

Jancsó update

II. évfolyam

Egészségfejlesztés

Marsi Petra

Az én egészségfejlesztő programom legfontosabb célja az, hogy minél több kollégista megtanuljon főzni, elsajátítsa azt a tudást, mellyel később az egészséges táplálkozás paraméterein belül bármikor képes lesz egy tápanyagban gazdag ebédet összeütni, valamint megszeressen, és rendszeresen űzzön bármilyen sportot.

Kollégistaként (a Jancsó Miklós Kollégium lakójaként) a célközönségem szintén kollégisták lennének tehát, hiszen ezzel a korosztállyal találkozom a leggyakrabban, és ennek a korosztálynak a problémáin tudnék segíteni.

Azt hiszem ez a program teljes mértékben megvalósítható lenne gyakorlatilag bármelyik kollégiumban. Az ötlet azonban nem csak a kollégium miatt vetült fel bennem, hanem azért is, mert meglepően sokan vannak az ismeretségi körömben, akiket abszolút nem szoktattak hozzá a szülők a sporthoz, így teljesen természetesnek tartják, hogy nem mozognak semmit. Azt gondolom, hogy ezt már fiatal korban el kellene kezdeni. Ha a gyerek úgy nő fel, hogy időben megtanul úszni, síelni, korcsolyázni, sokkal rátermettebb lesz bármilyen mozgásforma űzése során. Ráadásul az edzés nemcsak a szervezetünkre van jó hatással, de a lelki világunkat is feldobja, főleg, ha nem vagyunk egyedül közben.

Az egészséges táplálkozás talán már más térszta. Az én esetemben például: érdekes, hogy kisgyerekként rengeteg édességet ettem, mert a szüleim megengedték, és meg is vették nekem. Amiről azt gondolná az ember, hogy helytelen. De talán pont ezért éreztem rá a megfelelő étrend fontosságára. Manapság ügyelek arra, hogy mit eszem, ugyanakkor mivel szeretek enni, nem fosztom meg magam teljesen az édességektől, csak próbálok az egészségesebbek közül válogatni. Az évek során – talán mert enni is annyira szeretek... - megtanultam főzni, és meg is szerettem ezt a megnyugtató tevékenységet. A mai napig, ha hazautazok az a kikapcsolódás, ha főzhetek, süthetek a szüleimnek, akik gyakran estig dolgoznak, és nagyon hálásak, amikor meleg étellel várom őket.:)

Így jött tehát a program ötlete, amely kicsit nyitottabbá tenné az embereket az egészségünk megőrzése felé.

Ebben a programban bárki részt vehetne, aki a Jancsó Miklós Kollégiumban lakik, mivel azonban a konyhák nem túl tágasak, (bár az új konditerembe igen sok edzeni vágyó befér...), eleinte maximum 5-6 emberrel kezdenék. Aztán ha beválik, és sikeres eredményeket érünk el, minden hónapban új csapattal lehetne dolgozni. Na persze itt az orvosi egyetemen nem sok hallgatónak van olyan problémája, hogy nem tud mit kezdeni az idejével, így hetente maximum háromszor lenne alkalom a főzésre, illetve 2-4 alkalom az edzésre, egyéntől és kitartástól függően.

Tapasztalatból tudom, hogy a kollégiumban az emberek hajlamosak ellustulni, nemcsak az edzés, hanem a főzés terén is. Nem sokan járnak ki főzni a konyhába, ahová minden egyes alkalommal nekünk kell kicipelni az edényeinket meg egyebeket. A hallgatók vagy rászoknak a híres „zacskós-levesre”, melyet csak forró vízzel kell leforrázni és már kész is, vagy inkább költenek naponta 600-800 forintokat a meleg ebédre. Persze nem ítélekem, elvégre én sem

főzők minden nap, sőt... Valamint ne felejtsük el, hogy Szeged abszolút az egyetemisták városa: szinte minden utcában talál az ember egy-egy kifőzdét, ahol viszonylag olcsón juthat hozzá a menühöz. Pont innen jött az ötlet: ha hozzászoknánk a heti háromszori főzéshez, talán ritkábban választanánk a híres gyorséttermeket, ahol gyakorlatilag fogalmunk sincs, hogyan készül az étel.

A főzéseket úgy szerveznénk meg, hogy mindenkinek jó legyen (a csapatban), így egyszer az ebédet, egyszer a vacsorát, de néha még a reggelit is közösen tudnánk elkészíteni.

Az anyagi forrás mindenkinek a saját pénztárcája lenne, ami ijesztőnek tűnik, de szerintem teljes mértékben megéri. A kiadásokat mindössze a havi kondibérlet (2000 ft) és a közös vásárlások jelentenék. Minél többet jár az illető kondizni, a bérlet annál inkább megéri; az alapanyagok meg így is olcsóbban jönnek ki, mintha az ember minden nap az Alabárdosban ebédelne. 😊

A programot tehát egy közös vásárlással kezdenénk, mely során eldönthetjük, mit is akarunk főzni. A választásba nyilván mindenki beleszólhat, minél több az ötlet, annál jobb! A főzések alkalmával igyekeznénk mindig odafigyelni arra, hogy ne használjunk túl sok zsírt, illetve cukrot, minél több zöldséggel, friss hússal dolgozzunk, melyet jól főzzünk/süssünk át. Természetesen fontos cél még a bevásárlásnál, hogy minél kevesebbet: minél többet.

Ha megvagyunk a vásárlással, és kirajzolódott a fejünkben az aznapi terv, indulhatunk is vissza, hogy megvalósítsuk! A közös főzés alatt lehetőség van a beszélgetésre, mely így egy csapaterősítő programnak is felfogható. Mindenkinek lenne persze valamilyen feladata, ki a húst kockázza fel, ki a krumplit pucolja, stb. A reggeli/ebéd/vacsora után jöhet a közös mosogatás, aztán mindenki mehet a dolgára, egy jó nagy adag boldogsághormonnal. 😊

Bízom benne, hogy a főzések nem csak ahhoz segítik hozzá majd a hallgatókat, hogy ne egyenek gyorséttermekben, hanem ahhoz is, hogy otthon is legyen kedvük főzni, tudják eldönteni, mit akarnak enni az egészségükért, és hogy az étel elkészítése egy kellemes időtöltés legyen számukra. Hiszen főzni mindenki tud: manapság az internet több recepttel szolgál, mint amennyit az ember egy élet alatt kipróbálhat, ezeket megfelelően követve nem nehéz megcsinálni a vacsorát. Amikor azonban az ember már recept nélkül tudja, mit akar készíteni, és tudja, mi lesz az eredmény, nem lesz több problémája azzal, hogy mi kerüljön az asztalra egy-egy étkezés folyamán.

A program másik fele a sport megszerettetése, ami már komolyabb munka, hiszen míg a főzés illetve az evés létfontosságú, addig a mozgás gyakorlatilag nem az, pedig annak kéne lennie. A kollégium új edzőteremmel rendelkezik, melyet a lakók már szeptember óta használhatnak (sajnos nem ingyen, de még így is nagyon jutányosan!).

Sokan a kollégiumban ki is használják ezt a lehetőséget, ritkán üres az a konditerem. Vannak azonban még bőven kollégisták, akiket ez nem érdekel: az ő érdeklődésüket kelteném fel. Mivel a „csapat” kb. 6 emberből áll, könnyebb rávenni őket az edzésre, hiszen motiváljuk

egymást. A közös edzés ráadásul szinte szórakozás, amit persze nem úgy kell érteni, hogy lemegyünk beszélgetni a konditerembe, annak semmi értelme nem lenne. Minden edzést alapos bemelegítéssel kezdenénk, majd jönne egy kis kardió (szobabicikli), végül minden egyes alkalommal más izomcsoportot dolgoznánk meg, így bővülne a különböző izomcsoportokra kifejlesztett gyakorlatok tárháza.

Több hallgatót is próbáltam már rávenni a konditermi bérlet megvásárlására, hogy járjanak el velem edzeni, és gyakran merült fel az a probléma, hogy nincsenek tisztában vele, melyik gépet, illetve a súlyzókat hogyan kell használni. Az edzések folyamán tehát szinte mindig újfajta gyakorlatokat lehetne kipróbálni, hol súlyzóval, hol fit ballal, hol súlyok nélkül a talajon edzenénk. Mint előbb is írtam, a bemelegítésre és a nyújtásra is nagy hangsúlyt fektetnénk, hiszen akik nem sportolnak rendszeresen, általában nincsenek tisztában vele, hogy ez mennyire fontos. A bemelegítő gyakorlatok során alapos gimnasztikát végeznénk, minden egyes porcikánkat átmozgatnánk, bemelegítenénk, hogy a sérüléseket elkerüljük. Az edzés végén lévő nyújtásra pedig minimum 10 percet szánnánk.

Az edzések célja természetesen az lenne, hogy a hallgatók a program után is motivációt kapjanak az edzéshez, és rendszeresen eljárjanak mozogni, kibővítsék a látókörüket, és idővel kipróbáljanak valami új edzésformát, valamint felfedezzék, milyen energiával tudja feltölteni az embert akár csak egy fél óra intenzív biciklizés is. Ezek után, ha az anatómia felett ülve úgy érzik, mindjárt úrrá lesz rajtuk a fáradtság, az legyen a megoldás, hogy edzenek egyet.

Véleményem szerint, ha az egyetemisták az egyetem alatt megszokják, hogy sportolnak, nagyobb esély van rá, hogy idősebb korukban ugyanúgy szükségét fogják érezni annak, hogy gyakrabban felpattanjanak a biciklijükre, elmenjenek futni, vagy tornázzanak egyet otthon. Ha az egyetem alatt képesek vagyunk beszuszakolni a napjainkba az edzéseket, képesek leszünk a munkánkat is a napi ritmusunkhoz (vagy fordítva ☺) igazítani. Így jobban be tudjuk majd osztani az időnket, és nem fogunk amiatt sopánkodni, hogy már megint nem volt időnk lemenni a kondiba.

A program során a buktatókat is figyelembe kell venni, amiket talán a következők jelenthetnének: a motiváció hiánya, gyakori hazautazás, betegségek (főleg télen a megfázás...), illetve a rémisztő demók közeledte. A cél azonban a hozzáállás, illetve az életmód javítása, amit ha elérünk, már jó úton járunk.

A program végét egy részletes értékeléssel zárnánk le, konkrét véleményt és új ötleteket várnék mindenkitől, hogy mégis hogyan lehetne javítani, változtatni néhány dolgon. A szervezésbe be lehetne vonni a kollégium DB-tagjait is, így akár az egyéni kiadásokat is redukálni lehetne. Az egészségfejlesztő program így a kollégiumi programok közé tartozna, melyeken bárki részt vehet, aki egy kis készletet érez magában arra, hogy tegyen valamit egészségéért. ☺

