefir) + 2 db Korpovit =140 kcal</p> <p>Vacsora: 1 db baromfi virsli + 4 evőkanál főtt zöldborsó + 4 evőkanál főtt burgonya=205 + 135 kcal</p>	= 1888 + 275 = 2163 kcal
1300 kcal +	<p>Reggeli: 2 db tükörtojás + 2 db korpás Abo-nett + uborka (100 g)=202 kcal</p> <p>Tízórai: 1 db korpás pogácsa (47 g) + gyümölcsstea édesítőszerrel + 1 db narancs (15 dkg) =198 + 62 kcal</p> <p>Uzsonna: 2 dl gyümölcsjoghurt + 1 db puffasztott rizses natúr Ham-let =184 kcal</p> <p>Vacsora: 1 szelet kalács (0,5 kg kalácsból) + 1 pohár sovány kefir (1,75 dl)=212 kcal</p>	= 1912 + 246 = 2158 kcal



Az említett hölgy, ha naponta csak 270 kcal-val több táplálékot fogyaszt, de mellette a fizikai aktivitás elmarad, akkor ez egy hét alatt 1890 kcal, 1 hónap alatt 7560 kcal, egy év alatt 90720 kcal többletet jelent számára. 1 kg súlyfelesleg (zsír) = 7700 kcal, vagyis a számadatok alapján 1 hónap alatt a szükségesnél 270 kcal-val több étel fogyasztása 1 kg többletsúlyt eredményezhet. 5 hónap alatt 5 kg. Talán nem tűnik soknak, de a példában említett hölgy testmagasságához mérten, 5 kg súlytöbblet esetén a testtömegindex képlete alapján – 65: 1,6x1,6 vagyis 65:2,56 = 25,4 – már túlsúlyos. A súlyfelesleg leadása esetén a tudatos, átgondolt fogyásnál arra kell törekedni, hogy heti 1/2 kg-nál ne legyen több a súlyvesztés. Ez 3850 kcal/heti azaz 550 kcal/napi kalória megszorítást jelent vagy ennek megfelelő mértékű energiafelhasználást, azaz aktív sportolást, amint ezt a következő táblázat is mutatja.

El (nem) fogyasztott kalória		Felhasznált, elégetett kalória
Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék	440 kcal	Kb. 55 kg-os személy 4 órán át gépkocsit vezet folyamatosan
Főtt marha, vadas mártás Olasz spagetti tészta	500 kcal	Kb. 75 kg-os személy 2 órányi háztartási munkát végez
Palócleves Almás palacsinta 2 db	590 kcal	Kb. 65 kg-os személy 1 óra alatt 6 km-t sietősen gyalogol
Frankfurti leves Gyümölcsös tejberizs	610 kcal	Kb. 90 kg-os személy 1 órán át aktívan gimnasztikázik

Az energiaegyensúly, azaz az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás együtt fontos szerepet tölt be a betegségmentes, minőségi élet kialakításában és megtartásában, ezért ragadjunk meg minden kis lehetőséget, amivel ez az egészséges egyensúlyi állapot fenntartható.

52



A FONTOS, nem fontos kiadvány mellékletei kivételesen MINDENKINEK fontosak. Fontos mindenkinek, hogy olvassa, betartsa vagy gyakorolja a következő oldalakon írtakat. A „fontosak” mindig különös figyelmet érdemelnek! Akkor is, ha ők a döntéshozók, akkor is, ha róluk határoznak.

Melléklet: 1

Ezt 6-lelje meg!

- Tervezze meg előre étrendjét és vásárlását.
- Nincsenek tiltott, egészségtelen ételek, csak kerülendő mennyiségek.
- A csomagoláson mindig nézze meg az összetételt és a szavatosságot.
- Minden napra vegyen friss zöldséget és gyümölcsöt.
- Mindig az évszaknak megfelelő zöldséget és gyümölcsöt vegyen.
- A kenyérfélék közül válassza a rostdúsat.
- A tejtermékek közül keresse a zsírszegény fajtákat és fogyassza naponta.
- Legalább hetente egyszer fogyasszon halat, párolva vagy rostont.
- Édességet csak módjával! Sok benne a cukor, a zsír és a kalória.
- A húsokról az ételkészítés előtt vágja le a látható zsiradékot. Csirkét, pulykát a bőre nélkül készítse.
- Vegye figyelembe a felvágottak, sajtok, egyes tejtermékek, fagyaltok, jégkrémek, chipsek rejtett zsírtartalmát.

- Próbálja ki az új nyersanyagokat és a zsírszegény ételkészítési módokat.
- Nem mindegy, hogy mikor eszik. Rendszeresen, naponta többször étkezzen.
- Mérlegeljen! Mennyit evett, mennyit mozgott.
- Az elhízás nemcsak „szépészeti” kérdés, hanem számtalan betegség okozója.
- Az evés örömforrás, de (m)értékkel (v)étkezzen.
- Szomját oltsa ivóvízzel, ásványvízzel, cukormentes üdítőitalokkal.
- Az ételek ízesítésére használjon friss és szárított fűszernövényeket só helyett.
- Friss vagy aszalt gyümölccsel, esetleg sótlan olajos magvakkal jutalmazza önmagát, gyermekét.
- Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás jó közérzetet ad, fokozza a teljesítőképességet, erősíti a szív- és érrendszert, csökkenti a zsírtömeget, növeli a csontsűrűséget és az izomerőt.
- Sosem késő elkezdni a rendszeres testmozgást, testedzést.
- Minden edzés bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel ér véget.
- A fokozatos kezdésnél a kis izomláz jó jel, a kimerültség nem!
- Az edzést étkezés után egy-két órával tanácsos elkezdni.
- A harmincöt éven felüliek kezdjék a sportos életmódot orvosi vizsgálatokkal, még akkor is, ha egészségesnek érzik magukat!
- Lázasan, betegen tilos a sportolás!
- Nincs ügyetlen, kétfalás egyén, csak akaratgyenge.



Melléklet: 2

A legfontosabb „tartóoszlop”, a hátgerinc

Gerincünk mindig „használatban” van, mégsem ismerjük eléggé. A gerinc biztosítja a felegyenesedett, két lábra állást, az emberi tartást. A gerinc feladata többek között a fej, a felső végtagok „viselése”, a járás és az állás. A gerinc az emberi test egyik legösszetettebb és legnagyobb terhelésnek kitett része.

A gerincoszlop

- a törzsünk szilárd tengelyét alkotja;
- egymáshoz kapcsolódó 33-35 csigolya sora;
- magába zárja és védi a gerincvelőt;
- felnőtt emberben – nem egyenes mint jelleme –, hanem kettős „S” alakú;
- 4 különböző görbülete van;
- alakja egyénileg változó, mert függ a nemtől, a testsúlytól, az izmok állapotától;
- az egyéni belső szerkezeti – porckorong stb. – adottságoktól.

Egészséges gerincoszlop esetén is kialakulhat derékfájás, ha például rossz – hanyag – tartás következtében megváltozik a gerinc hajlásvonala. A testsúly, az izmok húzó hatása

tartja, illetve tarthatja a gerinc megfelelő görbületeit és hajlatait. Ezek változása, tehát túlsúly és/vagy a nem használt – erőtlen – izomzat következtében a gerinc statikája megbomlik, és krónikus fájdalmak jelentkezhetnek.

Idősebb korban a görbület alakja módosulhat, hiszen a porckorongok kopása, zsugorodása, a szalagok gyengülése és az izomzat ellazulása nem tartja kellően a gerincet, s általában a háti görbület erősödik.

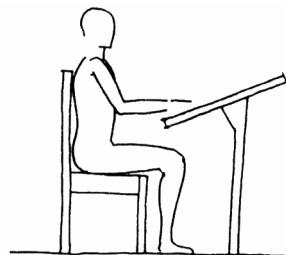
Fontos, hogy megtanuljunk gerincünkkel „bánni” és a hétköznapi tevékenységeket gerinc-kímélően végezni. Köztudott, hogy a gerinc alakja nemtől és egyéntől függően nagyon sokféle. Például a női gerinc ágyéki hajlata erősebb, mint a férfié. A túl hajlékony gerinc sérülékenyebb, a szép mozgás mögött még fájdalom is lehetséges.

Tanácsok a mindennapokra:

a) A fekhely megfelelő keménységű legyen, ne túl puha. Alváskor kicsi párna kerüljön a nyak alá.

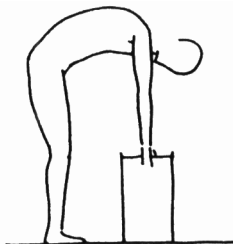


b) Megtámasztott derékkel, egyenes háttal ülünk, tartós ülés közben többször álljunk fel és lazítsunk!



c) Hosszabb ideig tartó állásnál egyik lábunkat lehetőség szerint támasszuk alá.

d) Guggoljunk le a teherhez, amelyet fel kell emelnünk. Felállás közben egyenes háttal, kissé előredőlve, a tárgyat magunkhoz húzva emeljük.



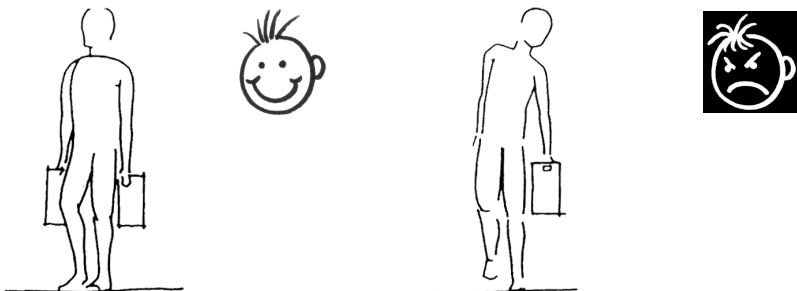
A teher helyes – egyenes háttal történő – és helytelen emelése.



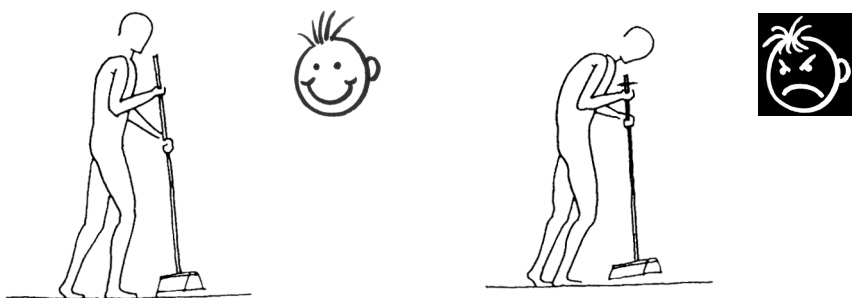
e) Magasról nehezebb tárgyat ne homorítva vegyünk le, hanem székre állva. Másszunk fel érte!

f) A munkafelületet mindig úgy alakítsuk, hogy ne kelljen hajlított helyzetben dolgoznunk, pl. a vasalódeszka, az íróasztal megfelelő magasságú legyen.

g) Nehéz terhet elosztva, mindkét oldalunkon vigyünk.



h) A munkaeszköz – porszívó, seprű, stb. – legyen elég hosszú nyelű, hogy ne kelljen rágörnyedni.



i) Ügyeljünk a testsúlyunkra, a súlytöbblet felesleges terhet ró a gerincre!

A gerinc panaszai egyre gyakrabban jelentkeznek sajnos már fiatalabb életkorban is hát-, derék- és nyakfájás formájában, a technika fejlődése és a testmozgásban szegényebb életmód miatt. Megéri a hátizmok erősítésével egy olyan „izomfűzőt” kialakítani, amely a gerinc számára megfelelő biztonságot ad. Végezzen gyakorlatokat naponta!



Energiaegyensúly táblázat 1.

kb. 100 kalória	100 kalóriával egyenértékű testmozgás/ kilogrammos személyenként
<ul style="list-style-type: none"> • 1 kicsi (tojás nagyságú) főtt burgonya • 5 evőkanál burgonyapüré • 1 kis banán • 1 kis fürt szőlő • 1 adag gesztenyemassza • 2 db kocka-sajt (6 db, 140 g-os kiszerelésből) • 1,5 evőkanál 20%-os tejföl • 1 db baromfivirslí • 3 vékony szelet szalámiféle (Olasz, Mortadella, Turista) • 4 vékony szelet szárazkolbász • 1 db mini vaj, mini margarin • 1,5 evőkanál cukor • 1 evőkanál lekvár • 1 db 18 g-os boci tejcsoki • 1 db 30 g-os túró rudi • 4 db édes keksz (Albert, háztartási, omlós) • 5 db sós keksz (sajtos tallér, Tele-fere) • 1/2 csomag ropi • 1/3 csomag chips • 2 gombóc gyümölcsös fagylalt • 2,5 dl Coca-cola, Pepsi-cola • 2 dl sör • 1,5 dl pezsgő 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 kg-os személy majdnem 2 órán át fekszik • 55 kg-os személy 1/2 órát nyújtógimnasztikát végez • 60 kg-os személy 20 percig keringőt táncol • 60 kg-os személy 10 percig rohan az állomásra • 60 kg-os személy 50 percig öltözködik • 60 kg-os személy 15 percig kertet ás • 65 kg-os személy 20 perc alatt evez 1 km-t • 70 kg-os személy 1 órán át számítógéppel e-mailt ír • 70 kg-os személy 1 órán át értekezleten ül • 70 kg-os személy 1 órán át sorban áll • 75 kg-os személy 12 percig intenzíven úszik • 80 kg-os személy 1/2 óráig sétál 1,5 km-t • 85 kg-os személy 1/4 óra alatt korcsolyázik 3 km-t a befagyott tavon • 85 kg-os személy 1/2 óráig porszívózik • 90 kg-os személy 20 percig gyümölcsöt szed • 95 kg-os személy 20 percig gyomlál • 100 kg-os személy 20 percig lazító-gimnasztikát végez



Energiaegyensúly táblázat 2.

kb. 200 kalória	200 kalóriával egyenértékű testmozgás/ kilogrammos személyenként
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vastag szelet kalács 0,5 kg-os kalácsból • 1 db sós, vajas, töpörtyűs pogácsa (47 g) • 1 db almás, meggyes pite (67 g) • 1 marék dió, mogyoró, mandula, tökmag • 1 db májkrémkonzerv • 1 pár baromfivirsl • 1 db vagdalt pogácsa (fasírozott) • 1 kis adag sült burgonya • 1/2 db dupla sajtburger • 1 evőkanál majonéz • 2,5 dl csokis vagy karamellás tej • 2 dl ízesített joghurthab • 1 adag puding • 1 doboz 10 dkg-s ízesített krémtúró • 5 db szaloncukor • 2,5 szelet nápolyi (közepes) • 1/3 db tejszoki 10 dkg táblás csokiból • 1 db pálcás jégkrém • 1 csomag ropi • 5 dkg vajás popcorn • 5 dl Cola, Fanta, Sprite • eper vagy vaníliás ízesítésű shake (kicsi) • 4 dl vörös bor, 2 cl Bailey's 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 kg-os személy 2 órán át kórházban ágyaz • 55 kg-os személy 2 órán át gépír • 60 kg-os személy 10 órán át leveleket söpör össze a kertben • 60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik • 65 kg-os személy 2 órán át mosogat a vendégek után • 70 kg-os személy 1 órán át biliárdozik • 70 kg-os személy 1/2 órán át havat lapátol • 75 kg-os személy 35 percig kapál a gyümölcsösben • 80 kg-os személy 40 percig autót vezet • 80 kg-os személy 40 percig munkahelyén járkal az iratokkal • 85 kg-os személy 40 percig asztalos munkát végez • 90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet • 95 kg-os személy 1 órán át zuhanyozik • 100 kg-os személy 40 percig kézzel feji a kecskét



Felnőttek testmagasság szerint kívánatos testtömege

Testmagasság cipő nélkül (m)	Férfi		Nő	
	ruha nélkül mért testtömeg (kg)		ruha nélkül mért testtömeg (kg)	
	Kívánatos átlag	Kívánatos szélsőérték	Kívánatos átlag	Kívánatos szélsőérték
1,45			46,0	42-53
1,48			46,5	42-54
1,50			47,0	43-55
1,52			48,5	44-57
1,54			49,5	44-58
1,56			50,4	45-58
1,58	55,8	51-64	51,3	46-59
1,60	57,6	52-65	52,6	48-61
1,62	58,6	53-66	54,0	49-62
1,64	59,6	54-67	55,4	50-64
1,66	60,6	55-69	56,8	51-65
1,68	61,7	56-71	58,1	52-66
1,70	63,5	58-73	60,0	53-67
1,72	65,0	59-74	61,3	55-69
1,74	66,5	60-75	62,6	56-70
1,76	68,0	62-77	64,0	58-72
1,78	69,4	64-79	65,3	59-74
1,80	71,0	68-80		
1,82	72,6	66-82		
1,84	74,2	67-84		
1,86	75,8	69-86		
1,88	77,6	71-88		
1,90	79,3	73-90		
1,92	81,0	75-93		



Testzsír

Túlsúly vagy elhízás esetén előfordul, hogy a többlet súlyt nemcsak a zsírszövet, de az izomszövet vagy a csontok súlya is adja. Hivatalosan az elhízás alatt a testzsír mennyiségének a felszaporodását értjük, ezért a testsúly és a testmagasság adataiból mért BMI (testtömegindex) mellett, a szakemberek a testzsír mérésére különböző bőrredő méréseket végeznek, vagy testzsírmérő készüléket használnak.

A bioimpedancia elven működő testzsírmérő készülék a betáplált – kor, nem, testsúly, testmagasság – adatok ismeretében kijelzi a testzsír-százalékot 20 másodperc kézben szorítás után. A táblázatból könnyen kiolvasható, hogy az illető nő vagy férfi normál súlyú, túlsúlyos, vagy elhízott.

Testzsír % Nő

18-29 éves	30-39 éves	40-49 éves	50-59 éves	60-70 éves	értékelés
<20	<22	<24	<26	<28	Alacsony
20,1-29	22,1-31	24,1-33	26,1-35	28,1-35	Normális
29,1-36	31,1-38	33,1-40	35,1-42	35,1-42	Magas
36,1 <	38,1 <	40,1 <	42,1 <	42,1 <	Túl magas

Testzsír % Férfi

18-29 éves	30-39 éves	40-49 éves	50-59 éves	60-70 éves	értékelés
<8	<11	<13	<15	<17	Alacsony
8,1-18	11,1-20	13,1-22	15,1-24	17,1-26	Normális
18,1-24	20,1-27	22,1-27	24,1-30	26,1-34	Magas
24,1 <	27,1 <	27,1 <	30,1 <	34,1 <	Túl magas

Forrás: OMRON BF 306 testzsírmérő kezelési útmutató

Köztudott, de a táblázatból is látható, hogy a nők testzsír-százaléka magasabb, mint a férfiaké – gondoljunk csak a nők természetes testfelépítésére, genetikai adottságaira –, valamint az is kiderül, hogy minél idősebb valaki, annál nagyobb lehet a testzsír-százaléka.

Egy-egy életmódprogram, vagy szervezett egészségnap keretében, ha lehetőség van BMI-, testzsír-százalék- vagy bőrredő mérésre, éljen vele. Az eredmény ismeretében ha



kell, forduljon szakember(ek)hez, akik segítséget nyújtanak abban, hogy a mozgás és a táplálkozás „eszközeivel” miként küzdhető le a túlsúly. Ezekkel a mérésekkel a fogyókúra idején jól követhető, hogy az elért testsúlycsökkentés milyen arányban és milyen mértékben történt a zsírszövetből.

Az elhízás típusai

Az elhízás az eltérő zsírelosztás alapján két fő típusra osztható: centrális vagy más néven „alma” típusú, valamint perifériás „körte” típusú elhízásra. A fő különbség az, hogy a hasra terjedő (alma típusú) elhízásban a belső szervek zsírtartalma nő meg, míg a perifériás (körte típusú) elhízásban a zsírszövet a csípőn, a combokon rakódik le elsősorban. Ez utóbbi típust gyakran kifejezetten a nőkre jellemző zsíreloszlásnak, míg az előbbit a férfiakra jellemző pocakosodásnak tartják. Ez az általánosítás azonban téves: felnőtt nők körében a centrális elhízás közel ugyanolyan arányban fordul elő, mint férfiak esetében.

A különbségtétel azért lényeges, mert a két típus alapvetően más-más betegségek kialakulására hajlamosít. Az alma típusú elhízáshoz magas vérnyomás, infarktus, agyvérzés, emelkedett vérszint, cukorbetegség társulhat. Ezzel szemben a körte típusú elhízás elsősorban mozgásszervi és visszérbetegségek kialakulásának kockázatát növeli. Éppen ezért az elhízás pontos megállapításához nem elegendő a testtömegindex meghatározása, hanem a derékkörfogat mérése, valamint a derék-csípő arány kiszámítása is szükséges.

Derékkörfogat: a köldök felett kb. 2-3 haránt ujjnyira mért, centiméterben kifejezett érték. A derékkörfogat méretéből már önmagában is következtetéseket lehet levonni. Férfiaknál 94, nőknél 80 cm felett kezdődhet a szívbetegség rizikója.

Nem	Fokozott kockázat	Jelentősen fokozott kockázat
Férfiak	>94 cm derékkörfogat	>102 cm derékkörfogat
Nők	>80 cm derékkörfogat	>88 cm derékkörfogat

Derék-csípő arány: amennyiben a derékkörfogat és a csípőkörfogat elosztásával kapott érték meghaladja nők esetében a 0,8-at, férfiak estében a 0,9-et, akkor centrális, alma típusú elhízásról, így fokozott kockázatról beszélünk, míg az ez alatti értékek körte típusúak tekinthetők.

A has- és derékkörfogat mérése akár otthon is elvégezhető magunkon és családtagjaink körében.



Napi 2600 kcal – mi fér bele ?

Számoljunk egy kicsit! Ha egy férfi 182 cm magas, 80 kg (vigyázat a normál és a túlsúly határán van!) mérsékelten nehéz fizikai aktivitású munkát végez, pl. az építőiparban dolgozik, és mellette eljár hetente 2-3 alkalommal edzeni, akkor napi energiaszükséglete 2592 kcal. Nézzük, mit és mennyit adhatunk neki:

Reggeli:

Citromos tea – 2 dl	40
Virslisaláta virslis, burgonya, kukorica, lilahagyma, ízesítők, fűszerek	425
Rozskenyér – 1 szelet	196

661 kcal

Tízórai:

Gyümölcsös joghurt – 1 pohár	109
Mackó sajt – 2 db	198
Margarin	76
Korpás kifli – 1 db	135
Retek	21

539 kcal

Ebéd:

Zöldségleves sárgarépa, karalábé, petrezselyemgyökér, száraztészta, csontlé, fűszerek	141
Sült csirkemell	110
Rizi-bizi barna rizs, zöldborsó, napraforgóolaj, fűszerek	316
Ecetes uborka	15

582 kcal

Uzsonna:

Citromos tea – 2 dl	40
Túróval töltött paradicsom paradicsom, félzsíros tehéntúró, tejföl 12%-os	200
Sokmagvas zsemle – 1 db	150

390 kcal

Vacsora:

Tükörtojás teflonban – 2 db	132
Parajfőzelék spenót, tej 1,5%-os, búzaliszt, napraforgóolaj, fokhagyma, fűszerek	182
Főtt burgonya	92
Alma	45

496 kcal

ÖSSZESEN:

2623 kcal


Hogyan lehet kis változtatással hetente fél kilót „elhagyni” ?

Ismert, hogy 1 kg súlyfelesleg (zsír) = 7700 kcal. A táplálkozási szakemberek javaslata, hogy heti 1/2 kg-nál ne legyen több a tervezett testsúlycsökkentés, ami azt jelenti, hogy hetente 3850 kcal-val, azaz naponta 550 kcal-val kevesebb az energiabevitel. Segítségül két példa:

Kalóriában gazdagabb menüsor

Kalóriában szegényebb menüsor

Étkezés	Energia (kcal)	Változás	Étkezés	Energia (kcal)	Energia különbség kcal-ban
Reggeli:			Reggeli:		
Tejeskávé			Tejeskávé		
tej 2,8 %-os 2 dl	124	•	tej 1,5 %-os 2 dl	100	-24
cukor 1 teáskanál (7 g)	28	•	mesterséges édesítőszer	-	-28
pótkávé	-		pótkávé	-	-
Olasz felvágott 5 dkg	172	•	baromfipárizsi 5 dkg	119	-53
Bakonyi barna kenyér 8 dkg	196		Bakonyi barna kenyér 8 dkg	196	0
uborka 15 dkg	18		uborka 15 dkg	18	0
	538			433	-105
Tízórai:			Tízórai:		
Trappista sajt 3 dkg	114	•	Túra sajt (sovány) 3 dkg	56	-58
zsemle (korpás) 1 db	147		zsemle (korpás) 1 db	147	0
paradicsom 150 g	35		paradicsom 150 g	35	0
	296			238	-58
Ebéd:			Ebéd:		
Frankfurti leves			Frankfurti leves		
kelkáposzta 15 dkg	53		kelkáposzta 15 dkg	53	0
burgonya 5 dkg	46		burgonya 5 dkg	46	0
tejföl 20%-os 0,5 dl	108	•	tejföl 12%-os 0,5 dl	71	-37
búzaliszt 1 mokkáskanál (3 g)	10		búzaliszt 1 mokkáskanál (3 g)	10	0
napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5 g)	45		napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5 g)	45	0
lecsókolbász 6 dkg	169	•	baromfivirli 6 dkg	118	-51
fűszerek, egyéb ízesítők	-		fűszerek, egyéb ízesítők	-	-



Túróstészta száraztészta (4 tojásos) 5 dkg túró (félzsíros) 6 dkg tejföl 20%-os 1 evőkanál (2dkg) sült szalonna (2 dkg)	196 88 43 144		Túróstészta száraztészta (4 tojásos) 5 dkg túró (sovány) 6 dkg tejföl 12%-os 1 evőkanál (2dkg) napraforgóolaj 2 mokkáskanál(10 g)	196 47 28 90	0 -41 -15 -54
	902			704	198
Uzsonna:			Uzsonna:		
kifli 1 db	130	•	Abonett (rozsos) 2 db	60	-70
margarin 1 dkg	74	•	Flóra margarin 1 dkg	53	-21
szilva (ringlő) 10 dkg	58		szilva (ringlő) 10 dkg	58	0
	262			171	-91
Vacsora:			Vacsora:		
Natúr sertésmáj sertésmáj 10 dkg napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5 g) fűszerek, egyéb ízesítők	139 45 -	•	Natúr csirkemáj csirkemáj 10 dkg napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5 g) fűszerek, egyéb ízesítők	128 45 -	-11 0 -
Sült burgonya (bő zsírban sült) burgonya 20 dkg napraforgóolaj 2 mokkáskanál (10 g) fűszerek, egyéb ízesítők	184 90 -	•	Sült burgonya (héjában sült) burgonya 20 dkg - fűszerek, egyéb ízesítők	184 - - -	0 -90 -
savanyú káposzta 15 dkg	30		savanyú káposzta 15 dkg	30	0
rostos őszibaracklé	110		rostos őszibaracklé	110	0
	414			324	-90
ÖSSZESEN:	2412 kcal		ÖSSZESEN:	1870 kcal	-542 kcal



Kalóriában gazdagabb menüsor

Kalóriában szegényebb menüsor

Étkezés	Energia (kcal)	Változás	Étkezés	Energia (kcal)	Energia különbség kcal-ban
Reggeli:			Reggeli:		
Citromos tea			Citromos tea		
cukor 1 teáskanál (7g)	28	•	mesterséges édesítőszer	-	-28
Vadász felvágott 5 dkg	123	•	Sonkaszalámi 5 dkg	81	-42
margarin 1 dkg	74	•	Flóra margarin 1 dkg	53	-21
Graham kenyér 7 dkg	190		Graham kenyér 7 dkg	190	0
zöldpaprika 15 dkg	30		zöldpaprika 15 dkg	30	0
	445			354	-91
Tízórai:			Tízórai:		
Meggyturmix					
meggy 10 dkg	52	•	meggy 20 dkg	104	+52
vaníliás cukor 1 teáskanál (7g)	28	•			-28
tej 2,8%-os 2 dl	124	•			-124
Korpovit keksz 4 db	96		Korpovit keksz 4 db	96	0
Mackó sajt 1 db	75		Mackó sajt 1 db	75	0
	375			275	-100
Ebéd:			Ebéd:		
Zöldségleves			Zöldségleves		
sárgarépa 5 dkg	20		sárgarépa 5 dkg	20	0
karfiol 5 dkg	15		karfiol 5 dkg	15	0
fehérrépa 2 dkg	6		fehérrépa 2 dkg	6	0
zeller 2 dkg	6		zeller 2 dkg	6	0
búzaliszt 1 mokkáskanál (3g)	10		búzaliszt 1 mokkáskanál (3g)	10	0
napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g)	45		napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g)	45	0
szárastészta 1 dkg	39		szárastészta 1 dkg	39	0
Fokhagymás sertéssült 10 dkg	163	•	Fokhagymás sült csirkecomb 10 dkg	136	-27
(hagyományos sütés)			(fóliában sütés)		
napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g)	45	•	plusz zsiradék hozzáadása nélkül	-	-45
Párolt zöldborsó			Párolt zöldborsó		
zöldborsó (tisztított) 20 dkg	180		zöldborsó (tisztított) 20 dkg	180	0
napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g)	45		napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g)	45	0
fűszerek, egyéb ízesítők	-		fűszerek, egyéb ízesítők	-	-



Uborkasaláta			Uborkasaláta		
uborka	24		uborka	24	0
cukor 1 mokkáskanál (3g)	12	•	folyékony édesítőszer	-	-12
fűszerek, egyéb ízesítők			fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
	610			526	-84
Uzsonna:			Uzsonna:		
gyümölcsjoghurt 2 dl	148	•	kefir (sovány) 2 dl	68	-80
vaj 1 dkg	75	•	zöldfűszeres vajkrém 1 dkg	39	-36
Bakonyi barna kenyér 5 dkg	123		Bakonyi barna kenyér 5 dkg	123	0
	346			230	-116
Vacsora:			Vacsora:		
Vagdalt			Vagdalt		
darált sertéshús (lapocka)			darált pulykahús		
8 dkg	236	•	8 dkg	139	-97
zsemle 1/2 db	74		zsemle 1/2 db	74	0
tojás 1/4 db	17		tojás 1/4 db	17	0
napraforgóolaj 2			napraforgóolaj 2		0
mokkáskanál (10g)	90		mokkáskanál (10g)	90	0
fűszerek, egyéb ízesítők	-		fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
Tökfőzelék			Tökfőzelék		
tök (gyalult) 25 dkg	76		tök (gyalult) 25 dkg	76	0
búzaliszt 1 lapos evőkanál (10 g)	38		búzaliszt 1 lapos evőkanál (10 g)	38	0
tejföl 20%-os 0,5 dl	108	•	tejföl 12%-os 0,5 dl	71	-37
fűszerek, egyéb ízesítők	-		fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
zsemle 1/2 db	74	•	Abonett 1 db	30	-44
alma 15 dkg	45		alma 15 dkg	45	0
	758			580	-178
ÖSSZESEN:	2534 kcal		ÖSSZESEN:	1965 kcal	-569 kcal



**NNP „Aktív testmozgás elterjesztése” Alprogram
szakmai napjai a 7 régióban**

- 2004. április 26. - Győr, Civil Ház
- 2004. május 11. - Nyíregyháza, ÁNTSZ
- 2004. május 13. - Székesfehérvár, Helyőrségi Klub
- 2004. május 27. - Miskolc, ÁNTSZ
- 2004. június 03. - Szeged, ÁNTSZ
- 2004. június 18. - Pécs, Baranya Megyei Közgyűlés Díszterme
- 2004. június 24. - Monor, Nyerges Hotel

A 7 régióban elhangzott szakmai előadások rövidített változata megtekinthető ősztől az Országos Egészségfejlesztési Intézet honlapján www.oefi.hu.



- Egészség és népegészségügy (dr. Makara Péter)
- Népegészségügyről másként (dr. Kishegyi Júlia)
- Munkahely – örömteli szervezet? (Balogh Judit)
- Allergiás beteg a családban (dr. Endre László)
- Mérlegeljünk! (Sportos táplálkozás) (Fekete Krisztina)
- Egészséges munkahely – egészséges munkavállaló (Kerek Judit)
- A települési egészségterv koncepcióról... (Kiss Judit)
- Adj magadra! (A Testmozgás, a Testmozgás és a Sport) (Monspart Sarolta)
- Bűn? Betegség? Szórakozás? (Pataki Zoltán)
- Álmoktól a megvalósításig 2004. évi egészségfejlesztési pályázati lehetőségek (dr. Sallai Antalné)
- Adjunk esélyt mindenkinek! (Váczi Márta)

Irodalomjegyzék

Felhasznált irodalom:

1. A pályázatírásról mindenkinek (www.3enernet.hu/iraweb/bevezeto.htm)
2. A sportorvosi alap- és szakellátás feladatai a lakosság kondicionálásában.
10. Módszertani levél. OSEI 1991. Szerk.: Dr. Jákó Péter
3. A táplálkozás egészségkönyve. Kossuth Kiadó, 2000.
Szerk.: Dr. Hajós Gyöngyi, Dr. Zajkás Gábor.
4. Egészségügy és Piacgazdaság MTA 1998 Magyarország az Ezredfordulón sorozatból.
5. Életminőség és Egészség, KSH 2002.
6. Életmód-Időmérleg, KSH 2000.
7. Európai Unió és a sport. Dialóg. Campus Kiadó, 2003.
Szerk.: Nádori László – Bátonyi Vida
8. INFO-TÁRSADALOM-TUDOMÁNY 50. szám.
Országgyűlési Könyvtár 2000. november.
9. Legyünk egészségesek. White Golden Book Kft, 2003.
Szerk.: Török Katalin dr., Kiss Erika
10. Nemzeti Népegészségügyi Program (2001-2010)
11. Pályázati kisokos, Tempus Közalapítvány / Strukturális és Kohéziós Alapok
Képzőközpont (www.sakk.tpf.hu)
12. Pályázatírási kisokos (www.euoldal.hu/Eukisokos.pdf)
13. Tápanyagtáblázat. Medicina Kiadó, Budapest, 1999.
Szerk.: Dr. Bíró György, Dr. Lindner Károly.
14. Táplálkozás-diéta. Medicina Kiadó, Budapest, 1996.
Szerk.: Dr. Barna Mária.
15. Társadalmi helyzetkép 2002. KSH Budapest, 2003.
16. Útmutató a projekt előkészítő dokumentumok kialakításához
(<http://www.itb.hu/dokumentumok/utmutato/>)
17. Vitaminok, ásványi anyagok, rostok. White Golden Book Kft, 2001.
Szerk.: Jávor Tibor dr., Mózer Györgyné dr.



TARTALOMJEGYZÉK

Előszó – Egészség és népegészségügy	(Dr. Makara Péter)
Módszertani kiadvány – Használati utasítás	(Monspart Sarolta)
A Testmozgás, a Testedzés és a Sport	(Monspart Sarolta)
Szervezzünk igazi egyesületet (Minta Alapszabály)	
Projekttervezés és pályázatkészítés dióhéjban	(dr. Sallai Antalné)
„Sportos táplálkozás”	(Fekete Krisztina)

FONTOS, nem fontos mellékletei:

Ezt **6**-lelje meg!

68

A legfontosabb „tartóoszlop”, a hátgerinc

Energiaegyensúly táblázat 1

Energiaegyensúly táblázat 2

Felnőttek testmagasság szerint kívánatos testtömege

Testzsír

Napi 2600 kcal

Hogy lehet kis változtatással hetente fél kilót „elhagyni”?

NNP „Aktív testmozgás elterjesztése” Alprogram szakmai napjai a 7 régióban

Irodalomjegyzék

