

2015. Május
V. évfolyam 2. szám



HU ISSN 2064-4981



9 172062 643006
Ára: 750 Ft * 2,7 Euro * 11,4 RON * 305 RSD

recreation

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



Rekreációs fotók az utóbbi 5 évből - Balogh Zoltán

*Vajdasági rekreáció.
Hozd magad formába táplálkozással - RECEPTEK, HOGY MIT (T)EGYÜNK.*

Világhírnév és rekreáció.

Xbody gold fitnessz.

Könyvtár, minőségi-szellemi rekreáció II. rész.

Borbás Marcsi: A sűrűje.

Változó értékek a testkultúrában I. rész.

A HR feladata a rekreációs módszertanok tekintetében.

Getting back to exercise without pain: The knee.

Kert hírek.

Mert
a világon
mindennél
jobban
szereted
őket



OXIGÉN HOTEL ****SUPERIOR
FAMILY & SPA NOSZVAJ

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

www.oxigenhotel.hu

Hurrá nyaralunk (2 felnőtt+1 gyerek) csomagunk kicsik és nagyok kedvence

- Szállás erdőre néző családbarát select szobában
- Gyermekkedvezmény: 10 éves korig díjmentes
- Félpanziós ellátás: gazdag büféreggeli és svédasztalos vacsora
- 100+1 gyerekbarát szolgáltatás
- Gyermek all inclusive szálloda
- Gyermek- és bababarát eszközök ahhoz, hogy a család minden tagja zavartalanul pihenessen
- Újdonságunk a baba animáció
- Gyermek wellness a legkisebbeknek is, kényeztető családi wellness birodalmunkban
- Kalandpark, sportpályák, mini gokart, játszóház, biciklis KRESZ-park, kábelkomp, játszótér
- Teakóstoló eredeti japán teafüvekkel
- Szaunaprogramok

Foglaljon most!

Csomag ára:

89 800 Ft/2 fő és 1 gyermek/2 éjszaka

Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ - Lódi Gábor:
Vajdasági rekreáció - Vojvodina recreation

4

5 éves a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság,

5 éves a recreation című tudományos magazin

TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA - Szakács Ibolya:
Hozd magad formába táplálkozással! + **Extra recept rovat**

7

REKREÁCIÓ, SPORT, TURIZMUS - dr. Szatmári Zoltán, dr. Fritz Péter, dr. Darabos Ferenc

9

PÉLDAKÉP - Ágoston-Magyar Edina: Világhírnév és rekreáció - Makó és a nemzetközi fúvószenekari élet

10

REKREÁCIÓS TREND - Jakab József: Xbody gold fitnessz

13

SZELLEMI REKREÁCIÓ - Balogh András: Könyvtár, minőségi-szellemi rekreáció II. rész

16

KÖNYVISMERTETŐ - Mosonyi Helga:
Borbás Marcsi: A sűrűje

21

TANULMÁNY - Nagy Ágoston: Változó értékek a testkultúrában, a mindennapos testnevelés jelentősége I. rész

23

HAGYOMÁNYOS KÍNAI EGÉSZSÉGVÉDELEM - TIENS

27

HR SAROK - Szügyi György: A HR feladata a rekreációs módszertanok tekintetében

28

STUDY-ALL GAIN, NO PAIN - Judit Ressinka: Getting Back To Exercise Without Pain: The knee

29

KERT HÍREK - Erdős Tímea

36



A 5 éves lett a KERT, kimondani és leírni is nagyon furcsa. Aztán, ha belegondolok, hogy mennyi program, rendezvény, munka van a hátunk mögött az öt év megtöltődik tartalommal, érzésekkel, sikerekkel és kudarcokkal, egyben az eltelt idő is kitágul.

A rekreáció kortalan és határtalan, mégis a tavaszi szám beköszöntőjében a tavasz pezsgése óhatatlanul megjelenik, hiszen lendületet ad, célokat teremt, újra alkot és újra értelmez is sok esetben lehetőségeket. Nekem a rekreáció is ezt jelenti és az ötéves áttekintés is plusz motivációval, lelkesedéssel tölt el. A Társaságunk célja továbbra is a hitelesség, a rekreációval való foglalkozás professzionális képviselője. Egy közösség létrehozása, fenntartása, ahol az egészség iránt érdeklődő és tevő embereknek tudunk információkat, közösséget, barátságokat és lehetőségeket nyújtani.

Tesszük ezt a komplex feladatot társadalmi munkában, határozott meggyőződéssel, bízva a társadalom befogadó képességében és az egészség fejlesztésében.

Köszönöm munkatársaimnak, támogatóinknak azt a sok energiát, amivel létrehoztuk és folyamatosan fejleszteni tudtunk a mi KERT-ünket. Virágozzék még sok-sok ötéven keresztül, egyre több „kert-ésszel” együtt.

Dr. Fritz Péter

a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
alelnöke

Kiadó/Publishing: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu

Székhely/Seat: 6721 Szeged, Dugonics u. 3-5.

Felelős kiadó/Executive publishing: Dr. Fritz Péter

Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu

Marketing, értékesítés/Marketing & Sales: marketing@recreationcentral.eu

Szakmai partner: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Professional partner: Central-Eastern-European Recreation Association

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

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. Szatmári Zoltán

Felelős Szerkesztő/Executive Editor: Dr. Fritz Péter

Szerkesztőbizottság/Board of Editors: prof. dr. Jaromír Šimonek, prof. dr. Radák Zsolt, Bartha Kata Fruzsina, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

Lektorok: Pávlicz Adrienn és Minkó-Csontos Anna

Korrektor: Pávlicz Adrienn

Szerkesztő/Editor: Balogh Zoltán

Nyomda/Print: City Press Nyomda - 6723 Szeged, Felső Tisza-part 31-34.
www.cponyomda.hu

Címlapon: Rekreációs fotók az utóbbi 5 évből - Balogh Zoltán

Vajdasági rekreáció

Vojvodina recreation




Pétevárad óra



Szerző: **DR. LÓDI GÁBOR**
képviselő 2004-2008
és országgyűlési képviselő
2008-2012

Fotók: **INTERNET**

arra lennének hivatottak, hogy felváltásuk az elmúlt idők néphagyományait. Azonban a régi hagyományokat is féltékenyen őrizzük. Láthatjuk, ahogy fehér libák lépdelnek a töltésen, de mindenféle libával találkozhatunk. A vajdaság kétséget kizáróan „lúdország” is. Az élet fája feltartóztathatatlanul ágazik itt, ahol a legkülönfélébb élelmiszereket termelik. A fényképezőgép lenszéje sokmindent láthat: szép falvakat, kolostorokat, püspöki palotákat, templomokat és katedrálisokat. Szabadka felett éjjel vihar idején villámok cikáznak, Zomborban és Nagybecskerekén gyönyörű paloták pompáznak, Sremszka Mitrovicán (Szávaszentdemeteren), a római kori császári palota alapjait láthatjuk. Újvidék a városból

 Vajdaság - történelem, kultúra és földrajz egyszóval világnézet. A „senkiföldjén” nőtt ki a Duna-Tisza-Bega-Tömös közében. Teljes területe 21506 km² és 2 millió ember lakja. A vajdaságban minden vegyes, az éghajlat, a nyelv, sőt a szokások is; az emberek igyekeztek mindig békében együtt élni. Sajnos voltak olyan idők, amikor egyesek másképp akarták ezt megmutatni, de belebuktak. Vajdaság szépsége a síkság szépsége. Nagy folyók találkoznak a rétek és mocsarak között az árterületeknél, ahol időnként kirepedezett sárral fenyeget az aszály. Az emberek tarka, polikulturális sokasága telepedett le Európa nagyóázisát képezve. A táj szépségét és méltóságát a barokk és biedermeier városok adják, a kőolajmezők és szántóföldek mértani alakzatai pedig egyszerűen lenyűgözőek. Ezen a tájon egykor 475000 ló és megannyi csikó futkározott a végtelen délibábos síkságon. A vajdaságiak a legkülönfélébb versenyeknek hódolnak, mindig tréfásan félrecsapott kalappal, bohócos grimasszal, de komolyan. Kiválasztjuk a legnagyobb tököt, kolbász és szalonna fesztiválokat tartunk, gasztronómiai ünnepeket, amelyek mintha



Duna partja

nézve úgy látszik a Duna mellett, mintha aludna. Nálunk található a világon a legjobb csernozjom, gabonatermő feketeföld. Szőlőiről is híres a térség. A Verseci szőlőhegy, a Szabadkai homok, a Fruskagora, a Gyöngysziget egy különleges borról, a Krokáról híres. Tágas Vajdasági róna a folyókkal átszótt legelőivel, szántóföldjeivel, holtágaival, csatornáival, tavaival, mocsaraival, erdőivel és ligeteivel temérdek madárnak ad otthont. Több mint 250 madárfaj él itt. Július elején a Pétevárad vár válik Európa ezen részének központjává. A várban rendezik meg az Exit nagyszabású zenei fesztivált. A vajdasági ember élete a gabonaszemre épül és abból csírázott ki. Egykor 50000 szárazmalomból merítették az áldott kenyér lisztjét. Mokrin, észak-bánati falu, határát tekintve a vajdaság legnagyobb falva. A múltban szőlőiről és borairól volt híres. A régi időkben ebben a faluban órára lehetett bort inni. A kocsmárosnak egy órányi bort fizettek, és annyit ihattak, amennyi beléjük fért. Manapság a húsvéti festett tojás törő világbajnokságról híres. Ebben a faluban szervezik a fehér olimpiát minden évben. Hó ugyan nincs, sípályák sem, a fehér olimpia résztvevői a falusi gúnárok, akik viadalt vívnek egymással. A Verseci hegyek



Újvidék központja



Fruska gora

lankáin fekszik a gazdag múlttal és hagyományokkal rendelkező Versec. A régi városmag épületei az elmúlt századok építészeti stílusait hirdetik: a városháza, a régi gyógyszertár, a püspöki palota, és a két pisztolyhoz címzett egykori fogadó épületei, ahol a szerb felkelés vezére Karađorđe Petrović a szállás fejében két pisztolyt hagyott a fogadósnak. Újvidék síksági város. 300000 lakosú székváros; gazdasági, kulturális, tudományos és közéleti központ. Oktatási és művelődési jelentősége, valamint múzeumi, képtári és színházai miatt szerb Athénnek is nevezik. Újvidék belvárosa és régi városközpontja különböző korok és stílusok jegyeit viseli harmonikus egészet képezve. Itt áll a városháza, a valamikori Erzsébet szálló, a vasember épülete, a Tanurdzsity palota, a fehérmárvány banképület, Jovan Jovanovity Gimnázium. Újvidék összenőtt a Dunával. A strand a helybéliek tengere. Ada békésvároska a Tisza jobb partján. Parkjaival, zöld területeivel, fáival Zombor vetélytársa. Mindenütt virágok pompáznak, sárga rózsák kúsznak, a kertekben bokrok, sövények díszellegnek. A 4,5 hektáron elterülő parkban 170 növényfajta és 20 féle kaktusz van. A síkvidék a hatalmas Dunát is lelassítja és nyugodttá teszi. Vajdasági útján a folyam számos mellékágat, holtágat, szigetet és homokzátonyt alkot. A fehér homok odacsalogatja a fürdőzőket, akik csónakon érkeznek a szigetekre.

A Duna fölé emelkedő Pétervárad szikla ősidők óta lakott volt. A régészek szerint már a korai kőkorszakban, időszámításunk előtt 4500 évvel éltek itt emberek.

Karlocán nyílt meg az első Szerb Gimnázium amely nagy tekintélyre tett szert. Nemsok város van, amelynek háztetői fölé anynyi torony és kupola emelkedik, mint Karlocán. A központi téren áll a 18. század második felében, barokk stílusban épült, két-tornyú Székesegyház. A közelben törnek az ég felé a katolikus templom, a békekápolna tornyai. Kolostoraival a Fruskagora az elmúlt évszázadokban a szerb szellemiség és kultúra központja volt. A 35 pravoszláv kolostor közül napjainkra 15 maradt meg.



Aracs templom

Vajdaságszerte több mint 400 olyan forrás és kút van, amelynek gyógyhatást tulajdonítanak. Az ilyen helyek népi elnevezése a „Vodice”, vagyis szentkút. A hiedelmek szerint a források vizei gyógyítják a sebeket, reumát, köszvényt. A Tisza iszapos fenekére egyike azon helyeknek a földkerekségen, ahol fennmaradt a rovarcsalád lárvája, a Tiszavirág. Rajzásuk minden évben július derekára esik. Akkor az esti órákban rovarok milliárdjai repdesnek a víz felett. A jelenség olyan, mintha a folyó kivirágzott volna.

E kurtányi vajdasági szépségbemutatón igyekeztem küldetésemet teljesíteni, és ajánlom a kedves olvasónak, hogy okvetlenül látogasson el az említett falvakba, városokba, az ősidők óta itt élő népek tartományába, amely olyan Európát és Közel-Keletet összekötő utak összessége, ahol egészen napjainkig az itt élő népeknek sikerült megőriznie jellegzetes népi és egyházi szokásait, sajátos építészeti örökségét.



The history, the culture and the geography of Vojvodina is, in one word, truly astonishing. The plains rise from the Danube, Tisza, Bega and Tomos rivers, encompasses 21506 square meters and it is inhabited by 2 million people. In Vojvodina everything is mixed, the climate, the languages and even the costumes. The people have always tried to live in peace together. The beauty of the region is the low-land itself. The vast rivers meet among the meadows and swamps, and the people's colorful cultures and customs have settled down, forming the great European oasis.

The beautiful sight of the baroque-style towns which stand with



Dungyerszki kastély

dignity on the oil fields, and the crop fields are simply breathtaking. In the past, Vojvodina was home to 475 million wild horses and foals running around the endless plains. There are a variety of agricultural festivals that highlight the lush and rich nature of the plains. They select the largest pumpkin and they have sausage and bacon festivals, gastronomical feasts. Tradition is important here, and the culture is jealously guarded by its people.

Vojvodian is home to many species of geese. These birds are a part of the natural wildlife as well as being a staple of local cuisine. The flat-lands bare rise to pretty villages, monasteries, episcopal palaces, churches and cathedrals. On the night sky over Subotica, when lightning storm are soaking the city, the palaces in neighbouring Sombor and Zrenjanin light up as well. We can see the foundations of the Roman imperial palace in Sremska Mitrovica. The city of Novi Sad seems to be asleep next to river Danube. Vojvodina has the best crop soil ground in the world, but this region is famous for its vineyards too. The Vrsac vineyards, the Subotica sand, the Fruska Gora mountain, and the Pearl Is-

land are famous for its special Krokan wines. Vojvodina's spacious pastures, estuaries and rivers with channels, lakes, swamps, forests and groves give home to some 205 bird species. In early



Vajdasági róna

July, the Petrovaradin becomes the musical centre of Europe. The castle hosts a big music festival called Exit.

Not so long ago in Vojvodina, flour was harvested from some 50000 mills across the region. Bread has therefore become the symbol of the people here. Mokrin, a village in north of the Banat region of Vojvodina, is considered to be the biggest village in Vojvodina. In the past, it was famous for its wines and grapes. There was so much wine, that it was said, that you could pay bartenders an hourly rate to drink as much wine as you wanted. Today Mokrin is known for its Easter-egg designs.

Here, every year, the so called White Olympics are held. Although there is no snow, no ski slope, the participants in the Olympic are the village geese which are made to fight each other. At the base of the Vrsac mountains lies the richly historic city of Vrsac. The old city centre's buildings are a gateway into medieval and renaissance architecture. These include the town hall, the old pharmacy building and the bishop's palace. An important attraction of the city is the main saloon decorated with two pistols, marking the place where the Serbian uprising leader Karađorđe Petrović left two pistols.



Vajdasági rét

Novi Sad is a true city in the plains. This capitol of Vojvodina, with a population of 300,000, is an economical, cultural, research and social center. Because of its educational and cultural significance, museums, galleries and theaters, the city is also known as the Athens of Serbia. The Novi Sad city center and its old town cen-

ter bears the markings of different periods in history that blend together in harmonious unity. Here stands the town hall, the former Elizabeth bath house, the iron man building, and the Tanurdzic palace, the white marble bank building and the historic Jovan Jovanovity high school. Novi Sad has become one with the Danube. The beach is the hub of Novi Sad. Ada a peaceful town on the right bank of the Tisza River. With its parks, green areas and trees its only competitor is the city of Sombors competitor. There are flowers everywhere, yellow roses which are climbing the walls in gardens, and shrub. In a 4.5 ha, one can find 170 different plant species and 20 specimens of cactus. The flat-lands slow down even the mighty Danube River. Throughout Vojvodina, the Danube branches off into several smaller streams, islands and even a sandbar. The white sand invites the swimmers who come from the boats to the islands.

The emerging Petrovaradin rock from the Danube was inhabited since ancient times. Archeologists believe that even in early antiquity, around 4500 year ago, people lived here.

The first Serbian high school was opened in the city of Karlovac, which was highly regarded. Not many cities have as many towers, rising above the roofs, as Karlovac. A two-tower baroque style cathedral, built sometime in the 18th century, stands in the city's central square. Nearby the Chapel of Peace Catholic Church's towers scrape the skys. Fruska Gora monasteries were, in the past, known as the Serbian spiritual and cultural center. Of the 35 Orthodox monasteries, only 15 survive. Vojvodina has over



Pétervárad

400 natural hot and cold springs and healing baths. This sites are known as the „Vodice” or the Holy Wells. It is believed that these spring waters heal wounds and rheumatism. The muddy bottom of the Tisza River is one of the only places in the world were May-fly larvae can survive. Every year in late July the May Flies rise up from the water and cover the River for a brief time. This phenomenon is called the Blooming of the Tisza.

These places only scratch the surface of the beauties offered in Vojvodina and I highly recommend the reader to visit each and every one of these places. The towns and historic centres



Zombor város háza

and traditional buildings and events are a hallmark of the great heritage this region has to offer the world. ■

Hozd magad formába táplálkozásoddal!

Tavaszi felporzódás után, készüljünk a bikini szezonra!



Szerző: **SZAKÁCS IBOLYA**
életmód tanácsadó
www.ibolyaeletmod.hu
Fotó: **INTERNET**

Még időben vagy, ha elkezdted a tavaszi átváltozás programodat, mely segítségedre lesz a nyári „bomba formád” elérésében. Íme néhány tanács, amit ha megfogadsz, néhány hét múlva kirobbanó formában állhatsz a tükör előtt.

Nézzük sorban, mit (t)együnk:

1. A frissítő mozgás a szabadban, vízparton, erdőben, közepes intenzitással az izmaink megdolgozásán túl a szövetek oxigénellátását növeli, minek következtében felgyorsul az anyagcsere, kiválasztódnak a salakanyagok. Oldott oxigénnel dúsított víz fogyasztása bizonyítottan javítja a szervezet ellenálló képességét, ugyanis növeli a védekező sejtek (limfociták) számát. Naponta 2,5 liter folyadék minimálisan szükséges a megfelelő működéshez. Kutatások szerint a reggeli fény karcsúsít, ugyanis kísérletekkel igazolták, hogy a reggel felkelő nap fényében végzett séta vagy futás akár 20%-kal jobban csökkenti a BMI-t, mint más esti vagy tomatermi mozgások!

2. Zöldségek, gyümölcsök biológiailag aktív anyagai az utóbbi évtizedekben egyre inkább felkeltették a kutatók, orvosok, egészséges életmóddal foglalkozó szakemberek érdeklődését.

A mozgás mellett szükségünk van olyan anyagokra, melyek segítik az energia felszabadulását és a gyors izomépítést. Emellett legalább ennyire fontos a terhelés utáni regenerálódást megrövidítő „segítő” anyag, a Q10. Nagy mennyiségben található a természetes tenyésztésből származó húsokban, vadak húsában, a tenger gyümölcseiben, szardíniában, teljes kiőrlésű gabonákban és a tönkölyben. Hidegen sajtolt szójaolaj, szőlőmagolaj is nagy mennyiségben tartalmazza.

3. A test és izomépitő fehérjék forrásaként használjuk a hüvelyeseket: krémlevesek, zöldségek mellé mártogatósok, szendvicskrémek alapanyagaként. (Babfélék, zöldborsó, csicseriborsó, lencsefélék, stb.)

4. A zöld fűszerként is használatos gyógynövények – petrezselyem, koriander, kapor, medvehagyma, oregano, bazsalikom, kakukkfű, csalán, spenót, rukkola, stb. - olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek az anyagcsere folyamatokat képesek pozitívan befolyásolni, így rendkívüli szolgálatot tesznek vitalitásunk növelésében. A friss, zöld, fiatal hajtások a legintenzívebb hatásúak, segítik a salakanyagok kivezetését, így csökkentik az allergiás tüneteket. A zöld színanyagok (klorofill) a legfontosabb növényi hatóanyagok egyike, ami képes fokozni életerőnket. Minden nap egy maréknyi fogyasztása ajánlott, salátákhoz, turmixokba, pestókban, szendvicskrémekbe keverve.

5. Cirtusfélék szintén fokozzák az anyagcserét, és segítik a fehérjék emésztését és hasznosulását. Használjuk bátran! Néhány recept ötlet: citromos bazsalikomos halfilé, brokkoli citrom mártással. Saláták öntetében és levesek ízesítéséhez is kiváló! Nyári hőségben desszertajánlatunk a citromból és más gyümölcsből készült fagyalt.

6. Piros színű gyümölcsökben található flavonoidok - eper, ribizli, meggy, cseresznye, málna, stb. - természetesen termelődő színanyagok, melyek a szervezetünkbe kerülve sejtvédő hatást fejtenek ki. A flavonoidok antioxidánsok, fogyasztásuk minden nap ajánlott, segítik megőrizni a bőr rugalmasságát, megakadályozzák a ráncok képződését, lassítják az öregedési folyamatokat. Természetesen elengedhetetlen vitaminok és ásványi anyagok természetes forrásai!

7. Böjt napok: iktassunk be heti-havi rendszerességgel tehermentesítő napokat. A bélrendszerben, erekben, kötőszövetekben ilyenkor aktiválódnak és kiválasztódnak a felhalmozott salakanyagok. Az emésztőrendszer tehermentesítése révén a teljesítőképességet akár 30%-kal is növelhetjük, ami együtt jár a fölös kilóktól való megszabadulással. Egészségeseknek ajánlott az otthon végezhető Hildegard-böjt, ami több száz éves hagyományos módszer. A könnyű, mérsékelt böjtölés alapja a gyógyító tönkölybúzából készült kása. Javasolt a kúra során reggel zöldségből és gyümölcsből készült hígított turmixok fogyasztása, ebédre zöldségekkel főzött tönkölyleves vagy vegyes zöldségekkel főzött zöldséglevesek, este gyógyteák (apróbojtorján, margitvirág, zsálya, csalán, citromfű, orbáncfő), valamint tönkölykenyérből készült pirítós cukormentes körte vagy birslekvárral. A böjti napok után néhány felépítő napot követve térhetünk vissza a normál vegyes táplálkozáshoz.

Fontos:

-Naponta legalább 30 perc közepes intenzitású mozgás - legjobb a reggeli felkelő nap sugarait kihasználni!

-Este 11 előtt kerüljünk ágyba! Aludjunk legalább 7-8 órát!

-Idény szerint érő zöldségek és gyümölcsök fogyasztása naponta 3x.

-Hagyjunk elegendő „üres járatot” az időbeosztásunkban, ne pörgessük túl magunkat. Ez segít elkerülni, hogy időzavarba sodródjunk, és ezáltal megkíméljük magunkat jelentős feszültségtől.

Törődjünk többet magunkkal, és meglesz az eredménye! ■



RECEPTEK, HOGY MIT (T)EGYÜNK

A finom étel, ital elkészítésére igényes olvasóinktól kapott visszajelzések alapján a mostani számtól kezdve továbbfejlesztjük Gasztronómia rovatunkat.

Meretei Katalin és Meretei Boglárka az adott időszakhoz illő étel/ital recept állít össze, mely receptet Tóth Márton elkészíti, majd egy rövid komment kíséretében az alkotással kapcsolatos rövid véleményét is megosztja az olvasókkal. Rovatunkat étvágvnövelő fotók bemutatásával igyekszünk színesíteni.



A testvérek a Cleansanity blog életre hívói, akik elkötelezettek a betegségmegelőzésben és tanácsadói munkájukkal a klasszikus rizs-csirke kombót teszik változatossá clean eating receptek és étrendek alkotásával. Kapcsolat: www.cleansanity.org, cleansanityhu@gmail.com, +36 70 593 72 53

Fotó: **Ferde Gábor, Ujvári Péter (photography.peterujvari.com), Tóth Márton**



Szerző: **MERETEI KATALIN**
sporttáplálkozási tanácsadó,
online marketing menedzser



Szerző: **MERETEI BOGLÁRKA**
sporttáplálkozási és gyermektáplálkozási tanácsadó,
óvodapedagógus

Szerző: **TÓTH MÁRTON**

Európa Bajnoki és Világliga-ezüstérmes vízilabdázó; hobbiszakkács az RTL Klub 2014-es Konyhafőnök című műsorának döntőse.
Kapcsolat: tothmarci85@gmail.com



Cideres párolt zellerrel töltött pulykamell, mentás gránátalmás kuszusszal

Hozzávalók 4 főre:
2-2,5 dl alma cider
5-6 angol szárzeller felkockázva
egy kis csokor zellerlevél
egy csokor friss petrezselyem
egy közepes póréhagyma
só, bors ízlés szerint
2-3 gerezd fokhagyma
teljes kiőrlésű kenyérmorzsza
1 kg pulyka mellfilé klopfolva
250 g kuszusz
egy kis csokor mentalevél
egy gránátalma
kókuszszőr és olíva olaj a sütéshez



Elkészítés:

A sütőt előmelegítem 180 fokra (légkeveréses). A pulykamellet egy éles kés segítségével kinyitom. Két réteg fóliát teszek rá és finoman kiklopfolom vigyázva, hogy a hús rostjait ne sértsem meg túlságosan (ebben segít a fólia). Alaposan besózom és borsozom és félreteszem. Közben elkészítem a töltelékét: a póréhagymát alaposan megmosom (a rétegei közé is vizet engedek) és apró kockákra vágom. Kókuszszőr és olíva olaj 1:1 arányú keverékén megfonnyasztom. Hozzáadom az felkockázott zeller szárát és a finomra aprított zellerlevelet. Lepirítom, majd hozzáadom a finomra vágott (vagy lereszelt) fokhagymát. Amint felcsap a fokhagyma illata, (tovább nem szabad pirítani mert keserű lesz) felöntöm a ciderrel és 1/3-ra visszaforralom (redukálom). Ezután hozzáteszek annyi kenyérmorzsát, hogy töltelék állagot kapjak. Amint kész, félreteszem és hagyom kihűlni. Kihűlés után finomra aprított petrezselymet teszek bele és megtöltöm az előkészített vékonyra klopolt húst. Szorosan feltekerem, és hurkok segítségével megkötözöm. Nem szabad túl sok töltelékkel tenni, mert akkor nem lehet szépen feltekerni és megkötni. Majd kívülről is sózom, borsozom és tűz forró serpenyőbe olíva olaj segítségével kérget sütök (aranybarna legyen) minden oldalára. Tűzálló tábla teszem (vagy ha fémmelű a serpenyőm, akkor abban hagyom) és beteszem a sütőbe 12-14 percre (kiklopolt hús vastagságától függően több is lehet). Tálalás előtt 3-5 percet pihentetem és a kötőzsinórt maradéktalanul eltávolítom.

Amíg sül a hús előkészítem a köretet: vizet forralok és 1 adag kuszuszhoz 2 adag vizet adok. Megsózom, összekeverem és lefedem. 10-15 perc alatt saját hőjében készre párolódik. Ezután kiszedem a gránátalma magjait, finomra aprítom a mentát és összekeverem.

Tálalásnál mentát és olíva olajat használok díszítésnek.

Javaslatom:

-A töltelékbe kerüljön pirított dió. Dió nagyszerű barátságban van a zellerrel és ezáltal a húspan is lesz ropogós textúra.
- Ha már nem sütünk kérget a húsnak, akkor először pároljuk alufóliával lefedve egy kis fehérborral vagy alaplével és utána emeljük a hőt vegyük le az alufóliát és kapjon színt az utolsó 10 percben. Ez egy tipp.

Véleményem:

Nekem nagyon ízlett! A kuszusz egy igen kedvelt köretem és ízesítése végtelen. A tölteléknek köszönhetően nem lett száraz a pulyka illetve a köret nagyon izgalmas, többek között a gránátalma roppanós textúrája miatt.

Zöld méregtelenítő smoothie

Hozzávalók 4 adaghoz
1 banán vagy egy avokádó
1 zöldalma
5 marék spenót
2 szár angol zeller
Fél kígyóuborka
Két karika, 0,5 cm-es gyömbér
2-3 dl hideg zöld tea

A hozzávalókat mixerbe teszem és összedarálom, friss citromlével tálalom, remek délelőtti frissítő, és már 3 deciliter elfogyasztása is jól telít.

Vélemény: Visszaöntöttem a mixerbe és egy nem túl érett kiwit tettem hozzá (maradtam a zöld színnél) összeturmixoltam és így gyümölcsösebb, frissebb lett. Egyébként állagra tökéletes, ízben is gazdag, az avokádótól pedig krémes lett. ■



JÓ ÉTVÁGYAT!

FOGALOMTÁR: rekreáció – sport - turizmus

Kedves Olvasó!

A *recreation* című tudományos magazinunk az V. évfolyam 2. lapszámától kezdve egy új rovattal bővült, melynek címe: FOGALOMTÁR: rekreáció – sport – turizmus.

Rovatunk elindítását elsősorban olvasói (szakemberek, hallgatók és érdeklődők) visszajelzések és a szerkesztőbizottságunk innovatív gondolkodása tette indokolttá. A rekreáció, a sport és a turizmus önálló tudományterületek. Magazinunkban mégis egy címben szerepelnek, hiszen a rekreációs tevékenység döntő többsége a sport által a turizmusban valósul meg. A szerzők az egyes területek elismert szakemberei, akik a felsőoktatásban eltöltött több évtizedes oktatói, kutatói és publikációs tapasztalataik felhasználásával, tudományos igényességgel fogalmazzák meg a definíciókat. Munkánk színvonalát a területen más, neves szakemberek munkáinak felhasználásával igyekszünk emelni. Magazinunk egyes számaiban kb. általában 15 fogalom kerül bemutatásra kevert formában, alfabetikus sorrendben; a sorrend azonban mindig csak az adott lapra érvényes.

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

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

Fotó: INTERNET

1. Edzés = Valakit vagy valamit erőssé, ellenállóvá, valamire alkalmassá tenni. A sportolók, tanulók felkészítése során a teljesítményfokozás tudományosan megalapozott, tervszerű folyamata, amikor az edzésszervezők segítségével, a nevelő-oktató tevékenység során alakítjuk a tanulók, a sportolók teljesítőképességét és teljesítőkészségét. (2)

2. Idegenforgalom = Mindazoknak a kapcsolatoknak és jelenségeknek az összessége, amelyek idegenek utazásából és tartózkodásából erednek, amennyiben a tartózkodás célja nem letelepedés vagy állandó kereseti tevékenység. Hunziker W. és Krapf K. 1954-ben meghatározott definíciója jelenti a szellemi alapját az ágazat és kapcsolatrendszer tudományos leírásának. Az idegenforgalom a modern turizmus kifejezés szinonimája. (3)

3. Képesség = Az egyén genetikailag kódolt pszichofiziológiai feltételrendszere, a szervezet öröklött és veleszületett diszpozícióinak, teljesítmény-összetevői összességének azon része, amelyek az öröklött meghatározottság függvényében az egyedfejlődés során a környezeti hatások változásával együtt fejlődnek, illetve tudatosan és tervszerűen alkalmazott ingerekkel (edzéssel) fejleszthetők. A gyakorlatban szellemi és fizikai képességeket különböztetünk meg. (2)

4. Mozgásos rekreáció = Olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség szerint annak növelése. A mozgásos rekreációt az élsporttól az különbözteti meg, hogy célja nem az öröklött adottságok felső határáig történő teljesítményfokozás, hanem a jó közérzet, az egészséges állapot és a kikapcsolódás elérése. (1)

5. Rekreáció = Szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan szellemi tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember. (1)

6. Rekreációs szakember = Munkája emberekkel való foglalkozást jelent. Ösztönzést, képzést, nevelést, bevonást különböző szabadidős tevékenységekbe, melyek célja az egyén életminőségének fejlesztése. (1)

7. Rekreátor = Hiába keressük az értelmező szótárban a választ, nem találjuk.

Az elnevezés egy olyan szakembert takar, aki szakmai segítséget nyújt az embereknek szabadidejük aktív eltöltésére úgy, hogy az egészségük fejlesztését is szolgálja. A rekreátor egy egészségfejlesztési szakember, aki a kliensek mindennapjait segíti élvezhetőbbé tenni, segít a mindennapok során felgyülemlett stressz levezetésében, segít nekik feltöltődni, ellazulni és egy egészséges életmódot kialakítani. (1)

8. Sport = Az 1997-es Európai Sport Charta 2. cikkelye alapján, minden olyan fizikai tevékenység, amely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy a különböző szintű versenyeken eredmények elérése céljából. A sportfogalom jellemzői, amelyek egységükben, kölcsönhatásukban értelmezhetők: edzés, versenyzés, szervezet, szociális integráció (klub, szakosztály) stb. (6)

9. Sport fogalmi köre = A reneszánsz időszakára nyúlik vissza. Eredete a latin disportere igéhez kapcsolódik. Belőle származnak a francia se deporter, se deporter szavak, amelyek a XVIII. sz. végén honosodtak meg Angliában.

A sport mint fizikai és szellemi erőfeszítésekkel egybekötött szórakoztató időtöltés jelent meg az angol és francia szóhasználatban. A sport fejlődését, célkitűzéseit, tartalmát mindig az adott kor határozta meg. Napjainkban sokféle, tisztázásra szoruló, sporttal kapcsolatos fogalom van forgalomban. (2)

10. Szellemi rekreáció = A kultúra, a szórakozás, a kiegészítő és relaxációs eljárások területeit, valamint a természet adta lehetőségeket használja fel az egyéni és társas élményszerzés lehetőségein keresztül a testi-lelki-szellemi jólét, az aktív kikapcsolódás eszközeül, mely a tartalmas szabadidő-eltöltéshez vezet. (1)

11. Teljesítmény = Személyiséghez kötött szabályok által behatárolt mérhető tulajdonság. (2)

12. Turizmus (tágabb megközelítésben) = A Hágai Nyilatkozat (1989) alapján a turizmus magában foglalja a személyek lakó- és munkahelyén kívüli minden szabad helyváltoztatását, valamint az azokból eredő szükségletek kielégítésére létrehozott szolgáltatásokat. (4)

13. Turizmus (Lengyel Márton /2002/ megközelítésében) = Turizmus alatt egyrészt az ember állandó életvitelén és munkarendjén kívüli valamennyi helyváltoztatást és tevékenységet értünk, bármi legyen azok konkrét indítéka, időtartama és célterülete. A turizmus másrészt az ezzel kapcsolatos igények kielégítésére létrehozott anyagi-technikai és szervezeti feltételek, valamint szolgáltatások együttese. Két formája van: a szabadidő-turizmus és a hivatásturizmus. (4)

14. Turizmus (új alternatív megközelítésben) = A turizmus az egyén élményszerzéssel párosuló környezetváltozása, amelynek során szolgáltatások igénybevételére kerül sor. Turizmuselméleti értelemben környezetváltozás akkor következik be, amikor az egyén elhagyva lakókörnyezetét letér mindennapi térfáiról, és új, kevésbé rutinszerű útvonalon végez helyváltoztatást. (5)

15. Turizmus értelmezése, kategorizálása = A turizmus tudományos szintű fogalmi meghatározása, valamint elemeinek közös tulajdonságok alapján történő csoportba sorolása. Az 1960-as évektől a közgazdaság- és a földrajztudomány berkein belül egy új kutatási terület kristályosodott ki, melyet napjainkra a gazdasági, társadalmi, környezeti folyamatokban megjelenő intersektoralitás (az ágazat mezőgazdaság, ipar, szolgáltatások, kutatás-fejlesztés közötti beágyazódása) hangsúlyozásának igénye váltotta fel. (4)

Irodalom:

- Fritz Péter (2011): *Mozgásos rekreáció*. Béba Kiadó, Szeged.
- Gyevai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): *Testkultúra elméleti és kutatómódszertani alapfogalmak*. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged.
- Hunziker W., Krapf K. (1942): *Grundriss der Allgemeinen Fremdenverkehrslehre*. Zürich.
- Lengyel Márton (2002): *A turizmus általános elmélete*. Heller Farkas Gazdasági és Turisztikai Szolgáltatások Főiskolája.
- Michalkó Gábor: *Turizmológia*. Akadémiai kiadó Zrt., Budapest
- Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.


Világhírnév és rekreáció, avagy Aki ismerté tette Makót a nemzetközi fúvószenekari életben

The Man Who Made History in Makó Wind Music



Szerző:
ÁGOSTON-MAGYAR EDINA

Fotók: **VÁRI DÉNES, HAJDÚ ONLINE, ORCHESTRA MAGAZIN**

 Dr. Csikota Józseffel, a makói Magán Zeneiskola alapító-igazgatójával, a Fúvószenekari Világszövetség (WASBE) Kelet-Európai Szekciójának elnökével beszélgetek pályájáról, sokrétű művészeti tevékenységeiről.

-Kedves Igazgató Úr! Makón született, Makón működik immár több mint 20 éve az Ön által alapított művészeti iskola. Mint zenepedagógus, fúvóskarmester hol végzte tanulmányait, hol kezdte pályáját?

-Zenei tanulmányaimat Szegeden kezdtem, harsona szakon. Néhány év múlva Budapesten fúvószenekari karnagyként szereztem kizárólagos diplomát, majd énekzene-karvezetés szakon egyetemi végzettséget. Zenepedagógiai tudományok doktora címet a Moszkvai Egyetemen szereztem néhány éve. Tanítani 33 éve kezdtem, először Szentesen, majd visszatértem szülővárosomba, Makóra.

-Honnan jött az ötlet, mi volt a célja egy magán művészeti iskola létrehozásával?

-Iskolámat 1994-ben alapítottam. Abban az időszakban már világosan látható volt, hogy jóval több kisgyermek érdeklődik a művészetek, a művészetoktatás iránt, mint ahányan ténylegesen el tudnak jutni a belvárosi zeneiskolába a város kevésbé frekvenciált területeiről vagy a környező falvakból. Ez a tanulói és szülői igény ösztönözte az iskola létrehozására. Néhány lelkes kolléga csatlakozásával tűztük ki azt a célt, hogy Makón és térségében minden művészet iránt

érdeklődő kisgyermek számára lehetővé tegyük a művészetoktatásban való részvételt művészeti iskolánk által lakóhelytől, szociális és családi helyzetétől függetlenül. Ez az alapvető cél a mai napig meghatározza az iskola tevékenységét alap- és középfokon, három művészeti ágban. Mind szélesebb körben, mind több – mára mintegy 1000 - gyermeknek biztosítunk lehetőséget, hogy a tehetséges diákok számára elérhető legyen a művészpálya választása, vagy ha nem hivatásszerűen, akkor - minden növendék esetében- a művészetek formálása által művelt, érzékeny, művészeteket kedvelő, értő és támogató felnőtté válhassanak.

-Pedagóguspályájának kezdetektől meghatározója a fúvószenekar. Először mint fúvóskarmester 31 éve állt zenekar elé. Hogyan működik a zenekar ma az iskolában?

-A művészeti iskolában megalapításától kezdve kiemelkedő szerepet játszik a fúvószenekar. Koncert Fúvószenekarunk



Dr. Csikota József a Kelet-Európai Egyetemi Projektzenekart vezényli.

2014. július 14. I. Kelet-Európai WASBE Konferencia, Debrecen

tevékenysége nemcsak intézményi szinten, hanem Makó és térsége kulturális életében is meghatározó. Zenei közreműködésünkkel a közösséget kívánjuk szolgálni, gazdagítani a városi, civil, iskolai vagy céges rendezvényeket, ünnepeket, kulturális programokat az év minden szakában, március 15-től a Hagymafesztiválig. Rendszeres rendezvényeink: az évről évre több mint 1500 főnyi közönséget vonzó Újévi Koncertünk, vagy az augusztus 20-a tiszteletére rendezett Nemzetközi Fúvószenekari Találkozóink mellett számos belföldi fesztiválra

kapott meghívásunk és nemzetközi dobogós versenyeredményeink bizonyítják, hogy iskolánkban egy nemzetközi szinten is példaértékű, magas színvonalú koncert fúvószenekar jöhetett létre. Az elkötelezett zenekari közösségépítő munka szakmai igényességgel társulva meghozta gyümölcsét számunkra.

-A több mint három évtizedes zenekarvezetői tevékenység alatt több generációnyi fiatal muzsikussá nőtt fel karmesteri pálcája instrukcióit figyelve. Most is működik utánpótlás gyermekzenekar az iskolában?

-Természetesen. Sok év tapasztalata után mondhatom, hogy a zene megszerettetése, a közösség összetartása sok

muzsikus esetében egy életre szóló elköteleződést hozott, és pedagógusként, karmesterként zenetanári pályám legcsodálatosabb pillanatai közé tartozik, amikor egykori növendékeim közül már vannak olyanok, akik mára saját gyermeküket várják a Gyermekzenekar próbái után. Ilyenkor érzem át a hivatásom igazi generációkon átívelő értékét.

- Iskolája alap- és középfokon működik, de vezet zenekart felsőfokon is. Milyen keretek között?

- A zeneiskola megalapításával párhuzamosan alapítottam a Makó Symphonic Band-et, mely 1998 óta a Szegedi Tudományegyetem Zeneművészeti Karának Koncert Fúvószenekaraként működik. Számos kortárs zenei mű hazai vagy nemzetközi bemutatója, koncertek, CD- és rádiófelvételek sora itthon és külföldön, nemzetközi versenyeredmények (Birkfeld, Neerpelt, Valencia) mutatják ennek az együttesnek a szakmai tevékenységét. Erre az együttesre is jellemző hangszerösszetétel, szimfonikus fúvószenekari hangzás elkötelezett képviselője vagyok, amelynek megjelenése az utóbbi néhány évtizedben nemcsak Magyarországon, de az egész világ komolyzenei koncerttermi életében nagyon fontos és az egész zenei világra inspiráló hatást gyakorol, és egyik sarokköve a kortárs zene művelése, népszerűsítése.

-Szakmai tevékenysége nem korlátozódik az oktatásra, rendkívül aktív a zenei közéletben is. Milyen területeken tevékenykedik?

-A Fúvószenekari Világszövetség (WASBE – World Association for Symphonic Bands and Ensembles) kelet-európai szekciójának 2004-es megalapítása óta a magyarországi és kelet-európai zenekarokat, karmestereket, zeneszerzőket, szakembereket összefogva nemcsak hogy regionálisan segítjük elő a szakmai együttműködést, de a világ fúvószenei vérkeringésébe való becsatlakozásával új korszakot nyitottunk a kelet-európai zenekarok számára a nemzetközi kapcsolatok terén is. A kelet-európai szövetség vezetése mellett a Fúvószenekari Világszövetség (WASBE – World Association for Symphonic Bands and Ensembles) megválasztott elnökségi tagjaként is több szinten próbálom segíteni a nemzetközi együttműködéseket. Ezenkívül már több éve fúvós karmesterként, zsűritagként, előadóként is kapok felkérést nemzetközi koncerteken, versenyeken, konferenciákon való részvételre az Egyesült Államokba, Oroszországba, Finnországba, Izraelbe, Svájcba, Szerbiába és Romániába.

-Több évtizedes széles körű oktatói, zenekarvezetői, karmesteri szakmai tevékenységét, valamint a fúvószenei közélet fejlesztéséért, szervezéséért kifejtett erőfeszítéseit számos szinten ismerték el. Beszélne nekünk erről?

-Makó városa a Nevelésügyért, a Közszolgálatért díjjal tüntetett ki, a Csongrád Megyei Önkormányzat Egyéni Alkotó Díjjal jutalmazott. A zenei oktatásban a magyar zeneművek bemutatása és megismertetése érdekében, valamint a magyar kortárs fúvószenei kultúra népszerűsítéséért, ápolásáért végzett tevékenységért 2010-ben és 2012-ben Artisjus-díjat, 2014-ben Hidas Frigyes-díjat kaptam.

-Feleségével, aki szintén zenetanár három fiút neveltek, ők is követték Önöket a pályán?

-Feleségemmel, Csikotáné Erdei Eleonórával olyan emberek vagyunk, akiknek a hivatása a hobbi. Életünk minden percét a zene tölti ki, nemcsak a munkában, hanem otthon is. Nórika, aki kiváló fuvalatanár, házasságunk első percétől nemcsak a magánéletünkben, három, szintén zenei pá-

lyánjáró fiú felnevelésével, hanem közös munkánkban is teljes támogatásával, szeretetteljes, önzetlen, szorgalmas mindennapokkal segítette és segíti ma is közös céljaink, terveink megvalósítását. Együtt építettünk fel egy családot, zenekarokat és egy iskolát. Gergely fiunk már végzett trombitaművész, míg ikeröccsei Levente és Péter most készülnek a továbbtanulásra szintén trombita szakon.

-Rendkívül aktív, szakmai munkával teli élet mellett fontos a kikapcsolódás, a feltöltődés is. Minden bizonnyal nem könnyű alkalmat találni egy aktív karmester, igazgató, fúvószenesi közéletben meghatározó szerepet játszó szakembernek erre. Ön hogyan, hol tud kikapcsolódni?

-Számomra feltöltődés, kikapcsolódás a családommal együtt töltött idő. Nyaranta egy-egy fürdőhelyen a családdal töltött néhány nap feledtet a hétköznapi nehézségeit, azonban az aktív hétköznapi között is időt szakítok a mozgásra. Rendszeresen kerékpározom, úszom. A makói Hagymatikum kiváló lehetőségeket biztosít az aktív kikapcsolódásra. Ezek a lehetőségek fontosak, mert itt lehet feltöltődni és újult erővel folytatni a munkát, megvalósítani az új terveket, hiszen a továbbiakban is sok-sok meghívás, ze-



Koncert Fúvószenekara minden év első napján nagyszabású koncerttel szerez örömet Makó közönségének.

nekari fellépés, koncert, zenekari vagy karmesterverseny-zsűrizés, nemzetközi konferencia, programmal és zenével telt aktív évek várnak.

-Jó egészséget, lendületet, sok sikert kívánunk ehhez az elkövetkezendőkben még sok-sok évtizeden át!

The Man Who Made History in Makó Wind Music



Dr. József Csikota, the founder-director of the Private Music and Arts School of Makó, was born in Makó in 1963. He completed his graduate studies as a brass band conductor and music teacher and choir conductor with distinction in Budapest. He was awarded the Doctor of Musical Arts by the University of Moscow.

He started his career as a music teacher 33 years ago, and he has been conducting wind bands for 31 years. As a founder of the Private Music and Arts School of Makó his aim was nothing less but to give a chance to every child



Egy fantasztikus szerzői est a SZTE ZMK Koncert Fúvószenekarával, melyet Dubrovay László zeneszerző 60. születésnapja alkalmából szervezett. Vendégkarmester-barátok: Szabó Ferenc (Győr), Bert Aalders (Hollandia), Neumayer Károly (Pécs). A szólista Pálfalvi Tamás volt. Szeged, 2013. 11. 24.

in the area to participate in music education regardless of their residence or socio economic status. Opening a window of opportunity to all has been an unspoken local demand, which József Csikota heard and responded to. As a result, he and his colleagues are now educating about one thousand pupils in three fields of art on both primary and secondary levels.

Conducting wind bands has been a determining factor in József Csikota's career. During the past three decades generations have been raised to learn to enjoy and appreciate music. Quite a few have become musicians themselves. Others have become parents who wait for their children to emerge after band rehearsals. For a music teacher and conductor to see the results that hard work yields across generations are moments to live for.

József Csikota has founded two wind bands. One belongs to his music and arts school, and the other, the Makó Symphonic Band, has been operating as the concert band of the University of Szeged, Faculty of Music. Both have become successful – not only locally but also internationally. They have been victorious at international competitions several times, but winning prestigious prizes has never made them forget to serve their respective local communities with wonderful concerts.

The notion of the concert band or symphonic band is fairly new in music history. During the past few decades it has become very popular, and soon it has grown into a worldwide movement, the corner stone of which is the promotion of contemporary wind music. József Csikota has soon found himself being one of its dedicated advocates. He founded the Hungarian and Central-East European Association of Symphonic Bands and Ensembles (WASBE Affiliate) in

2004, which marked a new era in the history of Eastern European wind music. As the president of this Association and as a member of the Board of Directors of World Association for Symphonic Bands and Ensembles (WASBE) he is committed to enhancing the quality of the wind band in the Eastern European region and exposing its members to new worlds of repertoire and musical culture.

In this position he is regularly invited to international meetings or jury international competitions. Also, as a renowned conductor and lecturer he is often asked to participate at international concerts or conferences in the United States, Russia, Finland, Israel, Switzerland, Serbia or Romania.

His efforts have been recognised on various levels. In 2010 and 2012 he was awarded Artisjus Prize and in 2014 Frigyes Hidas Prize.

Music fills every minute of his days – both at work and at home. His wife, Eleonóra Erdei Csikotáné is a hard working and very successful flute teacher, and she selflessly and fully supports him to reach their common goals. They have built a family, a school and several wind bands together, all of which are equally important to them. Their eldest son, Gergely is a qualified trumpet player, and the twins, Levente and Péter are also preparing for the same career. Supportive family background is a prerequisite of a very active and successful professional life; henceforth, they try to spend as much time together as possible.

They need this since his to-do-list is long and his diary is already full of notes of invitations, concerts, competitions and conferences – suggesting that he will not stop here. We wish him good health and inspiration to continue in the coming decades. ■



Rendszeresen tart előadást külföldi szakmai szimpóziúmon, és zsűrizik nemzetközi zenekari, zenei és karmester-versenyeken. Egy ilyen alkalom 2012-ben Moszkvában.

Xbody Gold Fitness



Szerző neve: **JAKAB JÓZSEF**
 Levelezési cím: 3300 Eger, Epres
 kert út 5.
 Email: xbodygold@gmail.com
 Telefonszám: +36-30/716-4242
 Fotó: **VERHÓCZKY ZSANETT ÉS
 INTERNET**



Az Xbody már Magyarországon sem ismeretlen edzésforma, sőt igencsak elterjedté vált az utóbbi időben. A fővárosban már több szakképzett ember foglalkozik ezzel a mozgásformával, és vidéken is nő az érdeklődés iránta mind oktató szakember, mind kliensek révén.

Ennek ellenére még mindig sokakban felmerülhet a kérdés, hogy mi is az xbody, milyen hatása van, és kiknek ajánlott? Ezekre a gyakori kérdésekre adok választ, hogy elérhetőbbé tegyem szélesebb körökben ennek a nem túl megterhelő, mégis hatásos edzésformának ismeretségét.

Az ötlet

Egerben mindössze két helyszínen próbálhatják ki, és edzhetnek efféle módon. Az egyik helyszín az Xbody Gold Fitness. Az ötlet hirtelen született meg. Miután megszereztem a testnevelő-edző diplomát, tudtam, mindenképpen a mozgást és a mozgástanulást szeretném megszerettetni és testközelivé tenni az emberek számára. Pes-ten, az akkoriban feltörekvőben lévő Xbody megnyerte tetszésemet, így habozás nélkül elvégeztem a képzést, hogy mihamarabb oktathassam Egerben is. Így már lassan három éve működik az Xbody Gold Fitness.

Az edzés

Az edzés mindössze 20 percet foglal magában. Azonban ezidő alatt egy közepes intenzitású másfél órás edzést helyettesíthetünk. Általában a teljes edzésidőből 15 percet vesz igénybe a „súlyzós edzés”, vagyis egy konditermi edzés értelmében vett súlyzós edzést helyettesítünk ugyanazon izomcsoportok megmozgatásával. Ebben a szakaszban apró rezgéseket érzünk testünk különböző izomcsoportjaiban, melyek erősségét az edző szelektíven tudja magasabb intenzitására, vagy alacsonyabbra állítani. A maradék 5 percet kardio edzésként végezzük. Másfajta impulzus segítségével érjük el az eltérő hatást. Ekkor egyfajta dübörgő, ütögető érzést érzünk izmainkban, ennek erőssége az előzőhöz hasonlóan állítható. Ezt követi a 2 perces levezető masszáz, mely egy enyhébb impulzust jelent a test minden részén, kellemes bizsergető érzést kiváltva. Az izmok ellazulását segíti elő, valamint letapadását előzi meg.

Az impulzusok 4-5 másodpercig tartanak, 2-3 másodperces szünetekkel. A gyakorlatok az impulzusok alatt végzendők. A nem túl nehéz feladatok, és a súlyok nélkül való edzések kevésbé terhelik meg az ízületeket, és a csontokat. A súlyok gumilabdával, teniszlabdával helyettesíthetők, hiszen az Xbody által az izmoknak ugyanakkora ellenállással kell megküzdeniük, mintha valódi nehezek lennének.

Mivel az edzések után egy jó nagy adag izomláz várható - főleg azoknak, akik nem sportolnak mellette, vagy nem végeznek egyéb mozgásformát -, heti kétszeri edzés ajánlott.



NEW WAVE
 EMS trainer

Forrás: Electro XBODY Fitness az Abacusban



BODY

Kiknek ajánlott?

Az Xbody még manapság sem tartozik a legelterjedtebb mozgásformák közé, így drágább a hétköznapi edzésekhöz képest, ami a szűkebb körben való ismerettségét, és kihasználtságát vonzza maga után. Ennek ellenére azoknak ajánlatos, akik igyekeznek testüket karban tartani, fontos számukra küllemük, és a feszes alak, azonban idejük kevés, hogy csak magukra fordítsák, hiszen ott a család, a gyerekek, a munka... Legfőképp preventív hatásáról szólhatunk, azonban mozgáskorlátozottak is szívesen veszik igénybe, hiszen rehabilitáció céljából is kiváló megoldás lehet, az izmok erősítése, azok elernyedésének gátlása szempontjából. Mások edzőtermi és sportág kiegészítőként használják..

Személy szerint úgy gondolom, hogy a 18-20 év alattiak inkább a szabadban sportoljanak, amíg tehetik, és van rá idejük. Azonban már 16 éves kortól élettanilag alkalmazható ez a mozgásforma is, ha esetlegesen ülő életmódot folytat a gyermek, de mégis szeretnénk rábírni őket egyfajta mozgásra. Mégis célcsoportnak inkább a 30-60 év közöttieket tekinthetjük, de nem ritka a fiatalabb, sőt az ennél idősebb korúak megjelenése sem.

Miféle hatása is van az Xbody-nak?

Élettani szempontból is fontos, hogy némileg betekintést nyerjenek az Olvasók. Az Xbody által egyszerre 8 különböző izomcsoportot mozgathatunk meg. Legfőképpen azokat a lassú izomrostokat, amiket súlyzós edzéseken is igénybe veszünk, így már az első alkalommal egy haladó konditermi edzést tudunk vele reprodukálni. Az edzés anyagcsere fokozó, valamint bőrfeszítő hatása kiemelten fontos, hiszen a sok nő számára keserűséget okozó cellulittra megoldást jelent. Az edzés folyamán kardio mozgást is végzünk, ami kifejezetten pozitív hatású, akár a tüdő működésére nézve, akár az egyes sejtek kapcsolatainak működésbe lépésének szempontjából.

Ami pedig a legfontosabb, hogy mozogjunk! „Úgy mozogj az életben, mint egy méh – örvendezve, ünnepeelve, táncolva, énekelve, de úgy, mint egy méh – egyik virágról a másikra. Legyen mindenről saját tapasztalatod, mert csak tapasztalatokon keresztül lehetsz érett.” – idéztünk Buddhától. Mindenkinek ajánljuk, hogy ha teheti, próbálja ki ezt az edzésformát is! ■

BUDAPEST-GYŐR-SZEGED-PÉCS



PARAPARK

REJTÉLYES CSAPATJÁTÉK VÁROSLAKÓKNAK.

TALÁLJÁTOK KI... HOGY KITALÁLJATOK!

MAX 6 FŐS CSAPATOK

ÁR: 8000-9900 FT/CSAPAT



WWW.PARAPARK.HU



JALAGATI MÓDSZER

ahol a test és a lélek egyensúlyba kerül

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

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

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



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

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

Várunk mindenkit sok szeretettel termeinkben:

1070 Budapest, Király u. 51.

6721 Szeged, Takaréktár u. 2.

Információ: www.jalagati.hu

e-mail: jalagati@jalagati.hu

Óráink:

Jalagati Jóga

Jalagati Reggeli Jóga

Jalagati Női Jóga

Jalagati Arany Jóga



Egész évben vakáció a tanyán, strandolás Gyopárosfürdön.

RAVASZ TANYA

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

A helyiségekben rossz időben is jól szórakozhat.

Csizmadia Sándor
Tel: +36 30 9671226, +36 70 3317181

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

Programajánló a környéken:

- Kardoskút - Fehér-tó "Természeti csoda"
- Tótkomlós - Szlovák tájház, Róza fürdő
- Mezőhegyes - Kacsimúzeum, Ménes
- Szabadkigyás - Wenckheim-kastély
- Gyula - Vár, Fürdő, Erkel-ház
- Szarvas - Arborétum
- Ópusztaszer - Nemzeti emlékhely

Alapszolgáltatásaink:

- állatsimogató (kecske, birka, póni, csacsi, kutya, cica)
- tanyamúzeum (több száz régi paraszti eszköz)
- madárgyűjtemény
- kilátó (az alföldi róna szépségei és állatvilága)
- játszótér (lúszár, ping-pong, lengőárok, stb.)
- játszótér (hinta, csúszda, gólyaláb, foci, stb.)
- kerékpározás

Egyéb szolgáltatások:

- sétakocsikázás, lovaglás (futószáron)
- szabadtéri sütés-főzés (bográcsban, tárcsán)
- csapatjátékok, akadályversenyek (pusztaolimpia)
- technikai sport (buggy, quad, cross)

Gyopárosfürdőtől 10, Orosházától 4 km-re, Pusztaföldvár felé félúton található az 1800-as években alapított Ravasz tanya, ahol 12 hektáron pihenő és szórakoztató központot alakítottunk ki, - csendes, tanyai pihenő (panzió, étterem, múzeum, játszótér, állatsimogató, kilátó) - technikai sportolásra épített pálya (buggy, quad, cross) pihenőházzal. A két különálló részt 800 méteres aszfaltút köti össze.


Könyvtár, közösségi tér, minőségi-szellemi rekreáció: a könyvtár, közművelődés, ismeretterjesztés és rekreáció szerep-és jelentésváltozásai hermeneutikai megközelítésben

II. rész




Szerző: **BALOGH ANDRÁS**
Munkahelye: Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár
Központi Könyvtár
Beosztása: tájékoztató könyvtáros
Levelezési cím: Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár 1088 Budapest, Szabó Ervin tér 1.
Telefon: 061/411-5009
e-mail: balogh@fszek.hu
Érdeklődési kör: filozófia, zene, történelem, úszás, orgonaépítészet
Fotó: **SZÜGYI TAMÁS (AQUA), INTERNET**

*„A bálnavadász hajó és a fregatt volt az én Harvardom és Yalem”
Hermann Melville: Moby Dick vagy a Fehér Bálna*

 **Összefoglaló:** A kultúrpolitikának és a könyvtártudománynak az elmúlt 2 évtized könyvtárhasználati trendjeinek változásaira adekvát paradigmaváltásokban kellett reagálniuk. A Gutenberg Galaxis helyére emelkedő Internet-galaxis, valamint az egydimenziós, pusztán csak az olvasást jelentő individuális könyvtárhasználatot felváltó Web2-es közösségi média platformjain történő komplex kultúrafogyasztás, amelynek eredményképpen a posztmodern könyvtár is a virtuális közösségi média része lett, alapvető változást hozott a könyvtár társadalmi-kulturális szerepvállalásában. A hagyományos könyvtári funkciókat, mint a közművelődést is ebben az új közösségi használatban, a könyvtári közösségi tér felől kell újrafogalmazni, megtisztítani a ráakodott ideológiai előítéletektől. A közművelődés és a szellemi rekreáció fogalmának szembeállítását egyben a modern és posztmodern közkönyvtári dichotómiaként is értelmezhetjük. A szerző a téma hermeneutikai megközelítését adekvát módszernek tartja, hogy a közművelődés, ill. a rekreáció fogalmát dialektikus megközelítéssel átjárhatóvá, helyettesíthetővé tegye, és új jelentéstartalommal aktualizálja a közkönyvtári praxis számára.

Kulcsszavak: könyvtár, közösségi hely, szellemi kikapcsolódás, megváltoztatott szabályok és a könyvtár szaknyelvi változásai, közösségi kultúra

 **Abstract:** Changed library usage in the past 2 decades pressed cultural policy and library science to respond with adequate paradigm shifts. Internet galaxy has superseded Gutenberg galaxy and also complex culture consumption based on web 2.0 social media replacing individual library usage i.e reading. These factors brought about significant changes in the social-cultural participation of the library. Traditional (book-related) library functions such as knowledge dissemination must be reinvented by taking a community-based approach and freed from prejudice.

We may interpret the contrasting of cultural dissemination and intellectual modern recreation as modern and postmodern library dichotomy as well.

The author describes hermeneutic approach - by using dialectical method - as appropriate to make the phenomenon of community culture and recreation interoperable for the public library practice while updating with new connotation.

Key words: Library, community place, intellectual recreation: changed rules and terminological changes of the library, community culture, knowledge sharing and recreation by using hermeneutic approach

Az információs (posztmodern) korra a könyvtár, a közgyűjtemények, a közművelődés fogalma és intézményes szerepe, társadalmi funkciója, küldetése, használói szükségletrendszere szükségszerűen értékelődött át mind az elmélet, mind a praxis szintjén. Így az, hogy manapság az olvasók valós és virtuális könyvtárhasználatának (térbeli) reprezentációit egyfajta (kulturális) közösségi aktussorozatként, eseményként definiáljuk, közösségi térként képezzük le, egy hosszabb történelmi fejlődés eredménye. Érdekes (és talán szerencsés) történelmi egybeesés, hogy éppen a rendszerváltozással egy időben a világ már egy olyan digitális forradalom küszöbén állt, amely néhány év múlva meghozta a számítástechnika történetének egyik legnagyobb áttörését, a grafikus felületű operációs rendszer kifejlesztését. Ez a felhasználóbarát fordulat aztán nagyban hozzájárult a könyvtár fogalmi

átértékelődéséhez is, hiszen a virtuális valóság, későbbiekben a közösségi virtuális valóság (web2) terében található, megosztható, kommentelhető tartalmak a könyvtár „érvényességi körét”, az autentikus könyvtárhasználat aktusait messze elvonatkoztatták, átértelmezték a történelmi könyvtárfogalom kereteitől.

Hogy egyelőre egy egészen triviális, és még bőven a hagyományos közkönyvtári szolgáltatási körben értelmezhető változást említsek, a rendszerváltozás szabaddá tette az utat ideológiailag, jogilag és piaciilag a könyvkiadás kiterjedése előtt. Ennek egyik legfontosabb pozitív hozadéka az volt a könyvtárakra, olvasókra nézve is, hogy jelentősen megnőtt az irodalmi kínálat. A rendszerváltozástól eltelt időszak könyvkiadásának legfőbb, azóta is tartó trendje az lett, hogy többféle könyv jelent meg a piacon, mint korábban, de kisebb, csökkenő példányszámokban¹. Érdemes ezzel összefügg-

gésben ugyanakkor egy mondatot vesztegetnünk az érem másik, szűkébb oldalára is, hiszen a rendszerváltozás teljesen átalakította a közművelődési, közkönyvtári intézményrendszer (közösségi alapú) finanszírozását, az állami redistribúciós rendszert, a társadalom jövedelemelosztásának arányait. Egyrészt csökkent a könyvtárak, könyvtári szolgáltató helyek száma, mondhatni megtörtént a könyvtári rendszer „optimalizálása”, „standardizálódása”, a „könyvtári törvény”² megalkotása. Egyes könyvtártípusoknál, így a szakszervezeti-munkahelyi könyvtáraknál sokszor maga az intézményes, főntartói háttér szűnt meg, másrészt igencsak kevés kivételtől eltekintve, a könyvtáraknak azzal a paradox helyzettel kellett szembenézniük, hogy a növekvő dokumentumkínálat ellenére a csökkenő dokumentum-beszerzési lehetőségek eltávolították a lehetséges és a kívánatos szolgáltatási nivót. A könyvtárak jelenetős részének egészen a mai napig kompromisszumokat kell kötniük a beszerzendő dokumentumok köréről és példányszámáról, habár számos országos hatáskörű és koordinációjú rendszer³ és a normatív támogatásokat kiegészítendő, célzott, pályázati források⁴, érdekeltség-növelő támogatások újabban sokat segítenek a



könyvtárak állományalakításában. Ugyanakkor a virtuális valóság „képbe kerülése” csökkentette a területi különbségeket, nőtt az esélyegyenlőség a dokumentumok, információk hozzáférhetőségében, új, máig tartó permanens kihívásként jelent meg a teljes könyvtári, (közgyűjteményi) horizont előtt a (jogvédett és helytörténeti) dokumentumok digitalizálásnak (ki)szervezése, koordinálása, szolgáltatása. Az Internet felfejlődése közösségi, infokommunikációs felületté, médiává válása (web2) a könyvtári rendszer, az olvasáskultúra számára hasonlóan ambivalens helyzetet teremtett, mint a dokumentumkínálat és a beszerzés anomáliái. Egyrészt megjelent az olvasás (és az írás) egy új digitális platformja, szegmense, funkciója, hiszen olyan szövegeket kezdünk el olvasni, majd kommentelni, megosztani, saját írásos internetes műfajokkal szövegeket teremteni, melyek kizárólag az Internetről férhetők hozzá, másrészt mindenki számára autentikus Internetes funkcióvá lett a bejegyzések írása. A web2-es Internet így egyfajta közösségi diskurzusfelületként is értelmezhető az Internet web1-es, „statikus” hősorához képest. Szövegek olvasásának, szövegek teremtésének új felületeit, arányait, törvényszerűségeit, műfajait elsősorban a web2-es közösségi oldalak, a közösségi oldalakhoz kapcsolt

blogok, hírek jelentik. A klasszikus könyvtári-könyves hagyományból, Roland Barthes szerint, az olvasó, „ahelyett, hogy maga játszana, ahelyett, hogy a jelentő varázsa megigézhetné, hogy az írás kéjéből részesedne, nem marad számára más, mint soványka szabadsága arra, hogy elfogadjja vagy elutasítsa a szöveget: az olvasás nem több mint népszavazás.”⁵ A posztmodern kor olvasói, könyvtárhasználói ellenben már „maguk is játszhatnak”, hiszen „ők maguk lesznek a Könyv –virtuális téren keresztül történő- folytonos mozgása”⁶ - idézhetjük és egészíthetjük ki Foucault-t.

Egyelőre még magát a könyvtáros szakmát is megosztják ezeknek az új (szerzői) műfajoknak, Derrida után szabadon, a könyvtár „írásfordulatának” a perspektívái az olvasással, könyvtárhasználatlaltal, szabadidő elöltéssel való kontextusban is. A web2 gyakorlatilag megváltoztatta a kulturálódás társadalmi „irányát”. A hagyományos, modern könyvtárhasználati, közművelődési igények elsősorban az egyéni motivációk felől érkeztek, ezután lett közösségivé az ott szerzett ismeret: a posztmodern paradigmában az a priori közösségi létből kiindulva jutunk el az egyéni szükségletek szempontjához, horizontjához. A közösségi média, az infokommunikációs technológia a „hálózati társadalom”⁷ közösségével megosztott tartalmak felől közvetít az egyéni (kulturális) szükségletek felé, a könyvtárak vonatkozásában is egyre inkább. Így történik ez, például az olvasmányok kiválasztásánál. A közösségi felületekről informálódunk egy-egy olvasmányról, csakúgy a könyvtárhasználati lehetőségekről, kondíciókról is. A virtuális valóság, az olvasó webes jelenléte nagymértékben átalakította az olvasás „időmértékét”, tartalmi aspektusait is. Sokan azt mondják, hogy ma sem olvasunk kevesebbet, mint régen, csak megváltoztak az olvasás felületei, funkciói: a papíralapú dokumentumokat egyes területeken teljesen kiszorítják a digitális szövegek, az elmélyült, irodalmi mélységű olvasás egyre inkább rétegigénnyé lett. Az olvasás, az informálódás funkcióiban lett mindennapi szükségletté, legáltalánosabb tevékenységgé. Van azonban a virtuális valóságnak egy sokkal fontosabb, ebből következő hozadéka a könyvtár fogalmi kereteit illetően: a virtuális valóságban jelenlévő, folyamatosan digitalizált Gutenberg-galaxis, az új szövegműfajokkal kiegészülve végtelenül kitérítik a könyvtár hagyományos, történeti jelentését, és újfajta olvasói-könyvtári jelenléteket, távhasználatot, távkölcsonzést, akár új típusú könyvtári szövegek teremtésének lehetőségét ígéri. A szövegek mindenki általi teremthetősége, (újra) átírása, megoszthatósága új hermeneutikai horizontot nyitnak meg a könyvtárfogalom perspektívájában. A mai könyvtárlátogató egy részről már nem „olvasó”, hanem egyszerre több és kevesebb is annál: több, mert ő maga is teremt, megoszt szövegeket, tartalmakat, másrésztől meg kevesebb is, mert a hagyományos olvasási attitűdök némely műfajban kevésbé dominánsak. Ezért a mai könyvtártudományi terminológia, az Internet világában általánosan használt szakzsargonra, (felhasználó-user) is hajazva, inkább a komplexebb, kiterjesztett jelentésű használó fogalmát emlegeti, amikor a könyvtári szolgáltatáskultúra potenciálját, szegmenseit, lehetőségeit rendeli hozzá az igénybe vevők egyre differenciáltabb szükségleteihez.

Ezek közül a differenciált igények közül két szignifikáns könyvtárhasználati tényezőt emelhetünk ki. Az egyik a tanulás (köz-, felső-, felnőttoktatás), a másik a szórakozás, a szabadidő eltöltésének céljából történő könyvtárhasználat, mely életkorilag és hangsú-

¹ http://www.mkke.hu/page.php?page=BOOK_TURNOVER

² 1997. évi CXL. Törvény a muzeális intézményekről, a nyilvános könyvtári ellátásról és a közművelődésről

³ Elsősorban az ODR-t, az Országos Dokumentumellátó Rendszert, valamint a KSZR-t a Könyvtárellátási Szolgáltató Rendszert kell kiemelnünk.

⁴ A Márai program immár a 4. szériában fut, listáról válogatható irodalommal.

⁵ Barthes (1997) S/Z. Osiris Kiadó

⁶ Foucault (1998) Fantasztikus könyvtár. Pallas Stúdió

⁷ Manuel Castells elméleti megközelítéseként ismertté vált terminológia.

lyait tekintve is differenciálva jelenik meg. Mindez azt is vélelmezi, (és az országos statisztikák is ezt mutatják) hogy egy átlagos mai közkönyvtárban a fiatalok, fiatal felnőttek mellett elsősorban az idősebb korosztályból járnak inkább könyvtárba, kölcsönöznek dokumentumokat. Természetes, hogy ezen a ponton tűnhet fel a rekreációnak a könyvtár és olvasáskultúra felé kibontott jelentése is a tanulás és ismeretterjesztéssel korrelációban. Ha a könyvtárfogalom tágabb jelentésébe belevesszük, hogy „mindenféle” írásos, információs anyagok gyűjtésével, rendszerezésével, szolgáltatásával járul hozzá az emberi jól(é)éthez, az emberi közérzet javulásához, mint kulturális közszolgáltatás, akkor a rekreáció általánosabb fogalmi kontextusába – a szabadidő kulturált eltöltési formájaként – beilleszthetők a közművelődés, ismeretterjesztés, informálódás egymástól sosem elválasztható, látens és tudatos régebbi-újabb funkciói, módszerei, jelentésváltozásai. Mi szakmabeliek tudjuk, érezzük, tapasztaljuk, hogy ennek manapság legnehezebb próbaköve éppen maga az olvasás problémakörében keresendők. De azt is láttuk, hogy ma már nem (csak) az olvasás a legfőbb könyvtári funkció, hanem a használói jelenlét különböző, valós és virtuális módozatai, differenciáltabb igényei. A könyvtár szövegvalósága manapság sokkal többet jelent, mint a dokumentumállomány archivált tartalmait, ahogy a rekreáció is túlmutat „közvetlen” jelentésén, feloldható a közművelődés és ismeretterjesztés fogalmi horizontjában.

A használó tehát komplex, differenciált igényekkel lép be a könyvtár hangsúlyozottan kiterjesztett és nemcsak szorosan vett jelentésű világába, amelynek mind a virtuális, mind a valós szegmenseiben változó hangsúllyal, új tartalmi elemekkel bővülve, továbbra is fontos igénybevételi szempontja az idő egyik lehetséges, kulturált eltöltésének szükséglete. Ha megnézzük a KSH 2013-as szabadidős tevékenységek időmérleg-elemzését⁸, akkor azt láthatjuk, hogy a 15-75 éves korú népesség körében 1986-tól 2010-ig bezárólag a napi olvasásra fordított idő 33-ról 20 percre csökkent. Ezt én még mindig nem tartom drámainak, főleg úgy, hogy az internetezésre szánt időben olvasás is történik, de nagy általánosságban azt jelenthetjük ki, hogy a tévénézés és az internetezés, vagyis a multimédiás műfajok dominanciája (tovább) növekedett, vélhetően a mozi, a színház, a hangverseny, a kiállítás, az olvasás rovására. A jelentésből az is kiolvasható, hogy a szabadidő struktúráját mennyire befolyásolja az életkor. A fiatalok életében az olvasás- és tanulás-kultúra egyre kevésbé köthető a könyvekhez és a hagyományos újságokhoz; őket az Interneten kell utolérnünk a szabadidő és ismeretterjesztés új módozataiban.

A könyvtári rekreáció belső arányai, hangsúlyai, igényei átrendeződtek. Egyrészt ténylegesen is szabadon választható érdeklődési körökön alapul, nem felülről irányított, ideológiától átítatott tevékenység és könyvtári feladat többé. Ez egyszerre teremt könnyebb és nehezebb kiindulási alapot. Könnyebb, mert nincs többé tartalmi-kínálati korlát, mely az érdeklődési kör kielégítését korlátozná, de nehezebb is, hiszen az egyre bővülő választék, az új ismeretszerzési, szabadidő-eltöltési felületek, lehetőségek maguknak a könyvtárosoknak is nehezebben áttekinthetőek, követhetőek. Még ma is élnek persze olyan sztereotípiák, előítéletek a könyvtárhasználók körében a könyvtáros szerepekről, hogy a könyvtáros ül és olvas, és ebben a tevékenységben ki is merül feladata. Ebből is fakadhat, hogy néhányan manapság is úgy ajánlatnak maguknak könyvet, hogy azt feltételezik, a könyvtáros mindet el is olvasta, ismeri... Nos, ez már úgy is lehetetlen lenne, ha a könyvtárosnak tényleg nem lenne más feladata, mint könyvek olvasása. De visszatérve szakmánk igazi kérdéseire, az ismeretterjesztő,

szabadidős olvasmányokra vonatkozó hagyományos, klasszikus tájékoztató kérdés- „Adjon nekem valami jót!”- átértékelődött és más hangsúlyokkal fogalmazódik újra. Az olvasók, elsősorban a médiából szerzett információik alapján, akár már a megjelenésük napján is keresnek egyes műveket, míg másik oldalról, aki egy könyvtárba manapság bármilyen motiváció alapján betér, nagy valószínűséggel választ valami számára érdekeset a polcokról, így szakmánk egyik elsődleges marketing feladata a potenciális használó behozatala a könyvtárba. A könyvtár –ideális esetben– könnyű megközelíthetősége, megfelelő nyitva tartási ideje, akadálymentessége, multifunkcionális terei, a széleskörű kínálat, az ergonomikus könyvtári környezet által mindenképpen fontos tényezői a kulturált, sokszínű, sokoldalú szabadidős, rekreációs tevékenységeknek. Mindenképpen a könyvtáros fontossága, feladatköre is átértékelődött: egyszerre növekedett és csökkent. Úgy tapasztaljuk: különösen a szabadidős, főként kurrens olvasmányok kiválogatási szempontjainál kevesebbet kérdeznak a könyvtárostól a tartalomra vonatkozóan; előzetes információkkal, célirányosan érkeznek, inkább a könyvtárhasználat, a számítógépes adatbázisok technikai sajátosságaiban kell segítenünk. Kisebb részben azonban, amikor mégis hozzánk folyamodnak szórakoztató műfajú könyv ajánlása céljából, akkor igencsak „ott” kell lennie a könyvtárosnak, hiszen a kínálat ma már egyre nehezebben áttekinthető spektrumú, így a megfelelő olvasmány kiválasztásánál, ajánlásánál jobban lehet, és kell figyelni az egyéni igényekre: megnőtt a könyvtáros tájékozottságának, olvasottságának jelentősége. Vannak azonban olyan könyvtárhasználati sajátosságok is, amikor a szabadidős olvasmányigények mintegy a könyvtárhasználat mellékszálaként, egyes időszakokban, egyes élethelyzetekben kerülnek fókuszba. Aki például egész nap tanul egy könyvtárban, az kikapcsolódásképp beleolvashat könnyedebb olvasmányokba is, illetve más tudományterület ismeretterjesztő irodalmába. Az iskolai nyári szünet hagyományosan a könyvtár rekreációs, szabadidős funkciójának a csúcspontját jelenti, hiszen ilyenkor majdnem mindenki a kikapcsolódáshoz, nyaraláshoz, utazáshoz való irodalmat kölcsönöz. Egyes kiemelt üdülőhelyeken például ismét strandkönyvtárakat nyitottak (Keszthely, Balatonfüred, Balatonalmádi), hogy kiterjeszték és elérhetővé tegyék a könyvtári szolgáltatásokat a rekreáció e területén is.

A hermeneutikailag megfogalmazott rekreáció, szabadidő fogalma manapság már egy jócskán kibővült, megváltozott feladatkerű és használói igényű intézményrendszerben nyerik el értelmüket. De melyek lehetnek e rekreáció, szabadidő fogalmak új jelentései, amelyekhez „autentikusan” lehet hozzárendelni egyes könyvtári funkciókat? „A szabadidő társadalmi és egyéni jelentősége egyre növekszik. Ma még közel sem beszélhetünk szabadidő-társadalomról, azonban vitathatatlan tény, hogy a <rээрő idő> önértéke, individuális meghatározottsága, felhasználásának szabadságfoka egyre erősödik (Kiss 2006).”⁹ Ez lehetne a posztmodern kor rekreáció fogalmának premisszája, és ezeken a pontokon tudjuk a könyvtári időtöltés új szempontjaival összekapcsolni. Az időfelhasználás, a szabadidő-szerkezet változásának trendjei, jellegzetességei, a társadalomnak az idővel, időfelhasználással kapcsolatos attitűdjei, lehetőségei, szükségletei mind-mind „jelzésértékűen” mutatják társadalmunk újratemelésének, jól(é)étének specifikus, a termelésre, társadalmi közérzetre, szubjektív életminőségre közvetve ható kérdéseit. Egy társadalom gazdagsága, fejlettsége, demokratikussága, kulturális színvonala alapvetően befolyásolja a rekreáció minőségét, és fordítva: a rekreáció minősége, a minőségi rekreáció visszahat a társadalmi alrendszer működésére.

⁸ http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/kult_szokasok.pdf

⁹ Ábrahám Júlia-Bárdos György (2014) A szabadidő és rekreáció: problémafelvetés. *Kultúra és közösség* 5. 1:25-29.

A szabadidő-rekreáció-könyvtár összekapcsolása olyan társadalmi közegben a legsikeresebb, ahol a könyvtár társadalmi beágyazottsága, a társadalom (minőségi) szabadidő-szüksége, a felhasználható szabadidő (mennyisége) együttesen „erősítik” egymást a minőségi rekreáció társadalmi nivellálásában. Nyilvánvaló, hogy e komplex, a minőségi, könyvtári, közművelődési szabadidő-felhasználás indikátoraiként megjelenő tényezők sem magyarázhatók önmagukban, hanem csak a gazdaság és társadalom alapként és felépítményként vizsgált összefüggéseiben. Ezek mélyebb, alaposabb elemzése nélkül is evidenciaként állapíthatjuk meg, hogy a minőségi, szellemi rekreációnak az igénye, lehetőségei, színvonala nagyban függ egy társadalom gazdasági-társadalmi fejlettségétől. A modernitásban létrejövő szabadidő az ipari társadalom jellegzetessége; hasznos eltöltésének, (kitöltésének) igénye egyidős és egyívású a szintén a modernitás korában kiterjedő közjóléti, közszolgáltatói szektor felemelkedésével. A modern államban hamar felismerték a szabadidő kulturált eltöltésének fontosságát, más kérdés, hogy a modernitás totalitarizmusokban történő elhajlása, elfajzása az ideológiai képzés és harc terepévé tették a kultúráközvetítő intézményeket. A totalitarizmusok szabadidő-kultúrájában érvényesült leginkább a Nash-piramis szabadidő-kategóriáival leírt kötelező elfoglaltság és a szabadidős tevékenységek legszorosabb egymásroutaltsága, a szabadidős tevékenység szabadságérzetének, szabadságfokának minimalizálása, a célorientált szabadidőnek a külső, állami, ideológiai szempontok szerinti alárendelése a belső szabadidő-motivációval és szükséglettel szemben. A rendszerváltás során, ahogy már korábban is említettem, megszűnt a szabadidő ideológiai uralásának, állami irányításának, de részben támogatásának rendszere is. Paradox helyzet állt elő: míg a szocializmus központosította, szabályozta, de ezen belül államilag (bőségesen) támogatta a kulturális javak hozzáférhetőségének csatornáit, addig a rendszerváltás utáni piaci nyitás a modernitás ingáját a másik irányba lökte. A szabadidő-eltöltés aktusai, intézményes-anyagi bázisai ideológiailag felszabadultak, azonban más típusú, új törésvonalak alakultak ki, mind a szabadidő szerkezetében, mind a szabadidő funkciójában. Az időfelhasználás, így a szabadidő is ekkortól vált igazán szabaddá, azonban rögvést felütötte fejét egy másik „(idő)rezsim” kényszerítő tényezője; a megélhetésért, intézményfönntartásért való küzdelem. Sajátos konstellációban kapcsolódik össze ez a két tényező a közművelődés, a közkönyvtárak rendszerében. Míg egyik oldalról felértékelődött a (szak)tudás, amely a társadalom boldogulásának zálogát, az anyagi termelés alapját képezi, másfelől a szabadidő funkcionális konstrukciója is átstrukturálódni látszik: ha a szabadidő-eltöltés egyik végpontja a tisztán külső motivációkból, ideológiai alapon végzett kulturálódás volt a diktatúrák korszakában, akkor mára, a másik oldalra túllendülve azt tapasztalhatjuk, hogy a belső motiváció (tisztá rekreáció) vált uralkodóvá. Amíg a szocializmus nehezebb éveiben az olvasónak kötelező volt irodalmat és szakkönyveket egyaránt kivinni az amúgy is szűkös választékból, addig manapság az olvasói-használói befolyásolhatóság elméleti és gyakorlati szemléletformái, lehetőségei teljesen átalakultak. Mindez éppen az ismeretterjesztés, mint a minőségi rekreáció körében értelmezhető ismeretszerzés, új műfaji, módszertani specifikumainak alapkérdéseit, paradigmáit változtatta meg. Az „ideológiamentes” közművelődés, könyvtári szolgáltatáskultúra egyik félreértett mozzanata, hogy az ideológia eldobásával minimálisra csökkentek a befolyásolhatóság, a „nevelés” könyvtári, könyvtár-pedagógiai szerepei, mozzanatai. Az USA könyvtárügyében történt egyes esetek jól jellemzik az ekörül zajló

szakami-társadalmi diskurzus hevesességét. Egy állam közkönyvtárban az egyik, nyilvánvalóan konzervatív értékrendű könyvtáros nem engedte egy kiskorú olvasónak kikölcsönözni a Szürke ötven árnyalata c. könyvet, majd erre az öntudatos olvasó panaszt tett, melynek következtében elbocsájtották állásából a „renitens” dolgozót. E könyvvel kapcsolatos indulatos társadalmi diskurzust jelzi, hogy a későbbiekben mégis leszedték ezt a trilógiát a polcokról egyes államokban. A könyvtár(használat) szabadságfoka, nyilvánossága, esélyegyenlőségi, „elitképző”, értékmegőrző-kultúráközvetítő funkciója, réteg- és tömegigények kielégítésének egyszerre fellépő igényei komplex könyvtárosi szerepeket, könyvtárhasználati reprezentációkat involváltnak a könyvtári rendszer egészére. Az általam kidolgozott „bibliopláza modellben” leírható könyvtárhasználati attitűdök sajátos „egységben”, konvergenciában láttatják ezeket a differenciált szerepeket, funkciókat. A rekreációnak, az ismeretközlésnek és terjesztésnek, a szabadidő kulturált eltöltésének új igényei, lehetőségei „tág teret” nyitnak a könyvtárnak, mint (városi) köztérnek az újradefiniálásához, mint ahogy a rekreáció fogalmának könyvtári vetületeihez is.



A Szegedi József Attila Tudományegyetem Központi Könyvtárának, „biblioplázájának” aulája.

A hermeneutikai módszerrel megközelített, dekonstruált könyvtár és rekreáció fogalmak mind a hagyományos intézményi, mind a tevékenységi hátteret fellazítják, közelíthetővé teszi őket egymáshoz. A könyvtári és szabadidős tevékenységek dekonstrukciójának egyik újragondolt eredménye lehet a szabadidő-rekreáció-könyvtárhasználat fogalmainak új kontextusú értelmezése. A szabadidőnek, a könyvtárügynek a hermeneutikai módszerrel megközelített kritikai értelmezése, a fellazított fogalmi jelentéseket az egyéni nézőpontok, szükségletek tükrében nemcsak önmagukhoz, történeti hagyományunkhoz, hanem egymáshoz viszonyítva is új horizont-összeolvadásban alkotja újra. Így ha a hermeneutika alapkérdéseit a könyvtárral és a rekreációval összefüggésben feltesszük, akkor az is a feladatunk, hogy a hermeneutikai tapasztalat, a megértés könyvtári és szabadidős aktusait összekapcsoljuk. Fontos kiemelnünk ezzel kapcsolatban, hogy mit is mond a hermeneutikai módszer a megértésről, tudásról: Gadamer szerint a megértés maga nem pusztán „reprodukció, hanem egyben mindig alkotó viszonyulás”¹⁰. Ebben az összefüggésben állítva a közművelődés, az ismeretterjesztés, a rekreáció fogalmainak hermeneutikai dekonstrukcióját az is egyértelművé válhat, hogy a könyvtári közművelődés és rekreáció az ismeretszerzés, a tudás, az igazság új (hermeneutikai) aspektusaitól elválaszthatatlan. Ez a hermeneutikai „koherencia” teljességgel átalakítja a könyvtári gya-

¹⁰ Gadamer (2003) *Igazság és módszer*. Osiris Kiadó

SZELLEMI REKREÁCIÓ

korlat módszereit, mind a tájékoztatástudomány, mind a könyvtár közművelődési-funkcionális határterületeinek a rekreációról eddig gondolt kapcsolatairól. A mai információs világban közelítődnek a profit, non-profit, és közszolgáltatói információ- és tartalomszolgáltató platformok, szektorok, csakúgy, mint a magánélet és a munkavégzés tevékenységei, a szabadidő, informálódás, tanulás aktusai. Az informálódás tevékenységének fogalmi-funkcionális kibontásában, (dekonstrukciójában) jelentős szerepet kaphatnak az ismeretterjesztésnek és rekreációnak a szabadidővel kapcsolatos összefüggései, törvényszerűségei: az információs sztrádán jelenlévő felhasználó a könyvtárak által nyújtott tartalmakhoz, hivatkozásokhoz juthatnak, ezeket is felhasználva, az ismeretszerzés, tanulás és a szabadidő új, autentikus műfajait is elsajátítják. A konkrét, célzottabb könyvtárhasználat motivációi felől nézve a könyvtári tájékoztatási folyamat hermeneutikai szemlélete nyithatja meg az utat a könyvtár, mint diskurzusok értelmezése felé. Ahogy a hermeneutika nem ismer abszolút tudást, úgy ma már nem elsősorban a tények átadásának médiumaként, hanem vélemények, diskurzusok felvetésének plurális intézményeként jelenik meg a könyvtár paradigmaticus horizontja. Fontos továbbá kiemelnünk a (hermeneutikai) beszélgetést, mint a megértés folyamatát. A könyvtári világban történő információáramoltatási, tájékoztatási folyamatok a használók felé olyan dialógusba illeszkednek, amely már maga is a megértés folyamatának része, így a (könyvtári) ismeretterjesztés, rekreáció maga is a megértés hermeneutikai kontextusába helyezve nyerik el jelentésüket. A könyvtáros és az

olvasó párbeszéde, (hermeneutikai beszélgetése) kristályosítja ki azt a kulturális igényt, melyre a könyvtárhasználatnak élményszinten is szüksége van. A könyvtári élményfogalom hermeneutikai-szociológiai értelmezése másfelől messze túlmutat az olvasás, az ismeretszerzés, a megértés, a könyvtári szabadidős tevékenységek (hagyományos) horizontján. Minden könyvtári élményre való törekvést, igényt, amit a tágabb értelemben vett kulturálódáshoz, mint általános tevékenységhez kapcsolunk, a megismerés és a szabadidő-munkaidő sajátos kapcsolatában értelmezhetünk újjá. A szabadidőnek és a munkaidőnek, valamint e tevékenységek helyeinek fokozatos egymásba átmenése, egymásba integrálása kihat a könyvtárak használói igénybevételének szabadidős aspektusaira is. A tanulást, a (tudományos-szellemi) munkát megszakíthatják rekreációs könyvtárhasználati aktusok. Ennél a pontnál kell azt hangsúlyozni, hogy milyen tágran is értelmezhető hermeneutikailag a könyvtárhasználati aktusok sokfélesége. Amikor bármilyen információkeresést, különösen megosztást végzünk a világhálón, akkor már bizonyos értelemben könyvtárhasználatnak minősíthető tevékenységet folytatunk. Így elvben minden szöveges, multimédiás tartalommal kapcsolatos tevékenység: olvasás, írás, vizuális tartalomkészítés, megosztás könyvtári dokumentációs, (archiválási), könyvtári tájékoztatási folyamatokhoz is kapcsolható. A közművelődés ma még nem teljesen feltárt, itt vázolt új útjai hermeneutikailag ezen a horizonton értelmezhetik újjá a könyvtári szabadidő eltöltés, ismeretterjesztés és rekreáció új formáit, egyúttal a könyvtári szerepek változásait. ■



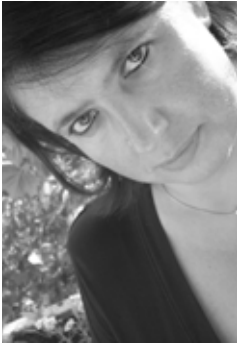
- Fit World Fitness szolgáltatásai:**
- konditerem, Technogym és Life Fitness gépparkkal
 - kardióterem 20 darab géppel
 - aerobic
 - személyi edzés
 - senior tréning
 - stretching
 - masszázs
 - szolárium
 - szauna
 - büfé
 - táplálékkiegészítők
 - funkcionális és trx edzések

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



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

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



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

BORBÁS MARCSI: A SŰRŰJE

„A gasztronómia mindannak intelligens ismerete, ami összefügg a táplálkozással.” (Brillat-Savarin)

Bátran kijelenthetjük, Borbás Marcsi egy ország kedvence. Már Főtér című országjáró magazinja is igen népszerű volt, de Gasztróangyal című műsorával végleg belopta magát a nézők szívébe. Gasztronómiai magazinja napjainkban az egyik legnézettebb tévéműsor. Szombatról szombatra hazánk és a Kárpát-medence újabb és újabb tájegységeit, ínycsiklandozó ételeit, vendégszerető embereit, profi szakácsait, neves borászait mutatja be, hétről hétre bizonyítva, hogy „Magyarország finom”. Nemrég megjelent szakácskönyve is hasonló szellemben készült.

„Ez a könyv betekintés azokba az önfeledt pillanatokba, melyeket családtagjaimmal, barátaimmal töltök a konyhában vagy az asztal körül. Tervezünk, kísérletezünk, kóstolunk, értékelünk. Visszarepülünk az időben vagy új recepteket próbálunk ki. Olyan pillanatok ezek, melyek nélkül elképzelni sem tudom az életem. Az évek során számtalan étel került közel a szívemhez. Az itt bemutatott száz recept a gasztronómiai utazásaim legjava – a sűrűje.” – áll a könyv fülszövegében.

A kötetben visszaemlékezéseket olvashatunk a szülőfaluról, a családi fészekről, felvillan a tészta nyújtó Nagymama alakja, az Édesanya kakaspaprikása, régi családi receptek, a mennyei tojásos nokedli roppanós „öntött salátával”.

A szakácskönyvben egyaránt helyet kaptak a könnyebb, egészségesebb ételek, pl. tojásos kosárka reggelire, vagy só-liszt kéregben sült hal, a málékenyér, de szerepelnek fajsúlyosabb, zsírosabb ételek is, pl. mézes-mustáros csülök, kakaspaprikás csipedettel, káposztás keltgombóc.

Borbás Marcsi vallja, hogy a főzést nem kell túlbonyolítani, néha elég néhány hozzávaló, hogy finom előételt ritytyentsünk az asztalra. Remek receptje a sült camembert, amelyhez csak sajt kell, fokhagyma és rozmarin.

A recepteken kívül eszme-futtatásokat olvashatunk a különböző élelmiszerekről, a burgonyáról, tészta-ról, a gyó-

gyító zöldsűszerekről, búzalisztról, az élet sójáról. Borbás Marcsi szakácskönyvének egyedisége abban rejlik, hogy nem stílustervezők dolgoztak rajta, mint mostanában szokás, az ételeket ő maga főzte meg, minden fogás olyan a képeken, ahogy tálalásra került a fazékból. A kötetet izléses színes fotók díszítik, melyeket barátai készítettek.

Legjobban Borbás Marcsi soraival ajánlhatjuk figyelmükbe a kötetet:

„Főzz bátran, ajándékozd meg a családodat, barátaidat minél többször egy jó vacsorával! Nekik Te vagy a legfontosabb Szakács!” ■



Szegedi Ifjúsági Ház



VÁLTOZÓ ÉRTÉKEK A TESTKULTÚRÁBAN, A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS JELENTŐSÉGE A FIATALSÁG SZEMLÉLETFORMÁLÁSÁBAN

I. rész

CHANGING VALUES IN BODY CULTURE; SIGNIFICANCE OF EVERYDAY PHYSICAL EDUCATION IN SHAPING YOUNG ADULTS' VIEWS ON SPORTS AND HEALTH FIRST PART



1 Author's name: **ÁGOSTON NAGY**

Workplace: University of Debrecen Medical and Health Science Center (UDMHSC), physical education teacher, trainer

Address: 4032. Debrecen, Móricz Zsigmond krt.22.

Email: gusti@med.unideb.hu

Scientific activity: University of Debrecen, Doctoral School Of Humanities, Doctoral Programme of Socio-Historical Connections of Education and Culture

The email address may be featured in the journal for further contact purposes

2 Author's name: **GÁBOR FINTOR**

Workplace: NYÍR-TEL-SZOL NONPROFIT KFT.

Nyírtelek, Nyírteleki Községi Ház és Városi Könyvtár, public culture manager

Address: 4461, Nyírtelek, Iskola u. 2.

Email: fintor.gabor@gmail.com

3 Author's name: **SZILVIA BORBÉLY**

Workplace: Nyírteleki Általános Iskola, principal

Address: 4461, Nyírtelek, Iskola u. 2.

Email: urbinneszilvi@gmail.com



Abstract: The aim of our research is, through the method of questionnaires, to find out how important physical education (that is, P.E. lesson) is for those questioned (elementary school children, university students). Moreover, we also wish to seek the opinion of parents about the importance and necessity of the introduction of everyday physical education. We have also studied the positive and negative attitudes and their values among children that are present among schoolchildren regarding everyday physical education.

Students generally think that physical education is as important as any other subjects, although boys consider it to be more important than it is with girls (Pearson Chi-Square=0.000). Those university students who have regularly done sports during their high school years generally do more sports during their university years, too, thus positive transfer effect connects frequency of doing sports, evaluation of efficiency and motivated, regular sports activity. 70% of the parents agree with the necessity of the introduction of everyday physical education. Students agree significantly more with the positive statements (for example: "I began doing sports" (69.9%), "I became more skilful" (71.8%) "now I know more kinds of sports" (75%)) connected to the introduction of everyday physical education than with negative ones (for example: "less time could be spent on other things" (36.1%)).

Keywords: physical activity, everyday physical activity

Introduction

Health and health behaviour of young people is an extremely important topic because this is the age when

they learn and adopt such patterns which will have affect on their later lives (Rácz, 2005). From the behavioural aspects threatening health inactivity and risk behaviour (smoking, alcohol or drugs consumption, early sexual activity) are prominent. Unhealthy eating and inactive life was considered to be the most important risk factors in 2010 for the whole world (Lim et al., 2012). The way of life of the adolescents (food consumption, physical activity, risk behaviour) is also important in connection with determining the health conditions of the society in general. If we support healthy choices in adolescent age, it improves possibility of positive outcomes in adulthood (Páll, 2004). From the elements of health behaviour, regular physical activity (60 minutes of medium intensity activity per day is acceptable (Strong et al, (2005), and doing sports is important even more so because regular activity during adolescent age is beneficial for an active life in adulthood (Telama et al, 2005). Puzstai (2009) thought that doing sports is an extracurricular activity having positive effect on improving learning efficiency. For decades now, scholars and researchers have been using negative denominations for Hungary in connection of sports and physical activities (Gál, 2008). Thus the statement of Mikulán (2013) could well be justified: it says that the introduction of everyday physical education is a significant turning point in the teaching of P. E. Health behaviour of students may turn to permanently positive with the help of physical education.

Role of sports in education

Sport strengthens human capital of our country. Values represented through sports help to improve knowledge, motivation, abilities, and also to increase inclination through personal commitment. Time spent on sports-related

students obtaining the most advantageous level of physical activity, and five physical education lessons per week almost doubled the possibility thereof. Shephard et al (1984) have conducted a five-year long follow-up system survey and have shown that the group which had five P.E. lessons per week performed better in school than the control group (they had only one physical education lesson per week).

It is important to learn what students think about the particular subject. Oláh and Makszin (2005) studied the relationship of the Hungarian elementary and high school students to physical education lesson (n=897). It has revealed that 94% of the students thought that the subject was important. According to Bíróné (2004) it is a fact that the favourite subject of all is physical education. Báthory (1997) also elaborates on the question and says that among elementary school children physical education is outstanding as it is loved more than any other subjects, however, he also adds that this decreases with the growing up of the children and it is also more popular with boys than it is with girls. This is further confirmed by hamar and his colleagues whose research included Hungarian and Transylvanian students in the school year of 2006/2007.

On the basis of the results of a nationwide representative research 60% of the elementary school students liked physical education lessons, and 22% did not like it. Similar results have been found in secondary education, however, in tertiary education assessment of the question have significantly deteriorated, and the importance of sports has decreased. Men have preferred sports rather than women. Those who did not like physical education lessons mentioned strain, not having proper skills and grades as the main factors for disliking the subject (Neulinger, 2009).

Everyday physical education

Everyday physical education, besides, health preservation programmes are important parts of the systematic processes of developing health behaviour of children. A number of scientific researches have proven the importance of the introduction of everyday physical education. Besides education, family is the second main important area which can contribute to health improvement, because, complex (obligatory) programs in the school for health preservation are aimed at these aspects (Frantz – Chandeu, 2011). Influencing conscious health behaviour of the students may be accomplished by creating strong bonds between physical education teachers and health preservation specialists. Physical education lessons need to contribute to the regular physical activity (Bognár, 2005). F. Mérey (2007) voiced critical opposition in connection with everyday physical education when he stated that health preservation effect of sports is extremely little and physical development of students is not conscious. Therefore he proposes the modernization of the subject, in which important aims include improvement of the moral appreciation of teachers and educators besides emphasizing health preservation – and improvement effects. Elbert (2010) suggests the education of positive experiences in connection with sports, in a way that it should give room for performance, too.

Introduction of everyday physical education is an important turning point in the presence of physical education in

schools which was also possible because of the professional background work and scientific research results of the previous decades. Students' commitment to sports was determined by the regular physical activity but also by cherishing strong bonds with their physical education teachers, which in turn positively affects their school performance (Mikulán, 2013).

On the World Youth Day in March 2014 a public opinion poll was conducted via telephone and it has revealed that third of the parents have noticed the positive effects of the everyday physical education and according to their opinion regular physical activity has positive effects on the behaviour, general mood and learning performance of their child.

Empirical research

Introduction of the sample

The aim of our research is at first to see how important physical education is for those questioned (elementary school pupils, university students). On the other hand, we also aim to find out how necessary the introduction of everyday physical education is to parents, furthermore, to look at the values of positive and negative attitudes regarding everyday physical education among students affected.

The research was conducted in the form of a self-completion questionnaire in four different (state-funded, church-funded, ministry-funded and other (Waldorf)) institutions in Nyiregyháza (N=285), in May 2014. During evaluation, we have used the multivariate function analysis besides frequency researches and cross table reference.

One grade from the upper classes (from 5th year to 8th year) from each school have taken part in the sample. The questionnaire was composed by the authors and contained several parts (with aligning questions concerning everyday physical education to the aims of the National Curriculum), sports habits, free-time activities, learning performances, questions aimed at the subject attitudes, health preservation customs, sociological background. In the case of university students the questionnaire was handled out at the University of Debrecen (n=2950) (in the years 2007-2009), and representativity is realized for the distribution per different faculties, because in terms of faculties rates are similar in the base population. Authenticity of the sample was also testified and proven by the so-called Crombach-alpha indicator. As the indicator always crossed the critical 0.6 value we deem this sample authentic.

In the case of parents (n=1007) the sample taking was conducted within the framework of the nationwide Omnibus research in January 2014 which was realized by the TÁRKI Társadalomkutatási Intézet (Social research Society for Social Research). The taking of the samples was according to the probability sampling process. With this method the deductions taken from the data collected – within the borders of the statistical sample failure – may be generalized for the whole of the population. In order to be sure that the rates of those in the sample are the same as those in the whole of the adult Hungarian population (in terms of gender, age group, education and type of settlement), the sample was weighted and thus the weighted sample matches well the respectable data of the adult Hungarian population in terms of gender, age group, type of settlement and education.

CONTINUED IN THE NEXT ISSUE.

Literature

- Ballér Endre (1978): B. S. Bloom: Az iskolai tanulás és az emberi sajátosságok-Bloom tanuláselmélete. (Learning in school and human characteristics – learning theory of Bloom) *Pedagógiai Szemle* 12, 1135 - 1137.
- Báthory Zoltán (1997): *Tanulók, iskolák – különbségek*. (Students, schools, differences) Budapest: OKKER Kiadó.
- Bíróné Nagy Edit (1983): *Sportpedagógia* (Sports education theory). Budapest: Dialóg Campus Kiadó.
- Carrel, A. L. and colleagues (2005): Improvement of fitness, body composition, and insulin sensitivity in overweight children in a school-based exercise program: a randomized, controlled study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 159 (10), 963–968.
- Drake, K. M. and colleagues (2012): Influence of sports, physical education, and active commuting to school on adolescent weight status. *Pediatrics* 130 (2), 296 - 304.
- Elbert Gábor (2010): Testnevelés és európai kulcskompetenciák a közoktatásban. (Physical education and European key competences in public education) *Magyar Sporttudományi Szemle* 11, 41, 10-13.
- Fintor Gábor János – Szabó József (2013): Correlations of Sport Levels and Popularity of Sport Programmes among Elementary School Students. *Recreation, a Közép-Kelet Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja*. issue IV/2., 11-16. p.
- F. Mérey Ildikó (2007): Ajánlás a testnevelés tantárgy korszerűsítéséhez 1-12. évfolyam számára. (Suggestions for the modernization of physical education in elementary and high schools) *Magyar Sporttudományi Szemle* 8 (29), 56-50.
- Frantz, J-Chandeu, M (2011): School-based interventions on physical inactivity as risk factor of chronic diseases of lifestyles: A review. *African Journal for physical Health Educations, Recreation and Dance*, June (Supplement) 39-48.
- Frenkl Róbert (2004): Egészséges értelmiség? (Healthy intellectuals?) *Élet és Irodalom* 46, (34)
- Gál Andrea (2008): A Magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. (Health awareness and free time sport habits of the Hungarians) In: Gyöngyi Földesiné Szabó -Gyöngyi – Andrea Gál – Tamás Dóczy (ed.): *Társadalmi riport a sportról*. (Report from society on sports) Budapest: Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság és a Magyar Sporttudományi Társaság. p. 9 - 39.
- Gordon-Larsen, P. – McMurray, R. G. – Popkin, B. M. (2000): Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics* 105 (6), e83.
- Hamar Pál – Versics Anikó – Adorjánhé Olajos Andrea – Karsai István (2012): 11-18 éves magyar és erdélyi tanulók iskolai testnevelés kötődés vizsgálatának összehasonlító elemzése c. tanulmányról. (Study of commitment of 11-18 year-old Hungarian and Transylvanian students to physical education and the comparative study thereof) *Magyar Sporttudományi Szemle* 13 (51), 10 - 15.
- Hamar Pál (1998): A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban. (International trends in the modernization of physical education within public education) *Új Pedagógiai Szemle* 4, 48-56.
- Kirk, D. (1998). *Schooling bodies: school practice and public discourse 1880 - 1950*. London: Leicester University Press
- LIM, S. S. and et. (2012): A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380 (9859), 2224–60.
- Mather, A. S. and colleagues (2002): Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry* 180, 411 – 415.
- Mikulán Rita (2013): Az iskolai testnevelés szerepe és jelentősége az egészségfejlesztésben. (Role and significance of the physical education in school regarding improvement of health) *Új Pedagógiai Szemle* 63 (7-8), 48 - 69.
- Morgan, C.F. – Beighle, A - Pangrazi, R.P. (2007): Coordinated school health programs and academic achievement: A systematic review of the literature. *Journal of School Health* 77, 589-600.
- Neulinger Ágnes (2009): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 3. – Társas kapcsolatok és interakciók a sportban. (Interest in leisure time sports in Hungary 3 – Social relationships and interactions in sports.) *Magyar Sporttudományi Szemle* 11, (3-4), 29–32.
- Oláh Zsolt – Makszin Imre (2005): A tanulók viszonyulása a testneveléshez és a testnevelési osztályzatokhoz. (Relationship of students and physical education lessons and grades) *Magyar Sporttudományi Szemle* 6 (21), 23-27.
- Páll Gabriella (2004): *Gyermekegészségügy*. (Child healthcare) In: Mária Bakacs – József Vitrai (ed.): *Népegészségügyi jelentés 2004*. Szakértői változat. (Public healthcare report 2004. Professional version) Budapest: Országos Epidemiológiai Központ. 476-517.
- Pusztai Gabriella (2009): *A társadalmi tőke és az iskola*. (Social capital and the school) Budapest: Új Mandátum.
- Rácz László (2005): *Értékek és ifjúság*. (Values and youth) In: Bettina Pikó (ed.): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. (Youth, harmful habits and health in the modern society) Budapest: L'Harmattan Kiadó. 58-85.
- Rose, N. S. (1990). *Governing the soul*. New York: Free Association Books.
- Shephard, R. J. et al. (1984): Required physical activity and academic grades: a controlled longitudinal study. In *Children and Sport* Edited by: Ilmarinen J, Valimaki I. Berlin: Springer Verlag, 58–63.
- Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia (National Sports Strategy) 2007-2020 (2007): *Sport Hírlévlél*. (Newsletter) Az Országgyűlés és Területfejlesztési Minisztérium Sport Szakállamtitkárságának heti információs kiadványa. (Official sport-related weekly newsletter of the Hungarian Parliament)
- Strong, W. B.- Malina, R. M.- Blimkie, C. J. R. (2005): Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 14, 732–737.
- Telema, R. - Yang, X. - Viikari, J. - Valimaki, I. - Wanne, O. - Raitakari, O. (2005): Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 9., 267–273.
- WHO 2003 Report: „Health and development through physical activity and sport” ■

TIENS

TIENS Super kalcium por

A kalcium az emberi szervezet építőköve és szabályozója. Ez az ásványi anyag felel az erős fogakért és az egészséges csontokért. A kalcium megfelelő mennyiségű jelenléte a szervezetben, hozzájárul a vérárvadás és a vázizmok megfelelő működéséhez, továbbá a jó közérzethez és a pihentető éjszakai alváshoz. Az ajánlott mennyiséget alapvetően az elfogyasztott ételekkel viszsűk be a szervezetünkbe. A kalciumhiányos állapot elkerülése és a normál kalciumszint fenntartása érdekében azonban érdemes azt étrend-kiegészítővel támogatni.

LEÍRÁS

A kalcium az élet számára nélkülözhetetlen ásványi anyag. A szervezet számos funkciójáért felel, szerepet játszik például az anyagcserében és a vérárvadásban. Ezen kívül hatással lehet a szervezetben lévő gyulladások csökkentésére, jótékonyan befolyásolhatja az allergiás reakciókat, de hozzájárulhat az idegrendszer megfelelő működéséhez is. A legfontosabb azonban, hogy a kalcium a csontok és a fogak építőköve. Minél többet juttatunk belőle a szervezetbe gyermekkorban és fiatalkorban, annál jobb eséllyel érhetünk el magasabb csonttömeget (az ember általában 30 éves kor körül éri el csonttömege maximumát). A csonttömeg szintjére 30–50 éves kor között a stagnálás jellemző, ám ezt követően csökkenő tendenciát mutat. Ez a folyamat azonban hamarabb is kezdetét veheti, hiszen a testünkben fellelhető kalcium túlnyomó többsége a csontokban raktározódik. Az emberi szervezet kiegyensúlyozott kalciumszint fenntartására törekszik, ha azonban a kalciumbevitel nem megfelelő, raktározott kalcium-készleteinek felhasználásával biztosítja azt. Ez a csontok kalciumszintjének csökkenéséhez vezethet, melynek következtében nő a sérülésveszély és a csonttritkulás kockázata. A kalciumhiány következménye lehet az angolkór és a fogszuvasodás is, valamint közérzetünkre is hatással lehet: hiánya idegességhez, ingerlékenységhez, álmatlansághoz vezethet. Egy átlagos felnőtt ember napi kalciumszükséglete a WHO ajánlása szerint 1000 mg körüli érték, ami azonban nemünk és életkorunk függvénye is. A hirtelen növekedésnek induló gyermekek és tinédzserek, a terhes-, szoptató- vagy menopauzában érintett nők, illetve idősebb emberek szervezete több kalciumot igényel. Napi kalciumszükségletünket főként tejből, sajtól, joghurtból és egyéb tejtermékekből fedezzük, de például a hal is nagy mennyiségben tartalmazza ezt az értékes ásványi anyagot. A kalcium felszívódását gátolhatja a túlzott tea-, kávé- és alkoholfogyasztás. A zsírban és cukorban gazdag étrend szintén negatív hatással lehet a kalcium felszívódására. A kalciumhiányos állapot megelőzése érdekében tehát pótolni kell ezt az ásványi anyagot. A TIENS számos kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt alkotott meg, melyek a különböző igényű szervezetekhez igazodva készültek. A TIENS Super kalcium por egy univerzális termék, amely kalciumot és egyéb vitaminokat is tartalmaz.

NÉHÁNY FONTOS ÖSSZETEVŐ

A készítmény könnyen felszívódó kalciumvegyületet tartalmaz. A vitaminok fokozhatják a kalcium felszívódását, ezért is került a készítménybe számos vitamin. A D-vitamin hozzájárul a kalcium és a foszfátok homeosztázisának szabályozásához a szervezetben, ami egyben azt is jelentheti, hogy a

belekből a vérárvamba felszívódó kalcium és foszfor mennyiségére befolyással lehet a D-vitamin, melynek hiányakor a kalcium kevésbé képes beépülni a szervezetbe, hiába fogyasztunk kalciumban gazdag ételeket. Ennek következménye pedig a csontok demineralizációja lehet. A D-vitamin hatással lehet továbbá az anyagcserére és a szervezet természetes védekező-mechanismusainak működésére is, így e vitamin hiányakor az ember hajlamosabb lehet a fertőzésekre. A K-vitamin ezzel szemben a vérárvadásban, a kalcium-anyagcserében, valamint a csontok kalcifikációjában bírhat kulcsfontosságú szereppel. A termék egy további összetevője a C-vitamin, mely antioxidánsként védelmet nyújthat a szabadgyökök ellen, hozzájárulhat továbbá a porcok, a csontok és a fogak megfelelő fejlődéséhez, illetve segíthet megőrizni a hajszálerek falainak állapotát. Szintén antioxidáns hatással bírhat az E- és A-vitamin. Az A-vitamin ezen kívül serkenketheti a kollagén-termelést, mely által a bőr lassabban veszít feszségéből és gyorsul a sejtek anyagcseréje. Ez a vitamin arról is ismert, hogy segítségével szemünk hamarabb alkalmazkodik a sötétbe. Hiányának következtében ugyanakkor megvastagszik a szaruhártya, a szem elülső, átlátszó rétege. Végül a különféle B-vitaminok segítik az emésztőrendszer és az idegrendszer megfelelő működését és egészségesebbé varázsolják a haját, a bőrt és a körmöket.

JELLEMZŐI

A termék összetevőinek jellemzői:

- a kalcium, a D- és K-vitamin segít megőrizni a szervezetben az ideális kalciumszintet, így erősítve a csontokat, csökkentve a csonttritkulás kockázatát, és javítva a fogak állapotát,
- a kalcium és a D-vitamin jótékony hatással lehet az izomzatra,
- a kalcium és a K-vitamin támogathatja a megfelelő vérárvadást,
- a kalcium csökkentheti az allergiás tüneteket,
- a kalcium segítheti az idegrendszer megfelelő működését,
- az E-, A- és C-vitaminok segítenek megőrizni a bőr, a haj és a körmök egészségét, lassíthatják az öregedési folyamatokat,
- a D-vitamin erősítheti a test természetes védekező-mechanismusait.

AJÁNLOTT MENNYISÉG

Naponta 1 tasak, melynek tartalmát egy pohár meleg (60-70 °C-os) vízben elkeverve javasolt fogyasztani. Ajánljuk leginkább a délutáni órákban, 30 perccel étkezés előtt.

FIGYELMEZTETÉSEK

A készítmény használata nem javasolt 12 éven aluli gyermekek számára. Amennyiben orvosa antibiotikum szedését írja elő, tájékoztassa őt a kalciumos étrend-kiegészítő alkalmazásáról, mert az befolyásolhatja az antibiotikum felszívódását.

A kalcium megfelelő, egyénre szabott szükségletéről konzultáljon kezelőorvosával! A kalciumhiány és a túlzott kalciumbevitel egyaránt egészségügyi kockázatot hordoz magában, például a vesekőre hajlamos betegeknél a kalcium növelheti a vesekő kialakulásának kockázatát. A túlzott kalciumfogyasztás kedvezőtlenül befolyásolhatja némely ásványi anyag felszívódását, mint például a cink, magnézium, vas vagy fluor, ezért a felsorolt ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítőket legalább három óra eltéréssel javasolt fogyasztani. ■



A HR feladata a rekreációs módszertanok tekintetében



Szerző neve: **SZÜGYI GYÖRGY**
a Közép-Kelet-Európai Rekreációs
Társaság elnöke
Fotó: **Internet**

A rekreáció híveinek, lelkes terjesztőinek

Tudományos szaklapunk előző számában hirdettük meg a HR-sarok önálló rovatot. A fogadtatása nagyon pozitív volt! Számunkra azt igazolta, hogy a HR-szakemberek rekreációs módszertanokkal szemben tanúsított nyitottsága fontos láncszeme annak a tudatos erőfeszítésnek, mellyel a kiegyensúlyozott és harmonikus élet megteremtésén fáradozunk.

Az életvitel sajátosságai és a munkavállalói egészség összefüggése stresszes és mozgásszegény életünkben kiemelt figyelmet érdemel, ezért az ehhez kötődő feladatok átgondolása aktuális értékkel bír. Rovatunk igyekszik a jelenleg formálódó, szervezett és tudatos együttműködés megvalósulását támogatni. A HR-szakemberek és a rekreáció különböző területein dolgozó szakértők közötti hosszú távú szövetség kialakítását szándékozzuk megalapozni.

Tesszük mindezt azzal a hittel, hogy a cégek, intézmények humánerőforrás-kezelésének mai gyakorlata nem csupán színesedik, hanem komoly értékekkel egészül ki a rekreációs módszerek megismertetésével, azok értékeinek tudatos hangoztatásával.

A sorozat előző cikkében a mai életforma legjellemzőbb káros hatásaira, a stresszes helyzetek és az ülőmunka következményeinek ellensúlyozására javasoltunk napi regenerációként egy egyszerű módszert: lehetőleg a nap közepén megvalósított 20-30 perces sétát.

Most egy olyan módszert mutatunk be, amelyet a hétféteken lehet alkalmazni.

Személyes tapasztalatom, melyet vezető beosztású partnereim is alátámasztanak, hogy nem garantálható a szellemi-teszt rekreáció a hosszúra nyúlt munkanapok végén. Szintén alátámasztott tapasztalat, hogy a negatív hatásokat (fájdalmakat, méreganyagokat, görcsös állapotokat) csak minél rövidebb ideig szabad a szervezetben tartani. Erre a gondolatmenetre lehet válasz a „hétfégi reset” módszertana, mely családi programmal is nagyszerűen egybekötethető. A „hétfégi reset” nem más, mint a minden hétfégen, azaz tervezetten és rendszeresen megvalósított, teljes körű szellemi és testi megtisztulás gyakorlata. Egyfajta, az ember testi-lelki sokszínűségének figyelembevétele melletti, egyénre szabott módszertan.

Mindössze két feltételnek kell teljesülnie a várt eredményesség érdekében. Az egyik az, hogy a kiválasztott hétfégi napon a rekreáció olyan összetett és egymás hatását



szinergikusan támogató módszerei kerüljenek alkalmazásra, melyek az egyénre szabottan, a lehető leghatékonyabban valósítják meg a testi-lelki felfrissülést. Ilyen módszer-együttes lehet például a gerinc nyújtását, hajlítását, a csigolyák regenerálódását segítő mély vízi aqua-fitness és aqua-jogging kombinációja, melyet követhet medencében végzett nyújtás, majd az ízületek visszamelegítését segítő szauna, amit szintén kombinálhatunk illat-terápiával. A programot befejezheti egy, a teljes testet átmozgató nyirok-masszázs és végül egy zenei relaxációs, vagy vizualizációs meditáció.

A másik feltétel pedig az, hogy a folyamat legyen rendszeres. A mai kor kihívása, hogy a leírthoz hasonló rekreációs sorozatot az év 52 hétféjéből legalább 45 alkalommal szükséges elvégezni a „hétfégi reset” gyakorlatának rutinná válása érdekében.

Természetesen az alkalmazott mozgásos és szellemi rekreációs módszereket mindenki saját ízlése szerint behelyettesítheti az általa kedveltekkel, csak arra figyeljen, hogy több síkra ható regenerációs sorozatot valósítson meg.

Ehhez a szokás kialakításához kívánunk minden kedves Olvasónknak akaraterőt és kitartást! Vigyázat: függőséget okoz! ■

Getting Back To Exercise Without Pain: The Knee



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

of movement and range of motion (ROM) dysfunctions. My aim is to discuss how improved muscle strength and flexibility around the hips can help prevent or help improve musculoskeletal disorders linked to the knee. In line with the CEx system, I have suggested some easy to implement techniques and exercises.

Keywords: knee valgus, gluteus medius, hip strength, ankle dorsiflexion, the NASM Corrective Exercise Continuum

Introduction

In the nine years that I have been helping people in their training, from those new to the gym to accomplished athletes, many have come to me suffering with an injury. They mistakenly come to the conclusion that their problems are a sign that they should give up their preferred exercise routines.

However, if they were to incorporate a number of preventative steps into their warm up, in most cases, they would keep injury-free and could be practicing their chosen sport for longer. This approach is called the CEx system, it has enabled my clients to eliminate minor MSDs such as anterior and lateral knee pain, IT Band Syndrome, also called runner's knee, shin splints and keep major MSDs under control such as Chondromallacia Patellae, chronic ankle instability and past ACL injuries (11,12,16,19).

Knee injuries are particularly common with both regular gym users and those who reserve their exercise to the weekend. Surprisingly, the problem rarely originates from the knee. The issue is more likely to stem from weak hip muscles, and a lack of mobility at the ankle (25).

Typically, it is the bottom muscles that are most affected by sitting long hours, specifically, the gluteus maximus and the medius muscle (29). Literature is still divided on their role in knee valgus, but it commonly seems that the gluteus medius is weak or underactive when excessive knee valgus is present (8,11,29). It is a common occurrence in the weight room and in sports that the knee caves in upon landing, or in squatting in flexion of the hips and knees (3,8,10) (Figure 2). In excessive knee valgus the knee becomes more heavily impacted with high repetitive movement, such as running, pain syndromes can then develop, including the extremely common IT Band Syndrome (12,26).

It might be an equally important factor that weak buttocks are usually coupled with the presence of a stiff ankle and lack of dorsiflexion, where the foot's upward movement to the shin in weight-bearing exercises is limited (30). This subsequently forces the foot to pronate in order to gain range while in the squatting position (2,3). These impacting factors will be revisited in my next article of the series about the ankle complex.



Abstract: Most people today live a sedentary lifestyle, lack of movement results in the body becoming less equipped to take part in sporting activities. When the body is expected to perform, a weak musculoskeletal foundation can lead to postural deviations, muscular imbalances and unaligned joints. The risk of musculoskeletal disorders (MSDs)(7,11,17,19,20,21,27) increased which are presenting considerable challenges for personal trainers and sports coaches. One approach to counter ailments is the NASM Corrective Exercise Continuum (CEx) – that promotes the activation and deactivation of muscles, fascia and the nervous system(5).

One common issue of the modern body is repetitive excessive knee valgus (knee collapse). Lack of control from the hips, particularly from the gluteus medius can result in excessive adduction and internal rotation of the femur (8,23) which will affect joints above and below the knee (11,30). Structures such as the Anterior Crucial Ligament (ACL), the patella (11,16,19,20) and the Ilio-Tibial Band (ITB)(12) can become overstressed.

The NASM screening process helps identify potential musculoskeletal problems by drawing attention to the signs



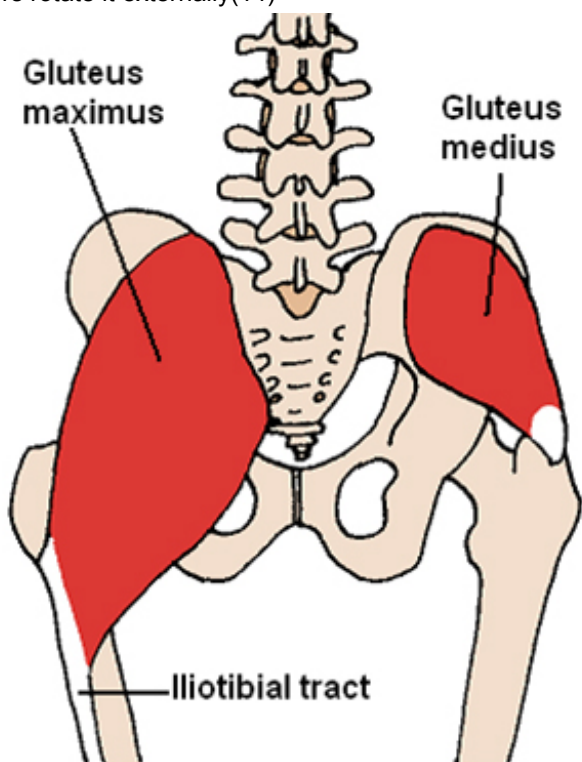
Figure 2. Knee valgus while squatting, landing and running.
Source: Bret Contreras

The suggested hip exercises in this article will help improve mobility, flexibility, strength and dynamic stability of the hips by activating the bottom, and improving range of movement at the front of the hips (12).

The importance of the bottom muscles

The bottom muscles comprise the glutes, of which there are three: the gluteus maximus (GM1), gluteus medius (GM2) and gluteus minimus (GM3) – of which the former two are possibly the more important in gait movement(11) (Figure 3).

The GM2 muscle originates at the top of the ilium (hip bone of the pelvis) and runs downwards in a fan shape to the top outer side of the thighbone. It is the major abductor of the thigh, lifting it away from the body to the side. The fibers at the front and middle rotate the hip internally and the rear fibers rotate it externally(14)



Posterior Hip Muscles
Image created by Beth Ohara

Figure 3. Visual representation of the Gluteus Maximus, Gluteus Medius muscles and the Ilio-tibial Band. Source: Wikipedia Commons

In addition, the glutes are also the stabilizers of the trunk and the hips over a planted leg in the frontal, sagittal and transverse planes(25). They therefore have a massive role in stabilizing the running gait(11). The GM1 also provides power for forward leg movements and works to its greatest capacity in the last portion of hip extension. These key stabilizers of the hip have the tendency to weaken due to lengthening of the muscles while they are inactive, such as when the body is seated. A lengthened GM1 and GM2 reduce pelvic stability and power development in bilateral and unilateral movements(22). GM2 weakness is becoming evident when standing on one leg and a hip drop occurs on the opposite side, this is otherwise known as a positive Trendelenburg sign(11,28) (Figure 4). The function and the signs of weakness of the GM1 will be further discussed in a future article about the hips.

In response other muscles will compensate for what can be termed as a 'lazy bottom'. Majority of hip stabilization then has to take place via the tensor fascia latae (TFL) muscle and fascia lata (FL) fibrous sheet (11,12). These structures are synergists to the GM1 and GM2 and connected to the IT band which runs down the outer side of the thigh, attaching to the lateral portion of tibia. Overactivity and tightness of these structures would cause the tightening of the ITB. The TFL not only assist GM1 in hip extension but works in synergy, in joint effort, with GM2 to abduct and medially rotate the femur. This means that in case of weaknesses in the glutes, the TFL, as a cheating muscle, will take over in tasks that require the leg to move away from the center of the body and/or rotate outward(18).

When the TFL is overactive and the ITB is tensed after repetitive motions, pain is felt at the side of the knee as the ITB band rubs against the knee causing irritation and inflammation around the lateral part of the knee, commonly termed IT Band Syndrome. Research shows that strengthening the hips, glutes might be able to prevent this occurring(10,11,15, 26, 29). In our practice we see over and over again, that a physiotherapist and the client themselves can massage and stretch the ITB all day, but the problem will always return as long as the hip muscles function incorrectly and remain the source of the problem.



Figure 4: The GM2 is highlighted as the dark area on the right hip. The difference is that in image (A) the GM2 dynamically stabilizing image (B) shows a weaker GM2 not fulfilling its role and allowing a marked drop (more than 5 degrees) of the left hip (Positive Trendelenburg). The photo to the right of the drawings shows this same scenario for a real life runner.

Another common problem is that the gluteus maximus can become inhibited by the tight, overactive hip flexors at the front of the pelvis due to adaptation to sitting or prolonged hip flexed positions. This results that the GM1 does not contract upon foot contact, placing strain on the hamstrings or the sacroiliac joint. With thousands of footstep striking the ground one after another during a run or walk, this delay in timing is significant, causing further, accumulative injuries of the joint below and above the hips(11).

NASM Single-Leg Squat Movement Screening and ROMs
 When the observed client performs a hurdle step and in the right weight-bearing side the GM2 not functioning sufficiently well, the client will show a positive 'Trendelenburg Gait' as shown in Figure 4. Often, you will see the same weakness in walking, producing a waddling motion, the dysfunction will be more marked in running.
 Clients can be encouraged to perform a single-leg squat (SLS) so the trainer can evaluate the dynamic quality of single-leg support and control at the foot, ankle, knee and pelvis(5, 6, 9) (Figure 5).

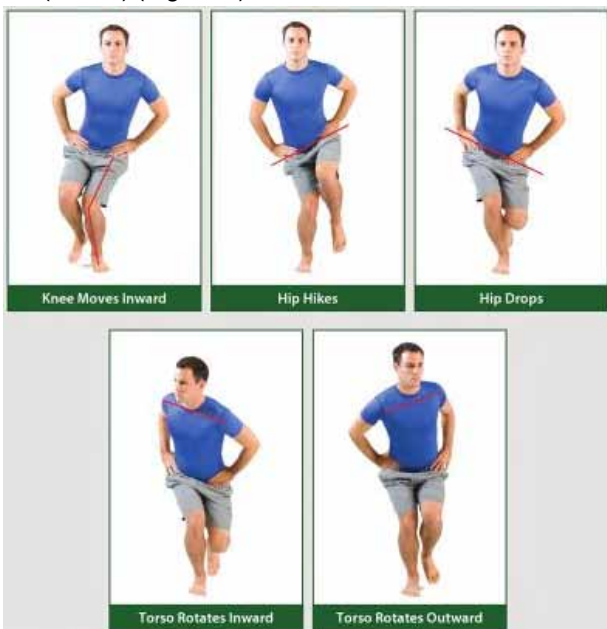


Figure 5. NASM single-leg squat deviations; photo 1 is an excessive valgus knee movement, photo 3 demonstrates a hip drop on the opposing side(5).

It is very likely that with weak glutes in the SLS test the knee/s will collapse in and the foot/feet turn out, which latter also collapsing into excessive pronation. If a client performs a poor single-leg squat, as this movement shows, it is important to test the GMs for strength with manual muscle testing(22) (Figure 6a,b). When proven weak the trainer should implement strengthening exercises and then re-test their strength after activation of these muscles. If the test cannot be improved because of a genuine weakness or limitation, the trainer should revise the strengthening program and try a further re-test at a later date to measure the effectiveness of the intervention.



Figure 6: a) Gluteus Medius and b) Gluteus Maximus strength tests(22)

Good and Bad Posture

When performing any activity, the aim is to achieve musculoskeletal balance. This protects the body's supporting structures against injury or progressive deformity. Adopting a good posture should be effortless, non-fatiguing and, above all, painless – even when remaining in the position for a prolonged period(4) On the contrary, bad posture increases stress and strain on joints and connective tissues and does not provide good shock absorption nor promotes the required transfer of force through the tissues in movement (Figure 7).

The focus is the pelvis – the direction and degree of pelvic tilt being the key determinants of our posture. Its misalignment can cause pathologies and associated pain below and above it. Therefore for an optimal posture an appropriate muscle balance in strength and length needed around the hips.

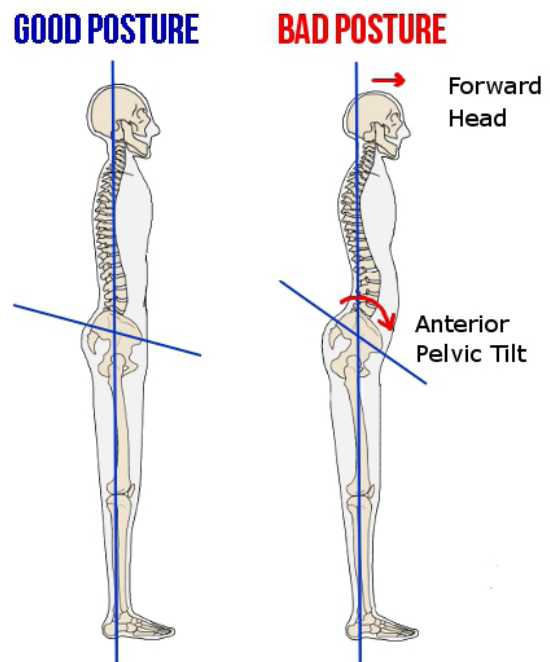


Figure 7: Natural hip position where hips are at level, weight is evenly distributed, feet facing and there is a slight bent at the knees; forward tilt of 7-10 degrees for women and 4-7degrees for man is normal.

Clients need guidance as to how to stay balanced and centered while performing exercises, as well as being efficient while sitting or standing. The trainer therefore needs to teach his or her client about the anterior and posterior tilt

of the pelvis, as well as the bracing of the core in keeping a neutral spine and achieving core stability.

A simple reminder for clients is to set themselves up for an exercise as follows: while standing, keep the pelvis in neutral (i.e. level), equally distribute weight through both buttocks, keep the knees slightly bent and face the feet forward. Shoulders should be back and down, ribcage down and chin tucked in. However, as we hardly ever stand still, the right dynamic posture is ever so relevant to clients while moving.

The Anterior Pelvic Tilt

An anterior tilt occurs when the pelvis rotates forward, placing the front of the pelvis well below the level of the back. This tilted position can be related to tight hip flexor muscles that will pull the pelvis forward. One of the main contributing factors to this tightness is prolonged sitting which, over time, shortens the hip flexor muscles. When a person with tight hip flexors stands up, the shortened muscles will pull the front of the pelvis downward resulting in an exaggerated curvature of the lower lumbar spine which will make the pelvis unstable(31) (Figure 7,8).

To determine whether there is an excessive anterior pelvic tilt, the client stands with the heels, bottom and the back flat against the wall and the trainer measures the space between the lower back and the wall. With normal curvature, only the back of the hand can slide through the space. If the wrist can fit through, then it's likely that a large anterior tilt exists.

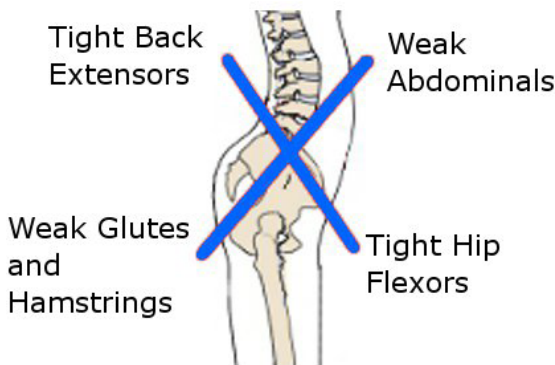


Figure 8: tight hip-flexors pulling the pelvis into excessive anterior tilt which in turn can cause the abdominals and the gluteus to lengthen and weaken permanently this also termed Lower Crossed Syndrome (21)

Warm up with the Corrective Exercise Continuum

As I discussed in my previous article some muscles tend to get tight or overactive while others have the tendency to become weak or underactive(21,22,27). To prevent or address these muscle imbalances, the CEx-NASM is used and a sequence will be demonstrated in four steps. In step one, a releasing technique, Self-Myofascial Release (SMR) is utilized to inhibit the overactive muscle and fascia. In step two, stretching is introduced for the overactive muscles. In step three and four, the tested weak or underactive muscles will be activated first in isolation before being integrated into a complex, dynamic movement(5).



Figure 9. The Corrective Exercise Continuum

Self-Myofascial Release and Stretching

SMR can help to deal with painful points in the muscles called trigger points (TrPs). A muscle with one or more TrPs will lose its strength until the trigger point is treated(1,13). A typical example would be the trigger points of the gluteus medius or the TFL, which are, for the most part, only painful when palpated or rolled on (Figure 10,11).

If a joint is not being sufficiently protected from excessive shear forces by a muscle that has become weak or underactive, the joint will function out of normal ranges and send pain messages to the brain without our recognition that something was wrong. Later it becomes inflamed and begins to degenerative. In this scenario, it is not enough to work 'through the pain' or just stretch (Figure 12). Often the pain will get worse unless the trigger point is being treated at the same time that joint stability and muscle activation exercises are prescribed. Please refer to the previous article to more details on TrPs and descriptions of stretching practices.

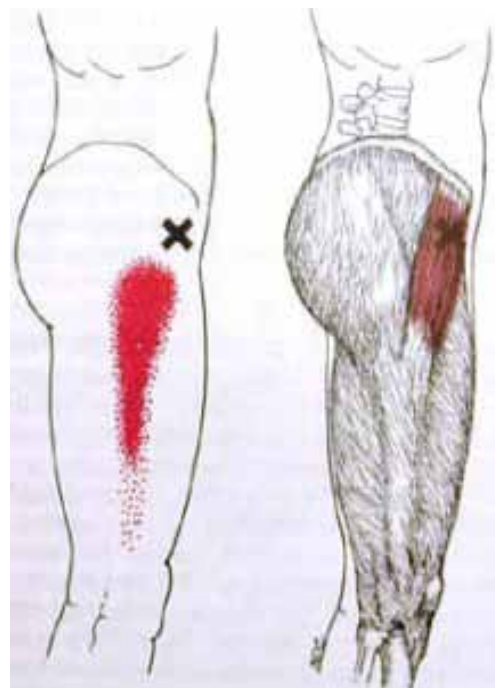


Figure 10: Trigger point in the TFL muscle marked with a cross and the referred pain in red further away from the TRP itself.

Activation explained

Once the release and lengthening of the muscles has been achieved at the front and lateral portion of the hips, activation can now take place at the back of the pelvis by employing isolation exercises such as the bridge. These are exercises that mainly involve only one joint and a limited number of muscles. More attention can therefore be paid to the muscle(s) contraction – and to avoid using the overactive, 'cheating' muscle(23)(Figure 13).

Activation should be a slow, controlled motion until it becomes second nature to keep the knees out of valgus, the feet out of pronation and the bottom engaged. Once the brain-muscle relationship is established integrating the muscle/s into a complex movement is the task. The purpose of these complex exercises is to build hip abduction/lateral rotation strength throughout the hip flexion-extension range of motion (Figure 14).

CEx for injury prevention at the knee

Step 1: SMR

Look for tender knots using a foam roller or ball and roll over the muscle. Hold as close to the tension area as possible for 30 to 45 seconds or if the pain is too intense hold for 90 seconds with lower intensity. Repeat for increased effectiveness.

If an area really hurts, transfer more body weight to your arms as you support yourself on them. More bodyweight can be moved to the area as the muscle begins to relax.



Figure 11: TFL Inhibition.

The TFL is a small muscle at the very top of the thigh. It runs into the ITB. Placing weight on the forearm, movement should be slight as you move up and down along the roller; the body can also rotate slightly downwards. If the client is a runner or a cyclist, even a person that sits a lot, this will be painful. Head should be aligned with the rest of the spine for stability the core should be braced.

Step 2: Static and Dynamic Stretches

I advise clients to do static stretches usually after their workouts. However, if a particular muscle is tight – particularly the hip flexors, they should stretch out these before their main workout so to enable greater ranges of movement.



While stretching, the client should breathe deeply and hold each stretch for 15-30 seconds, repeating if possible and only to the edge of discomfort – on a scale of 1-10, aiming for 7-8.



Figure 12: Hip Flexor stretch

From a kneeling position, plant the right foot on the ground in front, so the leg is bent at 90 degrees, the knee and ankle aligned. The back should be straight, shoulders back and chin tucked in. Press the pelvis forward, so that the left hip is stretched, and leaning over the body from the left so to stretch the TFL. To increase the intensity of the stretch, the bottom muscles of the left hip should also be squeezed(24)

Step 3: Isolation Exercises

2-3 sets of 12-15 repetitions with a 2-second hold

Figure 13: The Glute Bridge

Starting on the back, with the heels on the ground and legs at about 90 degrees. As the glutes are squeezed, the hips lift up to a straight line from the knees to shoulders. To minimize the hamstring activation and isolate gluteus maximus, imagine yourself lifting from the heels. With the exercise band added, the gluteus medius can be activated at the same time.

Step 3: Integration

I incorporate exercises designed to promote hip stability into routine exercises such as squatting. I place an exercise band a little higher than the knee for squats, wall squats, and leg press to additional gluteal activation. The client

should be pushing into the band while doing the exercises. This type of exercise requires the hips to stabilize against the hip adduction/internal rotation forces. 2-3 sets of 10-15 repetitions.



Figure 14: The squats

While squatting, the knees should be kept out and in line with the second and third toes. The chest should be kept high, shoulders back and down. Gaze straight ahead with the feet straight or turned out few degrees. Inhale on the way down and exhale on the way up.

Conclusion

Once excessive knee valgus sets in, it can sometimes take hundreds of repetitions to restore function and take even longer to change bad postural habits. Trainers and clients should therefore persist with the four-step sequence of the CEx, performing it at least three times a week(23) until movement quality is restored. However, the best practice would be to use a hip-conditioning program regardless of the circumstances for maintenance purposes.

The five primary benefits of gluteal strengthening and hip muscle balance are postural improvements, injury and pain prevention, increased athleticism, strength and power improvements and the improvements in physic.

Isolated and complex hip exercises should be incorporate in every training routine, including the bridge and the squat exercises – individuals advised watching themselves in the mirror for form and postural alignments. If necessary initially they should invest in a well-informed personal trainer, who can immediately identify and correct against faulty sitting, standing, squatting, landing and running postures.

Footnote

Please consult with a doctor or physician if you have any unusual symptoms doing any of these exercises. Foam rolling should be avoided if you have unhealed wounds, bone fractures, skin cancer, osteoporosis, high blood pressure or any others strains or sprains. It is not advised to roll on an area that is affected by varicose veins and broken

capillaries. While performing these exercises, please be aware of good body positioning and control of movement.

1. Alvarez D.J. & Rockwell P.G. (2002): Trigger Points: Diagnosis and Management. *Am Fam Physician*. 65(4):653-661.
2. Bell D.R., Padua D.A., & Clark M.A. (2008): Muscle strength and flexibility characteristics of people displaying excessive medial knee displacement. *Arch Phys Med Rehabil*. 89(7):1323–1328.
3. Bell D.R., Oates D.C., Clark M.A., Padua D.A. (2013): Two- and 3-dimensional knee valgus are reduced after an exercise intervention in young adults with demonstrable valgus during squatting. *J Athl Train*. 48(4):442-9.
4. Cailliet R. (1981): *Low Back Syndrome*. Davis, Philadelphia, PA (1981). P33.
5. Clark M.A. & Lucett S.C. (2011): *NASM Essentials of Corrective Exercise Training*. Lippincott Williams & Wilkins, United States. P108-139.
6. Crossley K.M., Zhang W.J., Schache A.G., Bryant A., and Cowan S.M. (2011): Performance on the single-leg squat task indicates hip abductor muscle function. *Am J Sports Med*. 39(4):866–873.
7. Davies, S.C., McBride, M., Keel, A., Hussey R. (2014): *Musculoskeletal health: Public Health Approach*. www.arthritisresearchuk.org/~media/Files/.../public-health-guide.ashx
8. Dierks T.A., Manal K.T., Hamill J., & Davis I.S. (2008): Proximal and distal influences on hip and knee kinematics in runners with patellofemoral pain during a prolonged run. *J Orthop Sports Phys Ther*. 38(8):448-56.
9. Dimattia M.A., Livengood A.L., Uhl T.L., Mattacola C.G., Malone T.R. (2005): What are the validity of the single-leg squat test and its relationship to hip abduction strength. *J Sport Rehabil*. 14:2; 108–123.
10. Distefano L.J., Blackburn J.T., Marshall S.W. & Padua D.A. (2009): Gluteal muscle activation during common therapeutic exercises. *J Orthop Sports Phys Ther*. 39(7):532-40.
11. Earl J., Hertel J., & Denegar C. (2005): Patterns of dynamic malalignment, muscle activation, joint motion and patellofemoral pain syndrome. *J Sport Rehabil*. 14:215–233.
12. Fredericson M., Cookingham C.L., Chaudhari A.M., Dowdell B.C., Oestreicher N., & Sahrman S.A. (2000): Hip abductor weakness in distance runners with iliotibial band syndrome. *Clin J Sport Med*. 10(3):169-75.
13. Gerwin R. (1993): The management Myofascial Pain Syndromes. *J Musculoskeletal Pain*. 1(3-4).
14. Gottschalk F., Kourosh S., & Leveau B. (1989): The functional anatomy of tensor fasciae latae and gluteus medius and minimus. *J Anat*. 166:179-189.
15. Heiderscheit B. (2010): Lower extremity injuries: is it just about the hip strength? *J Orthop Sports Phys Ther*. 40(2): 39-41.
16. Hewett T., Meyer G., Ford K., Heidt R., Colosimo A., Mclean S., Van Den Bogert A., Paterno M. & Succop P. (2005): The Effect of Biomechanical Measures of Neuromuscular Control and Valgus Loading of the Knee Predict Anterior Cruciate Ligament Injury Risk in Female Athletes A Prospective Study. *Am J Sports Med*. 27, 699-706.

17. Holth H.S., Werpen H.K.B., Zwart J.A., Hagen K. (2008): Physical inactivity is associated with chronic musculoskeletal complaints 11 years later: Results from the Nord-Trondelag Health Study. BMC Musculoskel Disord. 9:159.
18. http://en.wikipedia.org/wiki/Tensor_fasciae_latae_muscle
19. Ireland M. L. (1999): Anterior Cruciate Ligament Injury in Female Athletes: Epidemiology. J Athl Training. 34, 150–154.
20. Ireland M. L., Wilson J. D., Ballantyne B. T. & Davis I. M. (2003): Hip strength in females with and without patellofemoral pain. J Orthop & Sports Phys Therap, 33, 671-676.
21. Janda, V. (1987): Muscles and motor control in low back pain: Assessment and management. In Physical Therapy of the low back, ed. L.T.Twomey, Churchill Livingstone. New York. p253-78.
22. Kendall F.P., McKCreary E.K. and Provance P.G. (2005): Muscle Testing and Function with Posture and Pain. 5th ed. Lippincott Williams and Wilkins, Baltimore, MD. p.50-54., p19-22, p.35.
23. Khayambashi K., Mohammadkhani Z., Ghaznavi K., Lyle M.A., & Powers C.M. (2012): The effects of isolated hip abductor and external rotator muscle strengthening on pain, health status, and hip strength in females with patellofemoral pain: a randomized controlled trial. J Orthop Sports Phys Ther. 42(1):22-9.
24. McGill S. (2010): Core Training: Evidence Translating to Better Performance and Injury Prevention. Strength & Cond J. 32 (3): 33-46.
25. Neumann D.A. (2010): Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Rehabilitation. 2nd ed. Mosby/ Elsevier. St Louis, MO.
26. Niemuth P.E., Johnson R.J., Myers M.J., & Thieman T.J. (2005): Hip muscle weakness and overuse injuries in recreational runners. Clin J Sport Med. 15(1):14-21.
27. Page P., Clare C.F., and Ladner R. (2010): Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. The Janda Approach. Human Kinetics, p50-54,123.
28. Petrofsky J.S. (2001): The use of electromyogram biofeedback to reduce Trendelenburg gait. Eur J Appl Physiol. 85(5):491-5.
29. Presswood L., Cronin J., Keogh J. & Whatman C. (2008): Gluteus Medius: Applied Anatomy, Dysfunction, Assessment, and Progressive Strengthening. Strength Cond J. 30, 41-53.
30. Rabin A. & Kozol Z. (2010): Measures of range of motion and strength among healthy women with differing quality of lower extremity movement during the lateral step-down test. J Orthop Sports Phys Ther. 40(12):792–800.
31. Ruska R. (1998): Reprint. https://www.posturalrestoration.com/resources/.../Pelvic_Stability.pdf



Kedves Vendégeink!

SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT

*2015. június 30-án megnyitja kapuit
a Szentesi Üdülőközpont
Élmény és Wellness részlege!
Szeretettel várjuk Önöket!*

KERT hírek



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

Életviteli Klub Szegeden már öt éve – különleges előadással készültünk



A szaunázás jótékony hatásairól és veszélyeiről hallhatunk az egészségtudományok doktorának, dr. Fritz Péternek az előadását Szegeden, a februári Életviteli Klub keretein belül. A KERT alelnöke - aki szaunamestereket is képez - a szauna történetisége után az etiketről, a helyes szaunahasználatról, a javallatokról és ellenjavallatokról beszélt, rávilágítva az egészségünk szempontjából különösen fontos tényezőkre. Az általánosan elterjedt rossz szaunázási szokások veszélyei után a szaunaszéanszok világába is bepillantást nyerhettünk, amik hangulatát egy illóolajok keverésével kapcsolatos játékos feladaton keresztül sikerült megidézni a Kollégium kultúrtermében. A rendezvény végén támogatóink jóvoltából ajándéksorsolásra is sor került, amit jóízű falatozás és beszélgetés követett.

2015. március 11. Életviteli Klub Szeged

Róka László pszichológus vezetett be minket a képregényhősök világába. A történetiség áttekintése után pszichológiai megközelítések következtek, majd megismertük a képregények sajátosságait, továbbá a szuperhősök tipikus jellemzőit, amik megkülönböztetik az átlagemberektől őket, illetve amik hasonlóvá teszik őket hozzájuk. Megtudtuk, hogy miért nem tudnak a hétköznapi emberek szuperhősként élni - életmódbeli és



pszichológiai sajátosságok okán például -, majd azt is, hogy ennek ellenére vannak élő „szuperhősök”, akik a képregények világából kinőve sajátos módon látnak el hasonló feladatokat, amiket rajzolt példaképeik is végeznek a mesterséges világukban. A fantasztikus előadást színesítették az X-Embörök alkotói is, akik bemutatták nekünk, hogyan jött létre munkásságuk, milyen hatalmas kutatómunka áll a karaktereik létrehozása mögött, akik a magyar történelmi, néprajzi és mitológiai gyökerekből nőttek ki. Támogatóink jóvoltából ajándéksorsolásra is sor került.

2015. április 8. Életviteli Klub Szeged



Az ember leghűségesebb barátja, a kutya volt a középpontban ezen az Életviteli Klubon. Keller Zoltán, a Hanimec Egyesület elnöke avatott be minket a terápiás és rehabilitációs alkalmazásukba, valamint az erre való alkalmasságuk megállapításainak módjába és a kiképzésbe, vizsgáztatásba. Fehérné Eleki Anita gyógypedagógus, terápiás kutya felvezető részletezte magát a terápiát, majd Bodza (golden retriever) segítségével bemutatta, mi mindenre képes egy kiképzett eb. Bodzán kívül még három négylábú munkatárs is jelen volt, így testközelből tapasztalhattuk meg a terápiás kutyák különböző jellemét, munkásságát, mindezeket játékos gya-

korlatokon keresztül. A rendezvény résztvevői támogatóink ajándékaival gazdagodva térhettek haza.

OTDK



A XXXII. OTDK Testnevelés és Sporttudományi szekciója Pécssett került megrendezésre április 8-10. között. A konferencia sportrekreáció, sportturizmus tagozatának vezetésére dr. Szatmári Zoltánt, a KERT ügyvezető elnökét kérték fel. Az eseményen kilenc, a témában országosan a legjobbnak ítélt dolgozat került bemutatásra. Érdemes még megemlíteni, hogy szintén ezen a konferencián dr. Szatmári Zoltán egri tanítványa, Nagy Petra, az Eszterházy Károly Főiskola hallgatója a Testnevelés és Sport Társadalomtudományi kérdései című tagozatban első helyezést ért el. A képen a zsűri tagjai láthatók: Juhász Ivett, dr. Győri Ferenc, dr. Szatmári Zoltán, dr. Viczay Ildikó és Tóth Ákos. Utóbbi két személy a recreation című magazinunk szerkesztőbizottságának tagja.

Egerben vízilabdával indult a szezon



2015. március 17-én kedden megrendezésre került az idei év első Életviteli klubja a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság és az Egri Kreatív Csoport szervezésében. Meghívtunk Bárány Attila volt, aki az Egri Vízilabda Klub ügyvezető elnöke. Interaktív beszélgetést folytatott vele Stokker Dóra, aki az Egri Kreatív Csoport egyik tagja. A beszélgetés az „Eger, a vízi város” címet kapta, melyben szó volt a Bárány uszodáról, annak múltjáról, jelenéről, jövőjéről, azon belül az uszodán belüli fejlesztésről, egészséges életmódról, szülő – gyermek közötti kapcsolatról, egészséges táplálkozásról, gyógynövényi anyagokról, utánpótlásról, vízilabda válogatottról, illetve a bárki számára elérhető vízilabda csapatokról. Nagyon színvonalas előadást tudhattunk magunk mögött, mert sok fontos információt és újdonságot hallottunk Bárány Attila elnök úrtól, mely elősegíti Eger jövőjét/fejlődését.

Gondolkodás és nyelvhasználat a modern kultúrában – Szombathelyi Életviteli Klub



2015. április 16-án hatalmas érdeklődés mellett zajlott le a Szombathelyi Kreatív Csoport tavaszi szemeszterének utolsó előadása, a szellemi rekreáció, olvasáskultúra jegyében. A témát egy hiteles szakember, Dr. Kovács Ágnes újságíró, adjunktus prezentálta a hallgatóságnak. Szó esett a kommunikációs formákról, kiemelten az olvasásról, az e-bookokról és természetesen a hallgatóság legnagyobb részét érintő „facebookozásról”. Érdekes adatokat hallhattunk a Z generáció által a facebookon megosztott és olvasott üzenetek karakterszámáról, illetve a különböző szlengekben gyakran használt rövidítésekről is. Köszönjük a tartalmas és érdekes előadást!

Rekreációs hetek a Somogyi-könyvtár fiókkönyvtáraiban



Az idén 5 éves Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság ingyenes programjaival és a recreation tudományos magazinnal társadalmi szinten igyekszik részt venni az egészségközpontú gondolkodás mindennapi alkalmazásának terjesztésében.

Szegeden 2015. áprilisától a Somogyi-könyvtár együttműködésével és vendégszeretetével élvezve látogat el az egyes fiókkönyvtárakba, hogy népszerűsítse és bemutassa az egészséges életmód különféle elemeit, a hasznos szabadidő-eltöltés kapcsolatát az egészséggel, valamint a betegség-megelőzés lehetőségeit. A rekreációs hét minden hónapban másik városrészben kerül megrendezésre. ■

Stresszkezelés



Mottó: Ne büntesd magad más hibájáért vagy ostobaságáért!

Korunk felgyorsult élettempója és az állandósult versenyhelyzet kiemelten fontossá teszi a stressz kezelését.
Jöjjön el 1 napos módszertani képzésünkre:

2015. augusztus 27-én.

Főbb témák:

- A stressz fízíológíájá és megelőzése
- A stressz tudatos megéleése
- A stressz hatásainak utókezelése

Euromenedzser®
EM
Open Management Centre

Bővebben:
www.euromenedzser.hu/stresszkezeles

HOTEL E*STELLA **SUPERIOR

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



E*Stella Szálloda Hotel

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



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

CITY PRESS

Szakmai partnerek
Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók
Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



Arany fokozatú támogató
Gold grade supporter
Szerencsejáték Zrt.

KÉNYEZTETÉS. KALAND. KIKAPCSOLÓDÁS.



BÉRLETAKCIÓ a Napfényfürdőben



Bérleteink SZÉP
kártyával is
megvásárol-
hatóak!

Tavaszi öt hónapos hétköznapi^o

28 000 Ft helyett
felnőtt 16 000 Ft

9 000 Ft helyett
SZTE diák 6 000 Ft

10 500 Ft helyett
nyugdíjas 6 500 Ft

Éves hétköznapi^o

49 000 Ft helyett
felnőtt 39 000 Ft

Tavaszi öt hónapos korlátlan^o

40 000 Ft helyett
felnőtt 21 000 Ft

20 000 Ft helyett
diák 9 000 Ft

Éves korlátlan^o

75 000 Ft helyett
felnőtt 59 000 Ft

40 000 Ft helyett
diák 29 000 Ft

Nyári hétköznapi bérlet^o

ifjúsági/gyermek/nyugdíjas

25000 Ft

o Nyári bérleteink 2015. június 1-től szeptember 30-ig érvényesek

Felnőtt bérletekhez **1 db ingyenes** 14 év alatti
gyermek bérlet igényelhető, illetve további
1 db gyermek bérlet 10 000 Ft-os áron váltható.

📍 6726 Szeged, Torontál tér 1.

☎ Telefon: (62) 566-488

🌐 www.napfenyfurdoaquapolis.com

o Tavaszi öt hónapos bérleteink 2015. január 15-től 2015. június 15-ig érvényesek.

o Éves bérleteink 2014. szeptember 1-től 2015. szeptember 30-ig érvényesek.



**10 ALKALMAS
FITNESZBÉRLET
MÁR 2000 FT-TÓL!**

MEGAFITNESS NAPFÉNYFÜRDŐ

Az ország egyetlen fitnessközpontja, ahol a bérlet lehetővé teszi
a wellness-, gyógy-, élmény- és strandfürdő igénybevételét is!

**Sportoljon és fürdőzzön nálunk
változatlan árakon akár nyáron is!**

MEGAFITNESS Hűség Klub

ÉRTÉKELJÜK BIZALMÁT!

Részletek a honlapunkon!



6726 Szeged, Torontál tér 1.

Telefon: (06-62) 566 488

megafitness@napfenyfurdoaquapolis.com

www.napfenyfurdoaquapolis.com/megafitness

* ELÉRHETŐ ÉRVÉNYES BIOMETRIKUS BÉRLETTEL RENDELKEZŐ VENDÉGEINK SZÁMÁRA.

SZELLEMI REKREÁCIÓ

Fritz Péter



Rekreáció mindenkinek II.

DIALÓG CAMPUS



Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.

Dr. Fritz Péter: Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. rész

Méret: B5

Terjedelem: 400 oldal

Kötés: kartonált

ISBN 978-615-5376-51-1

HAMAROSAN MEGJELENIK!