

# recreation

A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság tudományos magazinja

rekreáció



Címlapon: **Ábrahám Edit** – kyokushinedző

Interjú: **Herczeg Tamással** – a Szegedi Szabadtéri Játékok igazgatójával

Városi rekreáció: **Brampton**

Gasztró: **Főzés mint rekreáció & cukkini**

Könyvajánló: **Gyereklélek sportcipőben**

Tanulmány: **Az Én Ringatóm, az én rekreációm**



Ára: 750 Ft

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, kristálytisztá levegővel, színes programlehetőségekkel, kényeztető masszázsokkal, csodás wellness birodalommal, különleges kényeztetéssel várja a vidám és pihentető felüdülésre vágyó vendégeit Noszvajon.

[www.oxigenhotel.hu](http://www.oxigenhotel.hu)

### Együtt az egész család csomagunk kicsik és nagyok kedvence

- Szállás erdőre néző családbarát select plus szobában
- Gyermekkedvezmény: 10 éves korig díjmentes
- Félpanziós ellátás: gazdag büféreggeli és svédasztalos vacsora
- Gyerek all inclusive szolgáltatás
- Gyerek- és bababarát eszközök ahhoz, hogy a család minden tagja zavartalanul pihenessen
- Újdonságunk a babaanimációs szolgáltatás
- Gyerekwelness
- Wellness birodalmunk szolgáltatásai
- Teakóstoló, eredeti japán teafüvekkel
- Szaunaprogramok



## Kedves Olvasó!

„Vége van a nyárnak, hűvös szelek járnak...” tanultuk az általános iskolában annak idején. S valóban az iskolapadba szeptemberben már úgy ültünk be, hogy kellemes időben, derűs napsütésben, de szélsőséges hőmérsékletektől mentesen mesélhettük egymásnak a nyári élményeinket.

Azóta „hála” az ember „hathatós” tevékenységének, ez már nem ennyire

egyértelmű! Jöhet bármi, kaphatunk hideget, meleget! Egy azonban biztos. Mi emberek ehhez jól tudunk alkalmazkodni, mivel ökológiai értelemben tágtúrúsú faj vagyunk, azaz a szervezetünk nagyon sokat elbír! Ennek köszönhető a Földön való általános elterjedésünk is!

Mi kell ahhoz, hogy határterheléseket is elbírnunk? Edzés!  
A test és lélek edzése, azaz a REKREÁCIÓ!

Használjuk ki a lehetőségeinket! **Ápoljuk testünket és lelkünket is, például a napfényvel!** Bármilyen lesz az időjárás, a nap gyakran még melegen, derűsen fog sütni ránk! Szükségünk van a D-vitaminra, amit a szervezetünk majd megtermel nekünk a napfény segítségével. A téli szürke napokra felkészülten kell érkeznünk! A D-vitamin hiánya hozzájárul a hazánkban oly általános keringési betegségek, anyagcsere-problémák kialakulásához.

**Sétáljunk, túrázzunk, kertészkedjünk, vagy csak beszélgessünk minél többet a szabadban!**

Ne feledjük: a nap fénye hangulatjavító hatású is! Ha a sétát a természetben tesszük, a növények termésének, lombjának színei tovább javítják a hangulatunkat, nem beszélve a természet csendes neszeiről. A jóllét (well being) alapjai adottak. A nyári élmények, sőt még a nagytakarítás eseményeinek elmesélése is hangulatjavító. Ezt a társasági létformát tartogathatjuk akár a későbbi csapadékos napokra is.

Ha változatosságra vágyunk, s még mindig szürke az idő, vagy este van, de még érdekelne, lekötne bennünket valami rövid és érdekes, ott a KERT, és annak lapja, a Recreation.

Tartalmas pihenést, feltöltődést kívánok!

*Dr. habil. Wilhelm Márta PhD*

## Tartalom

- 4** Korom Tamás:  
**VÁROSI REKREÁCIÓ**  
Brampton
- 8** Cleansanity:  
**TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA**  
A főzés mint rekreáció
- 11** Kleinné Graur Andrea:  
**ALTERNATÍV REKREÁCIÓ**  
Gyerek-gyurma sportosan
- 15** Dr. Tessényi Judit:  
**TANULMÁNY**  
A szerencsejáték pozitív hatásai
- 20** Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt.:  
**EGÉSZSÉG**  
Gyógykezelések a Gellért fürdőben
- 22** Czákó Márton (TEAM Rekreáció):  
**HR SAROK**  
Idén melyik lesz a legfittebb munkahely?
- 24** Borbás Edina:  
**PÉLDAKÉP**  
Herczeg Tamás
- 26** **SZELLEMI REKREÁCIÓ**  
A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár közgyűjteményi, rekreációs és turisztikai határátlépései
- 28** Dr. Tessényi Judit, Dobos Sándor:  
**ÉLETMÓD**  
Ábrahám Edit-interjú
- 31** Dr. Patakiné Bősze Júlia:  
**TANULMÁNY**  
Az Én Ringatóm, az én rekreációm
- 33** Mosonyi Helga:  
**KÖNYVAJÁNLÓ**  
Gyereklélek sportcipőben
- 34** Dr. Fritz Péter, Dr. Szatmári Zoltán, Dr. Darabos Ferenc  
**FOGALOMTÁR**  
REKREÁCIÓ – SPORT – TURIZMUS
- 36** **KERT-hírek**  
Budapest – Eger – Miskolc – Szeged – Szombathely

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

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

**Felelős kiadó/Executive publishing:** Dr. Fritz Péter

**Rendelés, hirdetés:** journal@recreationcentral.eu

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

**Alapítva: 2011.**

**Megjelenik:** negyedévente. Since 2011. Quarterly

**Főszerkesztő/Editor in Chief:** Dr. Tessényi Judit

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

### Szerkesztőbizottság/Board of Editors:

Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. Jaromír Šimonek, prof. Radák Zsolt MTA doktor, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

**Angol nyelvi lektor:** Csanálosi Roland

**Korrektor:** Korom Pál

**Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

**Nyomda/Print:** Tisza Press Nyomda

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapon:** Ábrahám Edit

**Smink és fotó:** Paján Anita

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

# BRAMPTON



Szerző:  
**Korom Tamás**  
úszásoktató,  
testnevelő-  
egészségfejlesztő tanár  
E-mail: koromt12@gmail.com

**2010 NYARÁT VOLT MÓDOM ÉS LEHETŐSÉGEM A KANADAI TORONTO TÖSZOMSZÉDSÁGÁBAN LÉVŐ KIS KERTVÁROSBAN, BRAMPTONBAN TÖLTENI. A NYARALÁS MELLETT – ELEGET TÉVE FŐISKOLAI KÖTELEZETTSÉGEIMNEK – A KORÁBBAN SZATMÁRI ZOLTÁN TANÁR ÚRRAL KÖZÖSEN VÁLASZTOTT SZAKDOLGOZATI TÉMÁMHOZ VALÓ ANYAGOK GYŰJTÉSE, KÉRDŐÍVEK ÖSSZEGZÉSE TÖLTÖTTE KI AZ IDŐMET. A MUNKÁM E VÁROS REKREÁCIÓS SPORTJÁNAK FELTÉRKÉPEZÉSE VOLT.**

**Brampton 35 km-re található Toronto belvárosától,** autonóm város önálló gazdasággal, kormányzással s iparral. A Nagy Toronto területéhez sosem tartozott. Egy barátságos kertváros, lakossága meghaladja a félmillió lélekszámot. Területe Szegedénél valamivel nagyobb. Az iparágak közül kiemelhető az autógyártás, élelmiszeripar, nyomdaipar s a csomagolóanyag-ipar, valamint említésre méltó a repülőgépmotor gyártása is. Óriási, kiépült, széles körű kereskedelemmel rendelkezik. A város egy jó része parkosított *(neve is jól tükrözi: Flower city)*, ami páratlan hangulatot biztosít az ott élőknek, s számos lehetőséget a kapcsolódni vágyó egyéneknek, családoknak, gyerekeknek, legyen szó sportolásról, vagy csak egy könnyed sétáról.



**Rekreációs centereik, amikből több tucat akad,** sokrétű, változatos programokat kínálnak minden korosztály számára, 1–99 (!) éves korig. Ez az életfelfogás *(az emberek érdeklődése a mozgás, az egészség iránt, a törekvés, hogy a fejlődésben lévő gyerekeik hasznos szabadidejüket ne a szobájukban a számítógép előtt görnyedve töltsék, hanem kint a szabadban sportolással)* az, ami felkeltette a figyelmemet. Érdeklődésem – az itthoni negatív tapasztalataim miatt – elsősorban az intézmények felszereltségére, eszközrendszereire, az ott dolgozók végzettségére, a programokra, a marketingre s a jövőbeli terveikre, fejlesztéseikre irányult. Szakdolgozatom igen részletes képet ad az ottani rekreáció helyzetéről, mindent felsorolni nincs módom, így csak néhány szóban összegezném.



**Brampton város szám szerint 34 rekreációs vagy sportközpontot üzemeltet,** legtöbbjükét önkormányzati pénzből. A centerek a legváltozatosabban vannak felszerelve. A cél azonban közös: minden korosztály találjon magának mozgásos vagy szabadidős programot. Verseny- vagy professzionális sport jellemzően nincs a városban; aki komolyabb szinten szeretné űzni sportját, annak Torontóig kell mennie. Minden központ egy adott dologra specializálódott, de emellett számos egyéb szolgáltatásokat kínál a vendégeknek. Természetesen nagy hangsúlyt fektetnek a jégkorong-utánpótlásra, de csak amatőr szinten.



Számos centereik közepén egy küzdőteret helyeztek el, amin télen jégkorongoznak vagy jégkorcsolyáznak, nyáron pedig floorhockey-t játszanak, illetve görkoriznak rajta.

Minden csarnok ülőhelyekkel is fel van szerelve, egyesekben több száz fő is szurkolhat, hiszen a gyerekek hétfélig meccseire mindenki kilátogat, családi ünnepségnek számít.

A parkolók dugig autókkal, az aula büféjét megrohamozzák, s a lelátó roskadásig tele van.

**A legnagyobb jégkorongcsarnok a Memorial arena.**



Az edzések alatt a szülők, nagyszülők vagy testvérek is találnak maguknak elfoglaltságot, hiszen majd minden második center rendelkezik medencével, a létesítmények 70 százalékában fitneszterem is található.

Akad persze aerobik- vagy squashterem is, de a fárasztó edzés után szaunázni mindenhol van lehetőség.

Népszerű még a **skaterboard és bmx park** is, hiszen a városban 6 olyan központ van, ahol sok minden más mellett az utcai kerékpárosok és gördeszkások is tudnak gyakorolni, hogy ne a közintézmények korlátait és lépcsőit rongálják meg.



A számomra legmeglepőbb viszont **a város parkjai** voltak, amik körbeölelik és behálózzák Bramptont.

A parkokban a mini baseballpályától az amerikai és európai focipályán keresztül egészen a krikettig vagy éppen a golfig mindent meg lehet találni.

Ezen területek nagy részét bárki ingyen igénybe veheti, ha épp nem valamelyik helyi amatőr gyermekcsapatnak van edzése vagy mérkőzése rajtuk. **Brampton Park Golf Club ezek közé nem tartozik**, ide csak tagsági igazolvánnyal lehet belépni. A közelben található a Professor Lake, ami Brampton legnagyobb mesterséges tava. A partján kiépített fizetős, illetve ingyenes szabad strand is megtalálható, emellett csónakázásra is alkalmas.

Az úszóedzői oklevelemet nem sokkal Kanadába utazásom előtt szereztem meg, így a friss élménynek köszönhetően többek között az uszodák használhatóságára, milyenségére és méreteire, illetve az oktatás színvonalára és módszereire is kíváncsi voltam. **A település tizenkét valamilyen medencével rendelkező centert tudhat magának.**

A hangsúlyt arra fektetik, hogy minden korosztály számára elérhető legyen valamiféle vízi program, így a babaúszástól kezdve a 90 év felettieknek is szerveznek aquafitnest. Ami szembetűnő volt viszont, hogy egy félmillió városnak egy – versenyek rendezésére alkalmas – szabványosított uszodája sincs. A leghosszabb medencéjük 25 méter, és legfeljebb 6 sávos, ilyen az egyik legszebb és legjobban felszerelt centerükben, a **Cassie Campbell Community Centre-ben** található. Az alsó képen jól látható, hogy a medencetérén kívül jégkorong/jégkorcsolya pálya, indoorcsarnok, illetve egy exkluzív fitnesszterem is helyet kapott.



Népszerű sport még a füves bowling, amit egy csodálatos, modern épületben lehet kipróbálni, a **Flower City Lawn Bowling Facility-ben**





A város másik nagy büszkesége a **Brampton Soccer Center**, ami indoor sport fielt típusú arénával rendelkezik, négy 40X60-as fedett műfüves focipályán oktatják a focit (európai labdarúgást), s bonyolítanak le meccseket. Kanadában gyerekcipőben jár még a labdarúgás, így rengeteg pénzt költenek az utánpótlásra, illetve az ehhez szükséges létesítményekre és felszerelésekre.



Dolgozatomban a személyi eszközrendszer vizsgálatánál kiderült, hogy a rekreációs végzettséggel rendelkező alkalmazottak szerepe döntő fontosságú. Az intézmények eszközrendszere, felszereltsége minden téren magas színvonalú, korszerű és fejlett. A jövőbeli tervek között szerepelt fejlesztés, bővítés is pozitív képet mutat, ám sok esetben szinte feleslegesnek bizonyul. Brampton nem egy világváros. Méretéhez, funkciójához és jelentőségéhez képest meglehetősen nagy volumenű beruházásokat, támogatásokat tudhat magáénak, amit az Infrastructure Stimulus Fund (ISF), a Recreation Infrastructure Canada Program in Ontario (RIc Ontario), valamint az Ontario Recreation (Ontario REC) program finanszírozásával a **City of Brampton Government** valósított meg.

A vizsgálatból kiderült, hogy komoly figyelmet fordítanak a marketingre és reklámozásra. Véleményem szerint ebben kulcsszerepet a média játszhat, aminek bevonásával képesek eljuttatni az emberek otthonaiba szolgáltatásaikat. Brampton city a rekreáció, a rekreációs sport területén igen jó lehetőségekkel bír, fejlett város, aminek az élén haladó gondolkodású, az egészségtudatos életet szem előtt tartó emberek állnak, akiknek fontos az emberek egészsége és közérzete. Kanada talán a világ egyik leggazdagabb országa. Ennélfogva van miből támogatni a vidékfejlesztést, s nem csak a nagyvárosok dúskálnak anyagiakban. Brampton egyre terjeszkedő élhető város,

ahol a rengeteg üzem, gyár, üzletközpontok mellett óriási területeken építettek parkokat, zöldövezeteket, hogy a munkából hazamenet az emberek, ha csak az utcákon végigsétálnak, jobb érzéssel menjenek haza, hogy friss levegőt szívjanak. A szabadidejük hasznos eltöltésére számtalan rekreációs vagy sportprogram, szolgáltatás közül választhatnak, érdeklődésüknek s képességüknek megfelelően. A gyermekprogramok talán a legváltozatosabbak, mind sport, mind szabadidős tevékenységek tekintetében. Biztosan állíthatom, hogy Szeged messze el van maradva a rekreáció terén Bramptontól, ahonnan véleményem szerint érdemes lenne ötleteket meríteni. Úgy gondolom, hogy amíg ilyen gazdasági helyzetben van az országunk, bramptoni szintű beruházások, fejlesztések még csak szóba sem jöhetnek, pedig az emberek nagyobb kedvvel látogatnák a modernebb, szebb környezetben elhelyezett intézményeket, rekreációs centereket. Nem utolsó szempont, hogy felzárkózzunk az uniós tagállamokhoz, ahol viszont az egészség, szabadidő, rekreáció helyzete, fejlesztése napirendi pont.

Kanadai látogatásom döböntett rá, mennyire el vagyunk maradva hozzájuk képest. Ha tehetném, pályáznék egy újabb kiútra az egyetem keretein belül, aminek a célja egy nagyobb lélegzetvételű kutatás lenne, valamint első lennék, aki testvérvárosi viszonyt kezdeményezne Szeged és Brampton között.

Szerzők:  
**Meretei Boglárka**  
 sporttáplálkozási és  
 gyermektáplálkozási  
 tanácsadó,  
 óvodapedagógus



**Meretei Katalin**  
 rovatvezető  
 sporttáplálkozási  
 tanácsadó,  
 online marketing  
 menedzser

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

## A főzés mint rekreáció

„Jaj, csak a konyhát ne!” „Túl meleg van, nem csinálom.” „Menjünk inkább el valahová.” Sokszor hallani ilyen kifogásokat. Tény, hogy a főzés olykor sok időt és energiát vesz el az embertől, de ha igazán egészségesen szeretnénk táplálkozni, magunknak és a családnak örömet okozni, akkor nem árt, ha a kezünkbe vesszük a fakanalat. Mert a főzés is egy formája a rekreációnak. Olyan tevékenység, amely míg teljesen kikapcsol, izgalmas eredménnyel végződik, melynek utolsó lépcsője az egyén elégedettsége. **Írásunkban sorra vesszük, miért jó nekünk szellemileg és fizikálisan, ha magunk főzünk.**

A táplálkozás a napi tevékenységek keretét képezi. Nem mindegy, milyen tápanyagokat juttatunk a szervezetünkbe. A tiszta táplálkozás minden diéta és életmódprogram alappillére. Ez azt jelenti, hogy, számúzzuk az adalékanyagokkal, színezékekkel dúsított, sok összetevős, csomagolt termékeket. Ennek a legegyszerűbb módja, ha magunk készítjük el a vágyott ételeket, friss alapanyagokból, friss fűszerekkel. A mai rohanó világban ez azonban nem egyszerű. Emellett sokszor hallani, hogy az egészséges életmód egyhangú és unalmas. Ez máris több lépéssel hátrébb lök mindenkit attól, hogy energiát szánjon a főzésre. Pedig a főzésnek számos olyan vonzata van, mely testi és lelki vonalon is építően hat. Egy gyors friss fogás elkészítése akár egy fárasztó nap csúcspontja is lehet.

A főzés sok összetevős folyamat. Az alapanyagok megválogatásától, a menü összeállításán át, egészen a tálalásig, szeretettel, odaadással kell csinálni, izgalom és feszengés nélkül. Ezért célszerű a saját örömeinkre kezdeni. (Hiszen először a saját igényeinket kell kielégíteni, s mint rekreációs folyamat nem szólhat arról, hogy másoknak akarjunk megfelelni. Itt magunkra kell koncentrálni.) Aztán a családra, a barátokra. Azt szoktuk mondani, ha magunkra főzünk, teljesen mindegy, hogy néz ki az étel, ha finom. Így amíg csak saját

célokra trükközünk a konyhában, ez az izgalmas kísérletezések időszaka lehet. Saját ízlésvilágot lehet kialakítani, megtapasztalni a nekünk megfelelő ízeket, illatokat, különböző textúrájú ételeket. Mivel a cél a kikapcsolódás, itt nincsenek határok, nem muszáj tartani a recepteket, jó alkalom, hogy szabadjára engedjük a fantáziánkat, kitapasztaljuk a különböző alapanyagokat. A régi idők receptjeit újragondolhatjuk. Aztán egyre magabiztosabban lépünk a konyhába.

### **Innen csak egy lépés, hogy a család felé tárjuk innovatív receptjeinket.**

A szkeptikus szeretteinknek első alkalommal nem is muszáj tudniuk, mi változott a menü összetételében. Csak kívánjunk jó étvágyat! Ekkor már vélhetően nem kerül bizarr kinézetű étel az asztalra. Jobb esetben pedig a család is tapasztalta, hogy az elmúlt időben aktívabbak, frissebbek vagyunk. Hiszen a helyes táplálkozás mellett a konyhai sikerélmény is pozitív emlékeket rögzít, melynek hála magabiztosan tehetjük a jól megérdemelt ételt az asztalra.

Ezek után a fokozatosság elvével bevonhatjuk a barátokat, a családot nem csak az étkezésbe, az ételek elkészítésébe. A közös étkezés összehozza az embereket. A közös főzés pedig csapatot épít, és rendszert alakít a társaságban. Legyen szó 2

vagy 12 emberről. A feladatmegosztás mellett össze kell hangolni az ízlésvilágot, az eltérő szokásokat. Nyitottsággal, tisztelettel és bizalommal kell egymás és a konyhapult felé fordulnunk. Így lehet eszmecserét folytatni, egymástól technikákat ellesni. Nem kell mesterszakácsnak lenni ahhoz, hogy jót alkossunk, csak bízni kell magunkban.

Talán a legnehezebb momentum, hogy a gyermekeinkkel megismertessük a főzés örömeit, az egészséges táplálkozás alapjait. Számukra ugyanis minden az újdonság erejével hat. Kíváncsiságuk kimeríthetetlen, így minden apró kérdésükre tudnunk kell válaszolni. Nem lehet eléjük rakni kész nokedlit vagy házi májast, mert a boltihoz képest fura színe van. Az alapanyagokat külön-külön meg kell ismertetni velük. Fontos bevonni őket a teljes elkészítési folyamatba, és minden részmozzanatról érthető magyarázatot adni nekik. Közben persze kóstoljanak, és ne maradjanak le a végéről sem. Ha elkészül a házi zabkeksz, nincs olyan, hogy „előbb edd meg a zöldborsót”. Hiszen a saját keze munkáját várja éppen. A sikert sikernek kell öveznie. És legközelebb a saját zöldborsólevesét is várni fogja.

### **Egy idő után a főzés „kínja” igényné válik, az egyéntől a közösségig.**

Mert kreativitást fejleszt, szolgálja a monotóniatúrést, építi a társas kapcsolatokat, a szervezési készséget. A főzés által kinyílik a világ, mert más kultúrák ételeivel akár a mi konyhánk is lehet Thaiföld, India, Kína, Amerika, Görögország, és még folytathatnám. Főzéssel minden ország és minden évszak a mienk. A saját érdekünkben megéri, a család, a gyerekek, a barátok mosolyáért még jobban.



Hozzávalók  
6 kisebb adaghoz:

1 fej vöröshagyma  
2 közepes méretű cukkini  
½ kg darált pulykahús  
4 dl görög joghurt  
vagy light mascarpone  
3 kicsi metélőhagyma  
petrezselyem  
bazsalikom  
só, bors, ízlés szerint  
2 ek zabliszt  
sajt a tálaláshoz



## Zöldfűszeres cukkinileves

1. A hagymát apró kockákra vágjuk, és kókuszsíron üvegesre pároljuk egy pici sóval.
2. Ezután a darált pulykahúst tesszük a hagymára és pirítjuk 15 percig, sóval és borssal.
3. Majd hozzáadjuk a kinyomkodott cukkinit, ami pillanatok alatt összeesik, ez után összepirítjuk a hússal. A cukkini ezután is vizet enged magából, ami segíti a hús párolását.
4. Öntsünk körülbelül 8 dl vizet a húsos cukkinire! Majd főzzük további 15 percig, ügyelve a leves só- és borstartalmára.
5. Közben készítsünk könnyű habarást a mascarpone sajtból vagy görög joghurtból 2 evőkanál zabliszttel! A habarásba tegyünk bazsalikomot és frissen aprított petrezselymet, és az apróra vágott metélőhagymát!
6. A habarást öntsük fel némi levesalapléval, keverjük el jól!
7. Majd öntsük vissza a habarást az edénybe, és gyakori keverés mellett várjuk meg, amíg egyszer még felforr!
8. Tálaláskor érett sajtot reszeljünk a levesre!



Foto: RTL Klub

### TÓTH MARCI:

*Sokat gondolkodtam, hogyan lehetne izgalmasabbá tenni. Átturmixolva krémlevesként el tudnám képzelni cseresznye méretű húsgombócokkal. Ehhez a leveshez hozzáadtam még egy fél citrom levét, és így sokkal karakteresebb íze lett. A cukkini emellett jól harmonizál a mentával, tálaláshoz izgalmas lenne mellé.*

# Cukkinikenyér desszertnek

Hozzávalók 12 szelethez:

- 1 bögre zabliszt
- ½ bögre teljes kiőrlésű liszt
- 1 tk sütőpor
- ½ tk szódabikarbóna
- ½ tk fahéj
- negyed tk szerecsendió
- ½ tk só
- 1 tojás sárgája
- ¼ bögre kókuszolaj olvasztva
- ¾ bögre xilit vagy eritrit
- 1 tk vaníliapor
- 1,5 bögre reszelt cukkini, levét kinyomkodva, lesózva, majd újra kinyomkodva
- 1 kenyérforma

1. A reszelt cukkini levét alaposan nyomkodjuk ki! Ezt követően sózzuk le és hagyjuk állni, majd ismételtlen préseljük át!
2. Előmelegítjük a sütőt 190 fokra. Ha lehet, légkeveréses opciót használjunk, mert egyenletes sütésre van szüksége a kenyérnek. Béleljük ki a kenyérformát sütőpapírral!
3. Egy nagyobb tálban keverjük össze a száraz anyagokat: a lisztet, a szódabikarbónát, a sütőport, a fahéjat, a szerecsendiót és a sót!
4. Egy közepes tálban keverjük el a tojást, a kókuszolajat és a xilitet!
5. Majd adjuk a nedves hozzávalókhöz a lereszelt és kinyomkodott cukkiniet!
6. A száraz és nedves hozzávalókat keverjük össze, amíg homogén masszát nem kapunk!
7. Öntsük a tésztát a kenyérformába, majd körülbelül 60 percen át, tűpróbáig süssük!
8. Várjuk meg, míg teljesen kihűl, és tegyük a hűtőbe! Amikor már tapintás-hideg, olvasztott étcsokoládéval leöntjük.
9. Tegyük vissza, míg a csokoládé meghúzza rajta!
10. Tálaláskor önthetünk rá datolyaszirupot.



Fotó: RTL Klub

## TÓTH MARCI:

*Nagyon szeretem a zöldséges édességeket. Sok gyerek válogatós, így egy ilyen desszertben megbújó zöldséget jóízűen fogyasztják. Célszerű ügyelni, hogy a nedves és száraz hozzávalók arányosan kerüljenek a tálba. A nyers tészta állaga kicsit masszívabb legyen, mintsem folyékony.*



# Gyerek-gyurma sportosan



Kleinné Graur Andrea  
graurandrea@gmail.com

**HÁROM GYEREKEM VAN. MÉGHOZZÁ MINDHÁRMAN FIÚK. ATYAÚRISTEN! – SÁPADNAK EL RÖGTÖN ÚJDONSÜLT ISMERŐSEINK A HÍR HALLATÁN. ÉS HOGY BÍRSZ VELÜK? – SZEGEZIK NEKEM A KÉRDÉST VÁRAKOZÁSTELJESEN.**

A kérdés nem hangzik el alaptalanul, hiszen a maximum 5 perces beszélgetés alatt csimotáim átrendezik a várost, tégláig bontják a lakást, vagyis igen kreatívan viszonyulnak a környezetükhöz. Ettől azonban azonnal bekapcsol az „anyatigris üzemmód”. Miért gondolja bárki is az én kicsikéimről, hogy nem lehet velük bírni? Hisz egyszerű a képlet, le kell kötni az energiákat úgy, hogy – a szülők energiaszintjénél biztosan sokkal többet – ne destruktív, hanem konstruktív irányba transzformálódjon. Szó ami szó, a sikerhez nehéz és rendkívül küzdelmes út vezetett.

Legidősebb angyalkám **most 13 éves**. Magas, vékony, szemüveges fiatalember, csinos pofival, aminek tudatában is van. Természetesen minden hájjal megkent, az élet összes bölcsességének birtokában van, és ezt minden alkalommal a tudomásomra is hozza. Ez persze a kamaszkor kapuja már, de valamikor ő is pihepuha kisbaba volt. Szóval elsőszülöttem róttá ki rám azt a felelősségteljes szülői feladatot, hogy megtaláljam számára a legjobb szabadidős tevékenységet, amivel még jobban okosíthatom, erősíthetem, bátoríthatom őt. Minden könyvet elolvastam, a szakirodalomtól a bulvárig, mégis próbálkozásaim sorra kudarcba fulladtak.

**Az elsődleges szempont** az volt, hogy megtaláljuk azt a fajta tevékenységet, ami tetszik neki, ügyes benne, sikerélménye is van, és nem mellékesen, akarja is csinálni. **A következő lépés** a következetesség. Ez inkább egy olyan akadály, amit a kedves szülőnek kell megugrania, hogy rezzenéstelen és megingathatatlan maradjon akkor is, amikor a gyermek lilára váltan ordít, hogy márpedig ő egészen biztosan nem hajlandó részt venni abban a dologban, amit a szülő, mármint én, nevelőnek, fizikailag erősítőnek, lelkileg acélozónak tartok, és mindennek tetejében még barátságokat

is lehet kötni. Hol itt a hiba? – kérdezem én, a sok hiábavalónak hitt próbálkozás után, de kérdésem inkább költői, úgy érzem.

**Kezdjük az úszással.** Minden valamirevaló szülő tudja, hogy az úszás egyike azoknak a mozgásformáknak, ami minden gyerek számára javasolt, mindent átmozgat és mindent fejleszt. Úszós oviba jártunk, volt némi alapunk. Gondoltam, nem lőhetünk nagyon mellé, a gyerek szereti a vizet, szívesen úszik, szociálisan fejlett, imád gyerekek közt lenni. Hát nem jött be. A gyerekem híján van a versenyszellemnek. Nem akart első lenni, nem akarta megmutatni, mit tud, anya, apa kedvéért sem akart teljesíteni, utálta a hideg vizet és a kötelező edzéseket. Gondoltam, elviszem **lovagolni**, hátha a lovak közelsége, a természet ösztönzően hatnak rá. Hát ezúttal sem nőtt az önbizalmam azáltal, hogy jó megérezésekkel terelgetem a gyerek útját. Az akkor még alig 6 éves „nagyfiam” nehezményezte, hogy az a néni, aki valamilyen madzagon rángatja azt a szegény lovat, folyton csak parancsolgat, hogy „emeld a kezed, szorítsd a lábad” stb. és nem hagyja őt békén, hogy kedvére lovagolhasson.



A következő fejezetet az életünkben a **néptánc** nyitotta. Ez lehetetlen, hogy ne váljon be. Ki ne szeretné a zenét, a táncot, a jó társaságot és az ezzel járó számtalan színes programot, utazást, szereplést?

Ki más, mint a gyerekeim!

Igaz, 7 évig nyúztuk a táncot, szerepeltünk is, külföldön is voltunk, és egyszer csak azt mondja – a néptánc tanár által ígéretes tehetségnek tartott gyerek –, hogy utálja. Beszéltem felelősségről, csapatszellemről, sőt még karrierről is, de hiába. Kiderült, hogy a nem akarás hátterében jóakaró pajtások megjegyzése húzódik, mely szerint a néptánc „férfiatlan”! Hiábavaló volt minden rábeszélés. A gyerek következetesen elzárkózott. Lehetnék akár büszke is, én akartam következetességre nevelni. Számomra is tanulságos volt a kortársak motivációs szerepe.

Ennek ellenére nem adjuk fel. Most egy férfias sporttal próbálkozunk, **evezni járunk**, eddig töretlen lelkesedéssel. A sport előnyeit senki nem vitatja, de szorongva gondolok arra, hogy ezúttal majd mi „töri derékba” a karriert. Minden bizonnyal anyai szívem értelmezi rosszul a jeleket. Sajnos nem kapunk a gyerekekhez használati utasítást a születésükkor, de ha nem hallgathatok a megérzéseimre, akkor mi (ki) segít? Lehet, hogy felcsapok egy szakkönyvet.....



SZENTESI  
ÜDÜLŐKÖZPONT

6600 Szentes, Csallány Gábor part 4.  
Tel.: +36 63/400-100  
[www.udulokozpont-szentes.hu](http://www.udulokozpont-szentes.hu)



# TIENS GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGTISZTÍTÓ KÉSZÜLÉK

## JOB B ÉLETMINŐSÉG EGYSZERŰEN



Szinte naponta felmerül bennünk, hogy milyen módszerekkel, eszközökkel, hozzáállással, szemlélettel javíthatnánk saját és családunk életminőségén. Rengeteg hatás ér minket minden szinten. Környezetünk, ételeink, iskola, munka, stb. fizikai és pszichés hatások az élet minden területén, amelyek befolyásolják jóllétünket és kihatnak egészségünkre. Sokszor érezhetjük úgy, hogy a rohanó világ minket is magával sodor. Összetett dolgunk van, ha javítani szeretnénk a mindennapjainkon.

**Az egyik legfontosabb az étkezés és ételeink minősége, valamint közvetlen környezetünk.** Ha élelmiszereinket körültekintően választjuk meg és kellő figyelmet szentelünk otthonunkra, akkor már jó úton járunk egy jobb életminőség felé.

A civilizáció ugrásszerű fejlődése szinte maradéktalanul kielégíti anyagi szükségleteinket, ugyanakkor számos veszélyt is tartogat egészségünk számára.

Naponta fogyasztott élelmiszereink: a zöldségek, gyümölcsök, rizs, hús, sőt a tenger gyümölcsei is rengeteg növényvédőszer, vegyi fertőtlenítőt és egyéb egészségre ártalmas anyagot tartalmaznak. Habár ezek kártékony hatása szervezetünkre rövid távon kimutathatatlan, hosszú távon mégis gyengítik immunrendszerünket és egészségünket, sőt a kellemetlen következményeket még az utánunk következő generációnak is átadhatjuk.

A kérdés az, mit tehetünk mi, hogy javítsunk saját körülményeinken?

Tudta, hogy az ózont erős oxidatív hatóanyagként tartják számon, amely oxidációs folyamatai révén megsemmisíti a baktériumok, vírusok és egyéb mikroorganizmusok biológiai szerkezetét? A harmadik oxigénatom eredményezi a gáz magas reaktivitását, melynek révén könnyen reagál a különböző szennyeződések, szagok, baktériumok, vírusok, gombák és a penész részecskéire. Az ózon 50-szer erősebb és 3000-szer gyorsabb baktericid hatással rendelkezik a klórnál.

**Az ózon már kis koncentrációban is képes elpusztítani az atkákat és megakadályozni további szaporodásukat.**

Az ózon képes megbontani az oldószerekben, szerves lakkokban, ragasztókban, stb. található széngyűrűket. Semlegesíti kellemetlen szagukat és káros hatásukat az emberi és állati szervezetre. Az ózon vízben oldott állapotban még hatékonyabban sterilizál. Az ózonnal kezelt víz, élelmiszerek és eszközök



teljes mértékben megszabadulnak a rájuk tapadt kártékony organizmusoktól. De hogyan fordítsuk mindezt hasznunkra a hétköznapokban?

Jó hír, hogy létezik egy olyan kiváló készülék, amely segít biztonságosabban fogyaszthatóvá tenni élelmiszereinket azáltal, hogy eltávolítja az élelmiszerek felületéről az ártalmas anyagokat. A TIENS cég már jó néhány éve megalkotta ezt a készüléket, amely egyesíti a mikrobiológiai, elektronikai, mechanikai és egyéb, újszerű technológiai vívmányokat, az ózon egyedi tulajdonságainak hatékony alkalmazásával. Tavaly pedig megújult formában került piacra ez a kivételes eszköz, a TIENS Gyümölcs- és zöldségtisztító készülék.



### A TIENS készülék előnyei:



Elpusztítja a baktériumokat és eltávolítja a gyümölcsök, zöldségek felületére tapadt növényvédőszeret, valamint a hormonmaradványokat a húsookban, így javítja minőségüket, ízüket és meghosszabbítja frissességüket.



Tisztítja és oxigénnel dúsítja a vizet, ami ezáltal könnyebben felhasználhatóvá válik a szervezet számára. Az ózonnal kezelt víz segít enyhíteni az olyan bőrproblémákat, mint a gombás fertőzés.



Tisztítja a levegőt, megfékezi a káros baktériumok, gombák és az atkák elszaporodását. Sterilizálja az evőeszközöket, üvegeket, törölközőket és ruhaneműket.



Semlegesíti (és nem csak elfedi!) az olyan kellemetlen (szerves és szervetlen) szagokat is, mint például a háziállatok szaga vagy cigarettafüst.

Amennyiben bővebb információkat szeretne a készülék sokoldalúságáról:  
Honlap: <http://www.tiens.hu/hu-hu/termekeink/p/zoldseg-es-gyumolcstisztito-keszulek>  
Facebook: <https://www.facebook.com/tienshungary>  
Video a készülékről: <https://www.youtube.com/watch?v=kL1YSlSB4Y>  
Személyesen: TIENS iroda, 1082 Budapest, Futó u. 31–33. Tel.: +36 1 268 1313

TIENS Hungary Kft. • 1082 Budapest, Futó u. 31–33.  
Tel: +36 1 268 1313 • Honlap: [www.tiens.hu](http://www.tiens.hu)  
E-mail: [tiens@tiens.hu](mailto:tiens@tiens.hu)



KÖZVETLEN ÉRTÉKESÍTŐK  
SZÖVETSÉGE  
HUNGARY



## TANULMÁNY

# A szerencsejáték pozitív hatásai

DR. TESSÉNYI JUDIT

## Összefoglalás



A szerencsejáték-forgalom erőteljes növekedése, a kaszinók születése és az egyre gyakrabban szóba kerülő szerencsejáték-szenvedély kapcsán számos érv és ellenérv hangzik el az iparág korlátozása, a veszélyeztetett társadalmi csoportok óvása, illetve az illegális játékszervezés „kifehéritése” kapcsán. Ez a dolgozat kísérletet tesz röviden összegezni azokat a pozitív hatásokat, melyek leginkább számszerűsíthetőek, hogy végre a szerencsejáték pozitív társadalmi hatásai is szem elé kerülhessenek. A kérdés összetettsége okán elkerülhetetlen, hogy bizonyos pozitív externális hatások kimaradjanak vagy csak említés szintjén jelenjenek meg, hiszen némelyik tényezőnél csak becslési módszerrel vagy más régió ez irányú adataihoz történő viszonyításával vonhatunk le következtetéseket. Megvizsgáljuk, hogy mely tételek vehetőek számba az állami költségvetés szintjén. Hipotézisünk szerint a szerencsejáték pozitív hozadékai kompenzálják annak negatív hatásait. Ennek bizonyítására saját és mások korábbi kutatási eredményei másodelemzésével vállalkozunk.

Vannak olyan gazdasági és gazdaságpszichológiai pozitív externáliák és közvetlen előnyök, melyek a szerencsejátéknak köszönhetőek. Ezek számbavétele és számszerűsítése célunk, kutatva az erre vonatkozó tudományos értekezéseket. Első megközelítésben a szabadidő értelmes eltöltésében (öröm, szórakozás, stresszoldás, rekreáció), a közösségépítő erőben, az állami adóbevételekben és a foglalkoztatásban megnyilvánuló előnyök a legkézenfekvőbbek, de ezen túl a sportfinanszírozás, mecenatúra és a turisztikában megjelenő pozitív hozadékok is kimutathatóak. **Kulcsszavak:** Szerencsejáték, pozitív externáliák

## Korábbi kutatási eredmények – bevezetés

„A játék az egész állatvilágban megfigyelhető tevékenység. Születés után a világ megismerését és a tanulási folyamatokat segíti elő, az ember számára emellett alapvető örömforrás, szórakozás, kikapcsolódás, amely nem kizárólag a gyermekkorra korlátozódik, egész életünkön át, az élet szinte minden területén jelen lehet. Noha változatainak száma végtelen, minden esetben az izgalom (a nyereséshoz vezető út) és az öröm (a nyeresés) lehetőségét hordozza magában a résztvevők számára... Olyannyira, hogy az emberek 99 százaléka életében legalább egyszer kipróbálja a szerencsejátékot. A szerencsejáték társaságot biztosít, nézzük csak a lóversenyt, vagy a kártyajátékokat, de az egymás mellett sorakozó játékgépek is megteremtik a maguk milióját.”

## Abstract



This article tries to summarize that positive effects which are easy to quantified to show the positive social effects of gambling. Because of the complexity of the issue is inevitable that some positive externalities not evade or only marginally mentioned because the data in some cases only estimated or comes from relating to other regions. We examine which items can be taken into account in the state budget level.

There are economical and psychological positive externalities and indirect benefits, which are caused by gambling. The goal is to quantify this effect by research of the relevant scientific results. In the first approach the meaningful spending of the freetime (pleasure, fun, recreation), the community-building ability, the income of the state from the taxes and employment manifested benefit are the most obvious, in addition to this sports funding, tourism, patronage, etc.



**Szerző:**  
Dr. Tessenyi Judit  
író-kutató és  
gazdaságpszichológus  
tessenijudit@gmail.com

Az emberek többségénél a szerencsejáték csupán szórakozást jelent, izgalmat, újdonságot, örömezt, és nem befolyásolja lényegesen a mindennapjaikat (HVG, 2009).

### Módszertan

A szerencsejáték pozitív hatásainak lajstromba vételéhez ma már elégséges egy jó internetes keresőben (pl. Google Scholar) fenti kulcsszavakat begépelnünk, és a szakirodalomból több mint 11 ezer találatot kapunk néhány másodperc alatt.

Ha csak a tudományos besorolású írásokat akarjuk áttekinteni, akkor is több mint 200 ezer cikket kellene átnéznünk. Ennek áttanulmányozása „kissé” több időt igényel, de mára már kialakult a szakmán belül egy olyan szaknévsor, akikkel mindenképp számolnunk kell – némi túlzással: az ő publikációik kihagyhatatlanok.

A korábbi kutatási eredmények és publikációk másodelemzése és a magyar piaci viszonyokra való alkalmazhatósága (értelmezhetősége) szerepel jelenlegi vizsgálatunkban. Ha relevancia szerint rendezzük találatainkat, az is gyorsan szembeötlő, hogy 10-ből csupán egyetlen publikáció foglalkozik – a szűkített témán belül (szerencsejáték hatásai) – a pozitív externáliákkal, a többség a jelenség negatív következményeit vizsgálja. Jelen vizsgálódás a témában írt disszertációm kivonata, kiegészítve a megjelenést követő friss adatokkal, elsődlegesen rekreációs aspektusból megvilágítva a kérdést.

A szerencsejátéknak a játékosokra és tágabb környezetükre vonatkozó pozitív externáliáit igyekeztem összegyűjteni, és ahol erre lehetőség adódott – számszakilag meghatározni. Ez utóbbi eljárás módszertanilag Earl Grinols amerikai kaszinópiaci hatásvizsgálatának logikáját követi (Grinols, 2004).

### Eredmény és következtetések

A szerencsejáték pozitív hatásai között elsőként említhetjük azt a jóléti hatást, amely értelmében a játék **a kulturált szórakozás részét képezi**. Napjainkra a nyugati társadalmakban a szabadidő aránya és minősége jelentős változáson megy keresztül, és az ember ébren töltött óráinak nagyobb részét már nem feltétlen munkavégzéssel tölti. Mérő László egy közelmúltban tartott szegedi előadásán úgy fogalmazott, hogy az emberiség egyik leképezhető eltartható egésze, így a másik fele – valószínűleg – a produktív fél szórakoztatásából fog élni.

A szerencsejáték-ipar egyértelműen a szórakoztató műfajhoz tartozik, így cseppet sem kell meglepődnünk, hogy sikeressége és térnyerése nem csupán az életszínvonal alakulásával mutat korrelációt.

A játék nem választható el a kultúrától sem. „A kultúra a játékban játékként kezdődik és bontakozik ki.” A játéknak szerepe van a személyiség kibontakozásában, fejlesztésében, a **szocializáció** folyamatában.

A játék feszültségcsökkentő, asszimiláló, felszabadítja az energiákat. Közösségfejlesztő és egyénfejlesztő egyszerre. Szórakoztat, kikapcsol, és örömet okoz.

A játék elve legmarkánsabban a sportokban fedezhető fel, így elsődlegesen a szabadidő eltöltésére vonatkozó kutatások is a sport, televíziózás és társas együttlét vonatkozásában igyekeznek adatokat elemezni (Kovácsné S.I., 1998.).

A játékok egy részhalmazának tekintjük a szerencsejátékokat, és ebben a megközelítésben vizsgáljuk rekreációs szerepét is (Tessényi, 2015 in Fritz). 2016-ra sem változott a helyzet – korábbi magyarországi mérlegünkben levont következtetést illetően: jelenleg is több hasznot hoz a szerencsejáték-ipar a költségvetés bevételi oldalán, mint amekkora a mérhető és számszerűsíthető károkozása a játékfüggőségéből eredően.

### Rekreáció

Vitathatatlan, hogy az elmúlt 20 évben a munkára és a szabadidőre fordított idő mind minőségében, mind arányaiban jelentősen átalakult. Ennek szociológiai aspektusainak részletező elemzése nélkül is érdemes végiggondolni, hogy vajon képesek-e az emberek a felszabadult idejüket értelmesen kitölteni? Csíkszentmihályi Mihály több mint 20 éves pszichológiai módszerekkel végzett kutatássorozatának egyik konklúziója, hogy az emberek közérzetének fontos attitűdje az elfoglaltság, mely sokkal tágabb értelemben vizsgálandó, mint a munkahelyi elégedettség. Pszichikai entrópiának nevezte el azt a jelenséget, melyet a tétlenség generálta: unalom, szorongás, az enerváltság és a depresszió tünetei jellemzők (Csíkszentmihályi, 1997). A szerencsejátékok ez irányú szerepét megemlíti, de ő is inkább mint negatív tényezőt: „A tevékenységeknek egyetlen típusa képez kivételt: a szerencsejátékok. Ezek ugyan örömteli tevékenységek, de eleve véletlenszerű eseményeken alapulnak, amelyeket feltételezhetően nem befolyásol az egyéni ügyesség vagy felkészültség. A rulettkerék pörgését vagy a black Jack lapjainak egymás után való felbukkanását a játékos nem képes szabályozni. Úgy tűnik, hogy ebben az esetben az „én irányítom a helyzetet”-érzés lényegtelen az örömelemény szempontjából.

Az „objektív” feltételek azonban csalókák is lehetnek, hiszen valójában a vérbeli szerencsejátékosok többsége szubjektíve meg van arról győződve, hogy az ő ügyességének létfontosságú szerepe van a végkimenetel szempontjából. Még nagyobb hangsúlyt fektetnek az általuk gyakorolt kontroll szerepére, mint azok, akik olyan tevékenységet végeznek, ahol a felkészültségnek nyilvánvalóan nagyobb szerepe van a helyzet feletti uralomban.



A pókerjátékosok meg vannak róla győződve, hogy a győzelmük saját ügyességük eredménye, és nem a szerencsée. Ha veszítenek, akkor már hajlamosabbak nagyobb szerepet tulajdonítani a balszerencsének, de még akkor is szívesebben magyarázzák a végkifejletet valamilyen saját személyes hibájukkal. A rulettjátékosok bonyolult szisztémákat dolgoznak ki, hogy megjósolják, hogyan fog pörögni a kerék. Általánosságban a szerencsejátékosok gyakran élnek abban a hitben, hogy a jövőbe látnak, legalábbis a célok és szabályok azon szűk határai között, melyeket a játék megszab. A tevékenység uralmunk alatt tartásának eme legősibb érzete – melynek előfutárai között ott van a jövendőmondás minden kultúrát átjáró szertartása – az egyik legnagyobb vonzereje ennek a játéknak.” (Csíkszentmihályi, 1997. 45. oldal).

Joggal merül fel a kérdés, hogy értelmes időtöltésnek nevezhetjük-e a szerencsejátékot, vegyünk néhány egyszerű példát:

1., az illető az entrópiáját és ebbéli frusztrációját az alkoholban, drogban vagy erőszakos cselekedetekben vezetné le a játék helyett; Desai és munkatársai éppen a szerencsejátékok rekreációs szerepét vizsgálták (2004) és arra jutottak, hogy magasabb a jó vagy kiváló szubjektív általános egészségügyi állapota a rekreációs játékosoknak, főleg az idősebb korosztály körében, azaz

2., a lottózóban közönséget, társaságot találhat magának az ember, mely sokszor értékesebb számára, mint maga a játék;

3., az öröm és izgalmi szint a játék, így a szerencsejáték által is növelhető: vannak nyertesek – játékonként eltérő számban és gyakorisággal, akik életérzését hosszabb, rövidebb ideig a szerencsejáték pozitív irányban elmozdítja (Tessényi, 2013).

Társadalmi szinten már nehezebb felbecsülni, hogy mekkora gazdasági értéke van a szabadidőnek. Az USA-ban 20 évvel ezelőtt 160 milliárd dollárra becsülték (10 évvel korábbi becslés duplája!) a közvetlenül szabadidő eltöltésére költött összeget (Kelly, 1982).

Említést érdemelnek e fejezet alatt az idősek, akik Észak-Amerikában és nyugaton az egyik legfontosabb célcsoportját képezik a kaszinóknak és a bingótermeknek. Az előre-gedő, de jómódú társadalmakban nem csak az aktív korúak szabadon felhasználható kereseteinek növekedése, de a már passzív korúak növekvő átlagéletkora és fizetőképes igénye is gazdasági tényező.

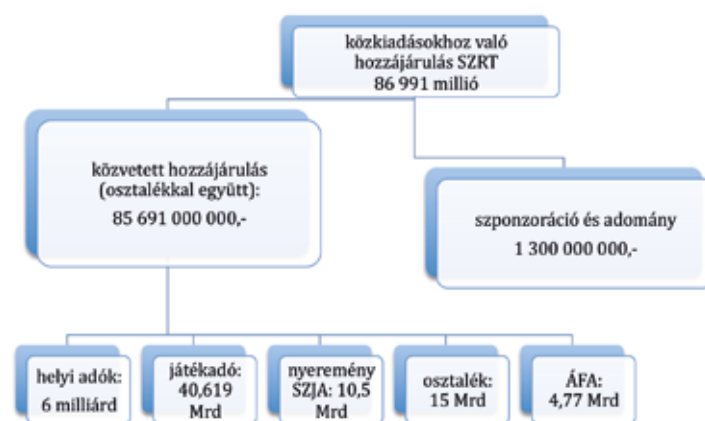
A szakirodalmi áttekintés során megállapítottuk, hogy az okozott problémák – illetve a kutatói fókuszok – a szerencsejáték negatív következményeinek vizsgálatára irányulnak. Az érem másik oldalán azonban igen jelentős tételeket érdemes számításba vennünk:

### Adózás

A Szerencsejáték Zrt. 2015-ben több mint 55 milliárd forintot fizetett be az állami költségvetésbe különböző jogcímenek, és közel másfél milliárd forintot adakozott (támogatás, szponzoráció, mecenatúra). A következő ábrán a 2014-es év közkiadásait követhetjük nyomon.

A Társaság által 2014-ben befizetett játékadóból a költségvetésen keresztül közel 11 milliárd forint a Nemzeti Kulturális Alapba, további 5,56 milliárd forint a Magyar Nemzeti Filmalapba került, a sporttörvény alapján 672 milliárd forint jutott a nemzeti sportmozgalom támogatására. Míg 2014-ben a költségvetési befizetések legkomolyabb tétele (játékadó) 40,6 milliárdnyi volt a Szerencsejáték Zrt. részéről, további közvetlen támogatásként 454 milliót adományoztak sportra, 457 milliót egészségügyi célokra, 178 milliót kultúrára és 211 milliót egyéb (kérelmező) területekre.

## 1. számú ábra: A Szerencsejáték Zrt. költségvetési hozzájárulása (2014)



Forrás: A Szerencsejáték Zrt. 2014. évi üzleti jelentése

### Foglalkoztatás

A szerencsejátékok pozitív externális hatásairól először 1997-es jelentésében tesz említést az Arthur Anderson, úgymint a foglalkoztatás vagy a befizetett adók. A magyarországi adatok tekintetében a Szerencsejáték Zrt., a Lóversenyfogadást Szervező cég és a kaszinók foglalkoztatotti létszáma mérvadó. A közvetett foglalkoztatást – valamennyi játékszervezővel foglalkozó szereplő esetén – a bizományosi üzemeltetők és családtagjaik adják.

### 2. számú táblázat:

#### A szerencsejáték-ipar munkaadói szerepe

Szervező cég	Foglalkoztatotti létszám (2015)	Kiszolgáló hálózat becsült létszáma
Szerencsejáték Zrt.	1564	30000
Lóversenyfogadás	17	120
Kaszinók	550	500
<b>Összesen</b>	<b>2131</b>	<b>30620</b>

Saját szerkesztés: becsült adatok

### Turizmus

Fentiekben már említést tettünk a munkahelyteremtés, az adózás, foglalkoztatás és támogatások szempontjából a szerencsejáték legális szervezésének pozitív hozadékairól. Nem szerepelt még a turisztikai multiplikátor hatás, azaz a gazdaságban tovaürrűző következmények: pl. a játékszervezők földrajzi elhelyezkedése okán generált idegenforgalom szállásköltségei.

A turizmusnak a pszichológiai és egészségi jellege mellett gazdasági jelentősége is van. Az idegenforgalom értékét nemcsak az ember számára hajtott haszna alapján, hanem főleg gazdasági haszna szerint határozzuk meg. Tehát a turizmus egy elsőrendű gazdasági ágazattá válik, egy „füst nélküli ipar”, ezek szerint a gazdasági földrajz egyik ága (Dombay, 2004).

Stansfield tanulmányában már 1978-ban foglalkozott a szerencsejáték turizmusra gyakorolt hatásával Atlantic City sikere elemzésével. Két amerikai kutató pedig arra kapott megbízást 1985-ben, hogy felmérje a lakosság hozzáállását egy Massachusettsben tervezett kaszinónyitással kapcsolatban.

Több mint 400 helyi lakost kérdeztek meg, és eredményeikből az derült ki, hogy jóval nagyobb az ellenzők tábora, mint a támogatóké. Az emberek attól féltek, hogy városukra rányomná bélyegét az új kaszinó, és a bűnözés megnövekedése markánsabb hozadék lenne, mint a gazdasági haszon. Kutatásukkal közel egy időben Earl L. Grinols, aki az akkori amerikai elnök személyes gazdasági tanácsadója volt, egy egész könyvet szentelt a szerencsejáték gazdasági hasznainak és költségeinek elemzésére. Komplexen igyekezett számításba venni valamennyi elemet, ami pro és kontra a szerencsejátékok legalizálása, illetve korlátozása mellett szólhatott.

Nagy sikerű könyvét később újra kiadták (2004), de számítási módszere lényegében nem változott. Professzor Grinols megállapította, hogy figyelembe véve az általa felsorolt összes tényezőt, a kaszinóipar társadalmi költségei meghaladják az általa okozott hasznot. Ez utóbbiakba ő sem csak a költségvetési bevételeket számította, azonban a szerencsejátékpiart a kaszinókra szűkítette (Grinols, 2004).

„A szerencsejátékok népszerűségének növekedése alapvetően nem a turizmus fejlődésének következménye. A szerencsejátékok az ember általános kockázat, izgalom iránti igényét elégítik ki, kombinálva azt a meggazdagodás lehetőségével. A turizmus fejlődésének káros hatásai között mégis rendszerint szerepel a szerencsejátékok megjelenése több okból is: egyrészt a legtöbb kaszinó valóban jelentős turisztikai attrakciónak tekinthető (Monte Carlo vagy Las Vegas turizmusa pedig egyenesen a kaszinóknak köszönheti a létét), másrészt a szerencsejátékok általában vonzzák a szervezett bűnözést és a kábítószer-kereskedelmet, ez pedig rontja az adott térség közbiztonságát. Általában azonban a kaszinók jelentős bevételt jelentenek az érintett desztinációnak, illetve munkahelyeket teremtenek a helyi lakosság számára, gazdasági jelentőségük tehát egyértelműen pozitív. Amennyiben a helyi hatóságok képesek a szerencsejátékokkal kapcsolatos kedvezőtlen egyéb hatásokat (a bűnözést és a kábítószer-kereskedelmet) szabályozni, akkor a kaszinók fontos szerepet játszhatnak egy desztináció fejlődésében.” (Rátz, 1999).

### Egyéb pozitív következmények

A szerencsejáték térnyerése, engedélyezése egy-egy régióban (országban) kivétel nélkül a GDP növekedését eredményezi. Azt sem nehéz belátnunk, hogy a kaszinóberuházások mindenképp infrastrukturális beruházásokkal, fejlesztésekkel

járnak: Hiszen megfelelő minőségű utak, parkolók, szállodák és vendéglátóhelyek kellenek például egy születő kaszinóvárosban. A turizmus fellendülésével prognosztizálható a szolgáltatások bővülése és a vállalkozói kedv növekedése (Bacsi, 2008).

### Összegzés

Fentiekben igyekeztünk átfogó képet nyújtani a szerencsejáték társadalmi szinten jelentkező pozitív hatásairól – közgazdász szemüvegen keresztül. A felsorolt pozitív tételek következményeként jelenleg Magyarországon is **nagyobb hasznot hoz a szerencsejáték-iparág az államnak, mint amennyi kárt okoz**. Csalóka azonban ez a kép, mivel az illegális játékszervezés költségei is csak becsléseken alapulnak, és ez az összevetés nem számolhatott a jövő generációján lecsapódó társadalmi károkra. Míg tehát a **pozitív hozadékok elsődlegesen a költségvetés szintjén jelentkeznek, a negatív következmények társadalmi szinten és más idődimenzióban** (Tessényi, 2012).

További kutatást érdemel a tervezett és közelmúltban nyitott kaszinók várható hatásainak vizsgálata.

Míg előszeretettel vonunk mérleget a pozitív és negatív következmények között, nem árt azokat az elemeket is – legalább felsorolás szintjén – összegeznünk, melyeket a konkrét terület vagy tényleges gazdasági (politikai?) beavatkozás generál. Itt olyan hatásokra szeretném felhívni a figyelmet, melyek az egyik esetben éppen pozitív, míg másutt negatív irányba mozdítják az adott terület társadalmi, gazdasági mérlegét. Az, hogy a gazdasági szerkezet változása – melyet a szerencsejáték meghonosodása okoz egy-egy területen – előnyként vagy hátrányként jelentkezik, szintúgy különböző lehet nem csak területenként, hanem időbelileg is. Azaz a befektetés rövid távú megtérülése és a hosszú távú következmények nehezen összeegyeztethetőek. Nem csupán az adott régió gazdasági szerkezetében bekövetkező arányváltozások, hanem az új jövedelemkiáramlás mikéntje is lehet akár pozitív, akár negatív. Elég itt a fekete jövedelmekre utalnunk (borralók), és érdemes lenne például az abból származó élet-színvonal-növekedés megítélésén elgondolkoznunk.

### Források, felhasznált és hivatkozott irodalom:

Dr. Bacsi Zsuzsanna (2008?): A turizmus gazdasági hatásai, prezentáció forrása: <http://www.georgikon.hu/tanszekek/agrargaz/Tananyagok/BACSI/BACSI%20TAN%20WINTER/TurTGA/TurTGA6ea.pdf>  
Csíkszentmihályi Mihály: FLOW Az áramlat. 2004. Akadémia Kiadó, Bp.  
Rani A. Desai, Paul K. Maciejewski, David J. Dausey, Barbara J. Caldarone, and Marc N. Potenza (2004): Health Correlates of Recreational Gambling in Older Adults. *American Journal of Psychiatry*. 2004. 161.9. 1672–1679. o.  
<http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.161.9.1672>  
Dr. Dombay István: Természeti jelenségek a turizmusban 2004. előadás „Babeş-Bolyai” Tudományegyetem, Kolozsvár, Gyergyószentmiklósi Kihelyezett Tagozat

Earl L. Grinols: *Gambling in America: costs and benefits*. Cambridge University Press. 2004.  
[http://hvg.hu/gazdasag/201331\\_a\\_fidesz-kor-many\\_sportmilliardjai\\_jo\\_iramban](http://hvg.hu/gazdasag/201331_a_fidesz-kor-many_sportmilliardjai_jo_iramban)  
<http://www.szechenyi-kozpont.hu/hungarian/hk-ekessk-mainmenu-90>  
Dr. Fritz Péter: *Szellemi rekreáció*. Dialog Campus Kiadó. 2015. Bp.  
Katherine Marshall: *Gambling 2010*. Statistics Canada — Catalogue no. 75-001-X  
Kelly, J.R. *Leisure*. Englewood Cliffs. 1982. Prentice-Hall  
Kovácsné Sántavy Ildikó: *Életvitel*. 1998. BGF Bp.  
Könczei György – Zsolnai László: A fogyasztó-ság jelensége a közgazdaságtanban In: Zászkaliczky Péter és Vedres Tamás (szerk): *Tágabb értelemben vett gyógypedagógia*. ELTE Gyógypedagógia Kar & Kölcsey Ferenc Protestáns Szakkollégium. 2004. Budapest. 345–367. o.

Abraham Pizam – Julianne Pokela (1985): The perceived impacts of casino gambling on a community. *Annals of Tourism Research*. Volume 12. 2., 147–165. o. [http://dx.doi.org/10.1016/0160-7383\(85\)90054-4](http://dx.doi.org/10.1016/0160-7383(85)90054-4)

Rátz Tamara: *A turizmus társadalmi-kulturális hatásai*, 1999. Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem, Külgazdaságtan Tanszék, Turizmus Kutatócsoport, PhD-dolgozat

Robert Goodman (1997): *Legalized Gambling as a Strategy for Economic Development*. *Tourism Economics*. 3,2: 161–183. o.

Tessényi Judit (2012): *The External Effects of Gambling; Társadalomkutatás Szept. 2012*, Vol. 30, Issue 3. 291–304. o. DOI: <http://dx.doi.org/10.1556/Tarskut.30.2012.3.6>

Stansfield, Charles A. Jr. “Atlantic City and the Resort Cycle: Background to the Legalization of Gambling”, *Annals of Tourism Research*, Vol. V, No. 2, April/June 1978. 238–251. o.

# MEGAFITT ŐSZ

Az őszi időszak valahogyan számomra mindig is az újrakezdésről szólt, azontúl, hogy az iskolásoknak új tanév kezdődik, ilyenkor mintha felnőtt fejjel is könnyebb lenne új dolgokba belevágni. Nincs már itt a nyár bombaalakért kiáltó nyomása, a nyaralás szervezésével járó fáradalom, előtérbe kerül az „én” fogalma, ami, valljuk be, az egész éves hajtás után mindenkire ráfér.

A szegedi – csúszdaparkjáról méltán híres – Napfényfürdő Aquapolis vezetőségét egy komplex testmozgáson és egészségtudatos életmódon alapuló központ létrehozásának célja motiválta, amikor 2014. szeptemberében a fürdő épületén belül megépítették a Megafitnesst.

Akárhogyan is szépítjük, a mai modern társadalom a kor technikai vívmányainak köszönhetően kényelmes, szeretjük, ha találják a megoldást problémáinkra.

Éppen ezért jogosan vetődhet fel a kérdés: miben különbözik a Megafitness a többi fitnesszteremtől? Miért éppen ide vegyem meg a belépőt? A kényelmes megközelíté-

fitnessbérlet megváltása lehetővé teszi a fitnessz, aerobik és spinning termek látogatásán kívül a wellness-, gyógy-, élmény- és strandfürdő, az úszómedence, szauna és gőzkabin igénybevétele is. Úszás előtt vagy után lehetőségek van egy légkondicionált, körpanorámás edzőteremben

sportolni, majd akár a szaunában, gőzkabinban kiizzadni az aznapi gondjainkat. Aki pedig nem tud eligazodni a rengeteg szolgáltatás útvesztőjében, választhatja a komplex életmódváltást célzó Megalife programot is, melynek segítségével fokozatosan vághat bele a testmozgásba és az egészségtudatos táplálkozás rejtelmeibe, szakszerű segítséggel érheti el céljait.

A csoportos órákat kedvelők életkortól és edzettségi szinttől függően kedvükre válogathatnak a széles kínálatból: az izzasztóbb óratípusok rajongói spinning, alakformáló-, zsírégető aerobik, hot iron, kezdő és haladó TRX, Core training, intervall edzések, míg a body&mind vonalat kedvelők, valamint a mozgásszegény életmódot folytatók a senior- és hatha jóga, a pilates, a gerincgimnasztika és az aqua fitnessz jótékony hatásait élvezhetik.

A választék a legújabb fitnessz trendeknek megfelelően folyamatosan bővül, hiszen az edzők rendszeres látogatói a szakmai továbbképzéseknek.

Az esetlegesen már kialakult mozgásszervi panaszokkal érkezőket a komplexum gyógyászati részlege fogadja, ahol szakorvosok felügyelete mellett egyéni- és csoportos víz alatti, szárazföldi és függesztőrácsos végzett gyógytornával, McKenzie tornával, balneológiai kezelésekkel, gyögmasszázzsal, gyógyiszap kezelésekkel, kinesio tape felhelyezésével és egyéb kezelésekkel gondoskodnak arról a szakemberek, hogy a gyógyulásra vágyók ismét fájdalommentesen élhessék mindennapjaikat.

„A testmozgáson és a teljes testi-lelki felüdülést nyújtó szolgáltatásokon keresztül igyekszünk lehetőséget biztosítani Vendégeink számára egy igazán minőségi életvi-

**Küldetésünk, hogy az egészséges életmódot, mint életformát segítsünk átvinni a mindennapi életbe.**

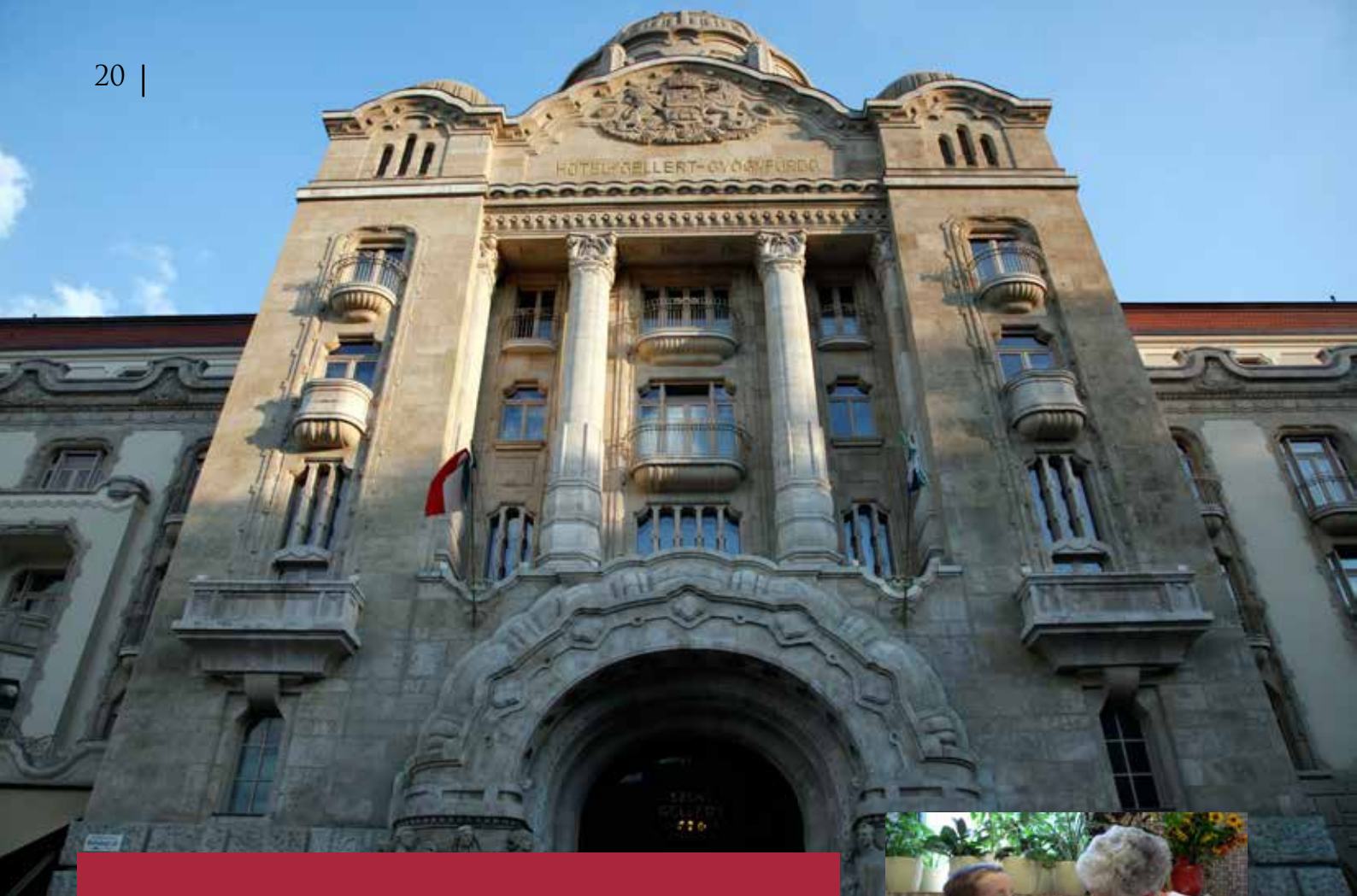


sen túl – hiszen egy létesítményen belül van minden - nem szükséges külön uszoda, szauna és edzőterem belépőt is vásárolnom, egyetlen

tel kialakítására. Küldetésünk, hogy az egészséges életmódot mint életformát segítsünk átvinni a mindennapi életbe.” - nyilatkozta lapunknak Darázs Bernadett fitnesszvezető.



**Megafitness Napfényfürdő Szeged**  
📍 6726 Szeged Torontál tér 1.  
☎ (30) 463-9156 📞 (62) 566-488  
✉ megafitness@napfenyfurdoaquapolis.com



## Gyógykezelések a Gellért fürdőben

A világszerte ismert és a külföldiek által is igen kedvelt, szecessziós stílusban épült **Gellért Gyógyfürdő és Szálló** 1918-ban nyitotta meg kapuit, majd 1927-ben a **Hullám strandfürdővel**, 1934-ben pedig a **Pezsgőfürdővel** bővült.

Azóta több felújításon és korszerűsítésen esett át, melyek során a medencék modern szűrő-forgató berendezéssel lettek ellátva. 2007-ben elkészült a **Női Termálfürdő** műemléki rekonstrukciója, míg az eredeti, páratlan szépségében megmaradt **Férfi Termálrészleget** 2008-ban adták át a nagyközönségnek. Napjainkban már a Termálfürdő is koedukált.

A **Gellért fürdő gyógyvize** nátriumot is tartalmazó kalcium-magnézium-hidrogénkarbonátos, szulfátos, kloridos, fluoridiont is tartalmazó minősített gyógyvíz, amely különösen ajánlott az alábbi betegségek gyógyítására, illetve kezelésére:

- az ízületek degeneratív betegségei
- a gerinc megbetegedései
- idült és fél heveny ízületi gyulladások
- porckorongbántalmak
- keringési zavarok

A fürdőben szinte valamennyi, OEP által támogatott gyógyfürdőkezelés igénybe vehető.

A **Szent Gellért gyógyfürdő nappali kórházi osztályain komplex fürdőgyógyászati ellátásban részesülnek a mozgásszervi betegek**, ami egyénre szabott, komplex kezelést jelent, szakorvosi felügyelet mellett. A nappali kórházban fürdőorvosi tanácsadó rendelés is működik, ahol a háziorvosi beutalóval érkező betegeknek – indokolt esetben – gyógyfürdőkúrát írnak fel a fürdő tapasztalt szakorvosai.

**Nappali kórházi kezelésre** szakorvosi javaslatra, előre egyeztetett időpontban érkehetnek a betegek. Egy kúra tizenöt napot vesz igénybe, és a páciensek naponta négy órát tartózkodnak a kórházban.

A Szt. Gellért gyógyfürdő nappali kórházi osztályához kapcsolódik egy **Inhalatórium** nevű részleg is. Az elnevezés belégző kezelésre utal, és ennek megfelelően légúti betegségek gyógyítására jött létre.

A tünetek és a panaszok alapján felső és alsó légúti betegségeket különböztünk meg. A felső légúti betegségek közé tartozik a nátha, az arc- és egyéb melléküreg gyulladás, a torokgyulladás és a légcsőhurut. Alsó légúti elváltozás a nagy és kis hörgők hurutja.

Valamennyi felsorolt betegség esetén jellemző tünet a tapadós, nehezen ürülő váladék képződése, amelyet orrdugulás, fej- és arcfájdalom, köhögés kísér. Amennyiben a panaszok több hétig fennállnak, orvosi nyelven idültté válnak, akkor az inhalatóriumban alkalmazott kezelések – az esetek többségében – gyorsan segítenek.

Lássuk, melyek ezek a kezelések?



## Sókamrakezelés

Ez egy kisméretű, zárt helyiségben történik, amelybe konyhasó és szódobikarbóna vizes oldatából képzett, sűrített levegővel porlasztott, sűrű ködpára kerül befúvásra. A készülék akár 0,5 mikron méretűre tudja porlasztani az oldatot, amely egyedülálló Magyarországon. Ez a „felhő” egyenletesen betölti a kamrát, amelyben a betegek 15-20 percet töltenek el egy-egy kezelés alkalmával.

A páciensek egy vászonpelerint kapnak a kezelő személyzettől, amely megvédi őket a kismértékben lecsapódó párától. Kisgyermekek általában szülővel együtt tartózkodnak a sókamrában. A kamra szobahőmérsékletű, így vékony felsőruházat maradhat a betegen, a pelerin alatt. A felső légutak gyulladása általában már 5-10 kezelés hatására csökken, illetőleg megszűnik, a lerakódott váladék feloldódása és kiürülése következtében. Ennek eredményeként a beteg tünetei eltűnnek. Mindez a pára alkalikus hatásának köszönhető.

A kezelés gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt alkalmazható, mellékhatások nincsenek. Visszatérő betegség és allergiás tünetek esetén a kúra többször is ismételhető.



## Gyógyszeres inhaláció

Az alsó légúti gyulladások esetén másfajta kezelésre van szükség, ez az inhaláció.

Az alapoldat itt is konyhasó és szódobikarbóna, ami kiegészül nyákoldó és hörgőgörcsoldó gyógyszerrel. A melegített oldat sűrített levegővel kerül porlasztásra, melyet a beteg egy speciális készüléken keresztül, száj- vagy orrpipa segítségével lélegez be. Már 5-10 kezelés után csökken vagy megszűnik a köhögés, a köpetürítés és a nehézlégzés. A gyógyszeres inhaláció csak felnőtteknél alkalmazható. Asztmás betegek esetén is hatásos. Szükség szerint többször ismételhető, és nincsenek káros mellékhatások.

A fenti kezelésekre szóló jegyek, illetve bérletek a Gellért fürdő pénztárában válthatók.



## Szent Gellért Gyógyfürdő és Uszoda

1118 Budapest, Kelenhegyi út 4.

Telefon: + 36 1 466 61 66

[www.gellertfurdo.hu](http://www.gellertfurdo.hu)

# Egy, két, há', négy!



## LEGFITTEBB MUNKAHELY

## Idén melyik lesz a legfittebb munkahely?

**Immár negyedik alkalommal vesszük górcső alá a Legfittebb Munkahely Felmérést. Előző cikkeinkben bemutattuk, hogy a munkavállalók sport jellegű támogatása nem pusztán a kellemes időtöltést és a fizikai egészségmegőrzést szavatolja, de egyértelmű mentálhigiénés haszonnal is jár a vállalkozásoknak.**

Azonban a hatékony munkahelyi sport szervezésének is vannak megkerülhetetlen aspektusai. Ehhez nyújt segítségét a Legfittebb Munkahely Felmérés workshop-ja, amit jellemzően a díjátadót követően pár héttel tartunk meg a részt vevő vállalatok számára.

A WHO ajánlásával jellemzően a magyarországi munkahelyek már találkoztak, és hatékonyan alkalmazzák a munkatársak fittségének előmozdítására.

Ahogy minden fejlesztési folyamatban, ez esetben is az első lépés a legnehezebb. Azaz a dolgozók megnyerése, elhivatottságának kialakítása. A technika fejlődésével már számos online eszköz áll rendelkezésre ahhoz, hogy a munkavállalók elkötelezetté váljanak. Jól mutatja ezt az Unilevernél alkalmazott gyakorlat is: „Egy összetett online teszt segít dolgozóinknak értékelni saját testi-lelki egészségüket, ugyanakkor meghatározza erősségeiket és a fejlesztendő területeket. A tesztek anonim összesítésével keletkező vállalati adatok átfogó képet adnak a cég állapotáról, így az erre épülő programok, aktivitások évről évre mérhető változásokat eredményeznek.



**Szerző:**  
Czako Márton  
TEAM Rekreáció Kft.  
1024 Budapest, Margit krt. 11.  
Tel.: +36 1 368-54-19  
email: czako.marton@gmail.com  
web: www.teamrekreacio.hu

A sikert jelzi, hogy a program immár 14 telephelyünkön működik, és az Unilever számos külföldi telephelyén is bevezetésre került” – foglalta össze gyakorlatuk lényegét dr. Koppány Szilveszter, az Unilever regionális orvostanácsadója.

Második lépésként elengedhetetlen egy csapat összeállítása, amelynek tagjai hatékonyan menedzselik a sportprogramokat, és azonnal reagálnak a felmerülő problémákra. A Legfittebb Munkahely Felmérés győzteseinél rendszerint pár fős csapatok buzdítják a vállalatok dolgozóit a céges programokban való részvételre. Mielőtt bármilyen programot indítana a vállalat, az eredményesség és a kihasználtság elengedhetetlen előfeltétele a pontos ismeretszerzés a dolgozói igényekről. Erre nyújt megoldást (számos más gazdasági, HR és PR előny mellett) az LFM kérdőíve. Ezáltal a vállalatok vezetői pontos képet kapnak a munkavállalói igényekről, amelyek stabil alapot jelentenek egy jól felépített, változatos és hatékony sportprogram működtetéséhez.

Ezt követi a prioritizálás, tervezés és működtetés, amelyek a cégek nagy részénél már működnek. Azonban fontos megemlíteni, hogy csak akkor lehet sikeres egy sportprogram, ha az ezt megelőző lépések is megvalósultak. A másik leggyakoribb mulasztás, amivel a felmérésünk szervezői találkozunk, a monitorozás. Érdemes évente újabb felmérést készíteni és ennek eredményeire alapozni, fejleszteni a következő évi programokat. Így biztosítható a folyamatos fejlődés és a fenntarthatóság.

Felismerve ezen tényezőket, az elmúlt években világszerte jelentős mértékben nőtt azon cégek száma, amelyek konkrét programokat indítottak a munkavállalói egészségének megőrzése érdekében. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy egyre több cég ismeri fel annak a fontosságát, hogy az alkalmazottaik sokkal többet és jobbat tudnak kihozni magukból, ha testben és lélekben is ügyelnek az egészségükre. A Legfittebb Munkahely Felmérés ezt a törekvést kívánja díjazni immár negyedik alkalommal. Az október 14-ig tartó felmérés eredményhirdetésére idén november 24-én kerül sor. Jelentkezünk az eredményekkel!



# SCITEC<sup>®</sup> NUTRITION

## A TEAM SCITEC ÚJ ELIT SPORTOLÓI!



### **NAGY LÁSZLÓ**

BAJNOKOK LIGÁJA GYŐZTES (2005, 2011)  
SPANYOL BAJNOK (2003, 2006, 2011)  
MAGYAR BAJNOK (2013, 2014, 2015, 2016)  
OLIMPIAI 4. (2004, 2012)  
TEAM SCITEC

### **JAKABOS ZSUZSANNA**

OLIMPIAI 6. (2016)  
EURÓPA-BAJNOK (2016)  
OLIMPIAI 7. (2012)  
OLIMPIAI 6. (2008)  
TEAM SCITEC

### **KARAKAS HEDVIG**

OLIMPIAI 7. (2016)  
VILÁGBAJNOKI BRONZÉRMES (2009)  
EURÓPA-BAJNOKI EZÜSTÉRMES (2015)  
OLIMPIAI 5. (2012)  
MAGYAR BAJNOK (2013, 2014)  
TEAM SCITEC

[WWW.SCITECNUTRITION.COM](http://WWW.SCITECNUTRITION.COM)

**Herczeg Tamás, a Bánffy Miklós-díjas kulturális menedzser, drámapedagógus, teatrológus, több mint másfél évtizede dolgozik a minőségi színház működtetésének érdekében. Számára a színházi nem munka, hanem hivatás!**

## Herczeg Tamás

2013 óta a Szegedi Szabadtéri Játékok, valamint a szegedi REÖK igazgatója. Az elmúlt másfél évtizedben munkálkodott a Thália Színházban operatív igazgatóként, a Magyar Állami Operaház, a Budapesti Operettszínház kommunikációs igazgatójaként, és előbbiben stratégiai igazgatóként is. A színház az illúziók világa, a művészet bölcsője, de mint minden szolgáltatásnál, itt is fennáll az a tény, hogy az illúziókból nem lehet „várat építeni”. Herczeg Tamás, a manager szemléletű vezetésben találta meg azt az utat, amely biztos alapokat tud nyújtani a művészet magas szintű műveléséhez.

Világstárok, gigaprodukción Szegeden. Több tízezren élvezhetik évente a jól működő gépezet (Szegedi Szabadtéri Játékok) nyújtotta szórakozást. Ki áll a sikerek mögött? Egy manager szemléletű művész, vagy egy művészi ízléssel megáldott manager?

**Már tizennyolc évesen a színház berkein belül dolgozott. Honnan ered a színházhoz való kötődés?**

**H.T.:** Kisgyermekkoromban jószerevével a Szegedi Nemzeti Színházban nőttek fel. Tízéves koromtól gyerekszereplőként, majd statisztaként, később rendezőasszisztensként is dolgoztam. Valójában a színházban tanultam meg a fegyelmet, a pontosságot. Családi indíttatásom a színházi világban viszonylag kevés volt. A nagymamám volt, aki operabérlettel rendelkezett, és ez elég is volt ahhoz, hogy visszafordíthatatlan hatást gyakoroljon rám ez a világ. Egészen egyszerűen magával ragadott a Szegedi Nemzeti Színház akkori nagyon izgalmas, nagyon korszerű operajátéka és előadásai. Oberfrank Géza volt akkor az operaigazgató. Később találkoztam a prózával is, leginkább a Szikora János vezette drámai együttes érintett meg. Az ő rendezőtársai Telihay Péter és Zsótér Sándor voltak. Náluk fedeztem fel a drámairodalomnak a szépségeit és a prózai színjátszás gyönyörűségeit. El kell mondanom azt is, hogy én Szegeden nőttek fel, itt születtem. A Szegedi Nemzeti Színház egy nagyon gazdag, háromtagozatú színház, hiszen balettegyüttese, opera- és drámatagozata van. Szegeden működik szimfonikus zenekar, igen gazdag a képzőművészeti élet, és abban a szerencsében volt részem, hogy mindazon kulturális javakkal, amelyek Szegeden megjelentek, én is közvetlen, szerves kapcsolatba kerülhettem.

**Dolgozott az előadó-művészi oldalán is a színházi világnak. A Jézus Krisztus Szupersztár című musicalben Kajafás szerepében magyar és külföldi turnén is részt vett. Hogyan talált rá a színházi munkának erre a szegmensére a marketing és menedzseri vonalra, amelyben 2000 óta tevékenykedik?**

**H.T.:** Természetesen gyerekként rettenetesen megérintett a színház világa, elsősorban Gregor József volt az, aki nagyon nagy hatással volt rám. Őt a Jézus Krisztus Szupersztár szegedi produkciójában láttam először, és rögtön magával ragadott gyönyörű hangja. Az ő hatására döntöttem el, hogy operaénekes



szeretnék lenni. Magánúton nagyon szorgalmasan járnai kezdtem zeneiskolába, konzervatóriumba, énekórára. Az idő múlásával én is változtam, és úgy éreztem, hogy nekem talán mégsem a színpadi előadó-művészet az utam, hanem a menedzseri munka felé kell orientálódnom.

Már Békéscsabán voltam színházi marketingmenedzserként, amikor a Musical Színház együttese a Jézus Krisztus Szupersztár című produkcióval Békéscsabára érkezett és szereplőválogatást tartottak. Aki addig a Kajafást énekelte, nem tudta már vállalni a fellépéseket. Megemlítettem, hogy én tudom ezt a szerepet, hiszen Gregor József mellett megtanultam hallás után. Először azt hitték, hogy viccelek, de négy nap után, miután nem találtak basszust Békéscsabán, megkérdezték: „Te most viccelsz, vagy komolyan mondtad?” Meghallgattak, ledöbbsentek, elsápadtak és kijelentették: „Te leszel!” Ez olyan jól sikerült, hogy egy évadon keresztül közel 25 előadásban énekeltem a legkülönbözőbb helyeken, Békéscsabán, Szolnokon keresztül a margitszigeti színpadig. Utóbbi helyen az a megtiszteltetés ért, hogy egy előadás erejéig Gregor József beállt volna régi szerepébe, de lebetegedett, és helyette én ugorhattam be. De ott volt, és tapsolt nekem, a nagy Gregor József. Kiváló partnerekkel dolgoztunk: Makrai Pál volt Júdás, Vikidál Gyula énekelte egy alkalommal Pilátust, és meg kell említenem a két kis papot alakító kollegát, kik akkor a pályájuk elején jártak, de ma már ismert művészek. A két sameszem Fekete Pál és Dolhai Attila voltak. Én ekkor már menedzserként énekeltem és visszaigazolást nyertem arról, hogy nekem mégis a menedzsmet a helyem és részem ebben a színházi szakmában. Az első előadás eufóriája után hiába kerestem ezt az érzést, a többi színpadra lépés alkalmával jelentősen csökkent az eufória, majd végül, némi gépiesség volt bennem. Teljesen mindegy volt, hogy a pulai arénában, Horvátországban, vagy a Margitszigeten énekelünk. Nem volt meg a plusz művészi invenció, amiért érdemes csinálni, és amit én érzek akkor, hogyha hallgatok mást.

Ez végleg meggyőzött arról, hogy az én helyem csakugyan a backstage-ben van a szervezésnél. Nagyon-nagyon fontosnak tartom, hogy én ezt megéreztem, megértettem. Innen tudom, milyen borzasztóan kiszolgáltatott dolog művésznak lenni és egy előadás után fogadni a gratulációkat, amelyek tulajdonképpen végtelenül üresen hatnak ahhoz képest, hogy az ember mit él meg a színpadon. „Gratulálok, nagyon jó volt, fantasztikus!” – és az ember ott áll és mondja: „Csak ennyi?” Tudom, hogy nincs mit mondani. Nem tudok többet mondani. Azóta tulajdonképpen, amikor gratulálok, minden alkalommal átélem azt a borzalmat, hogy nem lehet kifejezni, ez egy nagyon ellentmondásos dolog. Örülök, hogy megtapasztaltam.

### Fontosnak tartja azt, hogy színházi vezetőként az alkotás folyamatában is részt vegyen, és jártas legyen ebben a szegmensben is?

**H.T.:** Folyamatosan kísérget az alkotás szele is. Ezt a fajta érdeklődésemet a színház és a művészetekhez való viszony kiegészítésének tekintem. Bocskári László végzős hallgatója vagyok a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem rendező szakán. Nem gondolom azt, hogy 43 évesen lesz az ember világhírű rendező, de fontosnak tartom, hogy minél alaposabban és pontosabban mélyedjek el mindenben, ami az alkotás folyamatával együtt jár. Hiszen érvényesen együttműködni alkotókkal csak akkor lehet, ha az a felkészültség számomra is megvan, mint amivel ők rendelkeznek. Fontos, hogy adekvát módon tudjunk beszélgetni szereposztásról, darabról, egy rendezői koncepcióról. Értsem, ami velük történik. Ahhoz, hogy menedzserment oldalról, kreatív producerként hozzá tudjak szólni, mindezek szükségesek.

### Menedzsernek vagy alkotóművésznek tartja magát?

**H.T.:** Én menedzsernek tartom magam, és azt gondolom, tudom hol a helyem. Lehetnek kisebb próbálkozások alkotóként, de ez nem döntés kérdésében dől el, hanem egész egyszerűen egy veleszületett invencióval. Részben erre válaszoltam. Ez nem döntés kérdése, ez ténykérdés. Akkor van mindig baj, ha valaki megpróbálja átlépni a saját határait, korlátait. Én úgy érzem, tudom a helyem, tisztában vagyok magammal, helyes az önképem, kísérletezéstől nem zárkózom el, de ez nem fogja azt jelenteni, hogy akár alkotóművésznek vagy színházi alkotónak tekintem magam.

### A Szegedi Szabadtéri Játékok az ország legnépszerűbb szabadterei színháza, melyet 2013 óta vezet. Igazgatása alatt mind bevételi, mind látogatószámában rekordokat döntöttek meg. Minek köszönhető a siker?

**H.T.:** Nagyon alaposan ismerem ezt a terepet, hiszen szegedi születésű vagyok, belém ivódott minden, amit a Szegedi Színházról, a Szegedi Szabadtéri Játékokról tudni kell. Mielőtt én igazgató lettem, tulajdonképpen más struktúrában ismertem a színház működését, hiszen voltam egy rövid ideig a Szegedi Szabadtéri Játékok és Nemzeti Színház marketing ügyvezetője, tehát az összevont intézménynél is megtapasztalhattam a legkülönbözőbb titkokat. Illetve közel hat évig az önállósult Szegedi Szabadtéri Játékok igazgatóhelyettese voltam.

Igen nagy terepismerettel jöttem vissza két évvel később igazgatóként. Én azt gondolom, hogy azok az előzmények, melyek nem az én felelősségemet képezték, hanem kiváló elődömnök a tapasztalásai voltak, azokat én első kézből ismertem, tudtam. Sokkal biztosabb kézzel nyúlhattam hozzá annak a tapasztalatnak a birtokában. Egy felkészült színházi helyzet a Szegedi Szabadtéri Játékok, kiváló kollégákkal, egész különleges adottságokkal, és én hittem abban, hogy meg tudunk birkózni akár Gerard Depardieu

színpadra léptetésével, a közönség megnyerésével. Úgy tűnt, hogy ez a fajta újítás, ami a kreatív produceri szemléletből adódik, nagyon jótékony hatással volt Szeged városára, a fenntartóra és nem utolsósorban a kollégákra, akiket mindig inspirál egy új helyzet. Lényeges az a korlátlan szabadság, ami minden más színháztól megkülönbözteti a Szegedi Szabadtéri Játékokat, hiszen repertoárunk műfaji korlátok nélküli: prózától táncig, operától operettig, szimfonikus zenén át mind megtalálható. Egyszerűen nincsenek határok. Ez egy iszonyatosan nagy hatalom, nagyon nagy felelősség és rendkívüli drog is. Azt gondolom, nem csak számomra, hanem a kollégák számára is. Természetesen, ha az egyik világsztár a másiknak adja a kilincset, akkor egy épülő reputáció alapján könnyebb már újabb és újabb nagy neveket meghódítani.

### Tudja úgy élvezni a színházat, mint egy átlagos néző?

**H.T.:** Igen, én azt gondolom, nagyon jó néző vagyok. Túl vagyok azon az időszakomon, mikor az ember félig szakértőként, félig színházi emberként beül, és mindig a bajt keresi, mindig a jobbat keresi, elemezni próbál, szakérteni próbál, véleményt alkot, kritikus szemmel ül. Én ezen túl vagyok, az összes hübriszt elengedtem. Nem az a kérdés, hogy én mit gondolok, hanem megpróbálom megérteni, hogy az az alkotó, azok a művészek, ők nekem ma mit kívántak átnyújtani abból az irodalmi alkotásból, amit színpadra állítottak. Én velük akarok lenni. Nem feltétlenül az a fontos, hogy azt jónak vagy rossznak gondolom, az ráér, idő távlatával kirajzolódik. Az a fontos, mennyire tudok aznap este velük menni. Ez egy játék. A színház egy játék, egy új alkotásnak a létrehozása. Én a legőszintebben próbálok az alkotókkal menni. Az is igaz, hogy kiváltságos helyzetben vagyok, mert természetesen az önmagában egy szelekción, hogy az ember melyik színházba és milyen előadásra megy el. Tehát lehetőségem van szűrni és olyan alkotókat megnézni, akik iránt jelentős bizalommal vagyok. De én nagyon jó nézőnek tekintem magam. Az érdekel, hogy ők mit akarnak mondani nekem, és nem pedig az, hogy az én előzetes feltevéseimet, elvárásaimat milyen mértékben igazolják vissza.

### A nyár gondolom a munkában terhelt időszak. Mikor és hogyan pihen?

**H.T.:** Egy három és fél éves pici lánynak boldog apukájaként azt gondolom, hogy a legjelentősebb rekreációt számomra a családommal, kislányommal való foglalkozás és a hobbiként is működő színházi munka jelenti.



Szerző:

**Borbás Edina** rovatvezető

Telin Tv főszerkesztő (szerkesztő-riporter)

Hobby: regényírás, meseírás, forgatókönyvírás,

rövidfilm-rendezés, dokumentumfilm-rendezés

E-mail cím: borbasedina80@gmail.com

<https://www.facebook.com/edina.borbas.52>

Fotók: Gémes Sándor és Petrovics Kálmán gyűjteménye



Könyvtárséták a kultúrpalotában:

## a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár közgyűjteményi, rekreációs és turisztikai határátlépései



Fotó: Petrik Géza

A Wenckheim-palota egykori ebédlőcsillára ♦ Chandelier of former dining room

**A** XXI. század elejének információs forradalma alaposan átformálta-átformálja a teljes könyvtári világot, éppen ezért igencsak érdekes és izgalmas téma körüljárni, hogyan változott meg a szövegeket, információkat, multimédiás tartalmakat hagyományosan gyűjtő és elosztó könyvtári funkció és feladatkör. A tradicionális, történetileg kialakult szolgáltatások mellé egyre gyakrabban más, közösségi, rekreációs, muzeológiai, turisztikai és virtuális szolgáltatások, terek társulnak. A könyvtár fogalmi feloldása az információs korra nagymértékben túl- és meghaladta az intézményes kultúra-átadás könyvre, könyvkölcsönzésre, azaz az olvasási, passzív befogadói funkcióra fókuszált világának dimenzióit, szükségleteit, feladatait. Használat, élmény, társadalmi gyakorlat és igény az információs korszellemmel karöltve komplex funkció- és jelentésváltozást implikáltak a könyvtárak felé. Nagyjából az elmúlt 30 évben a könyvtár társadalmi környezetében lezajlott változások alaposan átformálták a könyvtárhasználatról szóló diskurzust. Éppen ezért, amikor ma feltesszük a kérdést: mit lehet egy könyvtárban csinálni? – már messze nem csak a könyvekhez, nyomtatott tartalmakhoz kapcsolódó, hanem ennél sokkal szélesebb, a kulturális lehetőségek széles spektrumát felölelő tevékenységekre kell gondolnunk. Ez jelenti a szellemi rekreációt, közművelődést, a múzeum(pedagógia) és turizmus sajátos elegyét. A turizmus és a múzeum szimbiózisa közismert – nehezen tudunk elképzelni egy (külföldi) utat úgy, hogy ott valamely múzeumba ne mennénk el. Az adott település múltjának és/vagy egyetemes értékeinek közvetítőjeként a múzeumlátogatás szerves része az utazással egybekötött szellemi rekreációnak. A (köz)könyvtár mint közgyűjtemény megjelenése a turisztikai narratívában azonban ritka, így érdemes figyelemmel kísérenünk.

Az, hogy a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár (FSZEK) Központi Könyvtára ilyen összefüggésben szóba kerülhet, a kezdetekben szerencsés véletleneknek, míg napjainkban már nagyon is tudatos tervezésnek köszönhető.

A fővárosi könyvtára 1904-ben kezdte meg működését a Városháza dísztermében, amelyet azonban igen hamar kinőtt. Több költözködést követően született meg az elhatározás és gyűlt össze a pénz egy modern, a könyvtári funkciókat maximálisan kiszolgáló új épület építésére, amely tervet azonban az első világháborút követő gazdasági válság felülírt, s így a városvezetés az új épület építése helyett egy már meglévő – a Wenckheim család által 1927-ben eladásra felkínált palota – megvásárlása mellett döntött. Az adásvétel

lezajlott, s egy négyéves átépítést követően 1931-től működik a Wenckheim-palotában a Központi Könyvtár. Jóllehet a Wenckheim-palota tereit tekintve valóban jóval tágasabb volt a korábban a könyvtár rendelkezésére bocsátott épületeknél, de mert nem könyvtári célra épült, s éppen mert a könyvtárrá alakítás során igyekeztek minél többet megőrizni a dísztermek eredeti szépségéből, s a könyvtárat igazították a palota miliójéhez, nem pedig fordítva, ezért ez a helyszín is csakhamar szűkössé vált.

S itt lép be a második szerencsés véletlen: amikor a Wenckheim család a XIX. század végén megépíttette a palotáját a pesti Palotanegyed bejáratában, rá kellett épülniük két már meglévő épületre: a Reviczky utcai Berczik-palotára és egy a Baross utcában álló, Ybl által tervezett bérházra. 1949-ben a Központi Lakáshivatal kiutalta a könyvtárnak a Reviczky utcai épületet, majd 1965-ben a könyvtár birtokába került a Baross utcai épület is. 1972-ben vetődött fel először, hogy bővítsék a könyvtárat a két szomszédos épülettel, amely ötletet azonban a városatyák akkor elvetették. 1995-ben a Fővárosi Közgyűlés határozata a könyvtár kezelésébe adta a Wenckheim-palota szomszédságában álló, Ybl Miklós által tervezett Pálffy-palotát is a könyvtár Zenei Gyűjteményének elhelyezése céljából, majd 1996-ban ismét napirendre került a három meglévő épület hasznosítását célzó fejlesztési terv. 1997-ben döntött úgy a Fővárosi Közgyűlés, hogy a Központi Könyvtár a régi helyén marad a meglévő épületek teljes átalakításával (Katsányi, 2004–2008). 1998–2001 között zajlott le az a felújítás-átépítés-kibővítés, amelynek eredményeképpen a FSZEK Központi Könyvtára ma Magyarország legnagyobb közművelődési könyvtára a maga 11 300 – illetve ha a Pálffy-palotát is ide számítjuk, közel 15 000 – négyzetméteres területével.

**Amikor 2001-ben a Központi Könyvtár teljes egészében, immár a felújított Wenckheim-palotával együtt megnyitotta kapuit,** természetes érdeklődés mutatkozott a modern és a XIX. század végi építészetet elegánsan ötvöző épületegyüttes iránt, különösen azután, hogy műemlék épület restaurációja és új funkcióba adaptálása címén a könyvtár 2002-ben elnyerte az Europa Nostra díjat, amellyel a nemzetközi figyelmet is felkeltette: több úti-könyv ajánlja a könyvtár turisztikai célú megtekintését.

Amiben könyvtárunk valóban kuriózumnak számít több más műemléki könyvtárral szemben, hogy itt egy élő, mindenki számára nyitott könyvtári funkciót szolgál a neobarokk környezet: nem sok helyen teheti meg a látogató, hogy carra-



Fotó: Petrik Géza

A Weenckheim-palota főbejáratának részlete  
Part of the main entrance of Weenckheim Palace

Fotó: Petrik Géza

A Weenckheim-palota főhomlokzata  
Frontispiece of Weenckheim Palace

Fotó: Petrik Géza

A Weenckheim-palota főlépcsőházának részlete  
Part of the main stairwell of Weenckheim Palace

rai márványból készült kandalló mellett fülesfotelbe süllyedve böngéssze a napi sajtót, olvassa kedvenc regényét vagy éppen az őt érdeklő szakirodalmat. Ezt annál is inkább teheti, mert a könyvtár a korábbi, inkább tudományos-kutató jellegű könyvtárból valóban modern közművelődési intézménnyé alakult, hiszen hagyományos feladatai mellett egyre több kulturális – irodalmi, zenei és gyerek – programnak ad helyet, és többek között kiváló elhelyezkedésének köszönhetően – 4 egyetem található a közvetlen közelében, és további 3-ból tömegközlekedéssel könnyen megközelíthető – a főiskolások-egyetemisták kedvelt találkozóhelyévé vált.

A Központi Könyvtár 2001 óta létező gyerekkönyvtárába kezdetektől egyeztetett tematikára érkeztek bejelentett, 3–12 éves korú gyerekcsoportok, az ennél idősebb korosztályok számára azonban sokáig nem alakult ki szervezett gyakorlat a könyvtárbemutatókat.

Az igazi „határátlépést” a Kulturális Örökség Napokhoz (KÖN) való csatlakozás és a 2009-ben az Oktatási és Kulturális Minisztérium által „Nagy KUL-TÚRA” címmel kiírt pályázaton (Barki et al., 2010) való részvétel hozta el. A KÖN keretében tartott vezetésekre érkezett látogatók túlnyomó többségét ugyanis inkább az építészeti-művészettörténeti szépségek érdekelték, s kevésbé a könyvtár. A „Nagy KUL-TÚRA” során ideérkező osztályoknak pedig az addigi vezetésektől merőben eltérő tartalmat és struktúrát kellett kidolgoznunk mind a palotavezetésekre, mind a könyvtárhasználat megismertetésére, gyakoroltatására.

Mára megalakult egy olyan csoport a könyvtáron belül, amelynek tagjai mindennapi könyvtári feladataikon túl kifejezetten a könyvtárvezetésekre is „szakosodtak”. Közvetlen e-mail-es (csoportvezetes@fszek.hu, illetve nem magyar anyanyelvűeknek touristinfo@fszek.hu) kapcsolatfelvételi lehetőséget alakítottunk ki annak érdekében, hogy tartalmukat és időtartamukat tekintve minél inkább a látogatók igényeihez tudjuk igazítani a bemutatókat. Egyéni érdeklődőknek hoztuk létre 2015 márciusától minden hónap második szombatján a „Könyvtár a palotában – palota a könyvtárban” elnevezésű történeti-művészettörténeti sétáinkat a Weenckheim és Pálffy palotákban, amelynek keretében többek között megmutatjuk az egyébként a látogatók elől lezárt fölépcsőházat, és mesélünk a palota egyetlen eredeti helyén megmaradt csillárjáról is. Ezzel a programmal, ha akaratlanul is, de becsatlakoztunk a turizmus egyik viszonylag új, divatos irányzatába: a tematikus városi séták sorába. Kezdetől fogva váratlanul nagy érdeklődés mutatkozik ezen séták iránt: már hónapokkal előre betelnek a csoportlétszámok, és nem ritka az sem, hogy valaki visszatérőként jelentkezik.

S ebből a határátlépésből a könyvtár is jelentősen profitál, hiszen a gyönyörű épített környezetet szakszerűen és élményszerűen bemutató vezetés sokakat vonz, akiknek adott esetben a könyvtárat, a könyvtári szolgáltatásokat is vonzóvá tudjuk tenni, fel tudjuk hívni a figyelmet programjainkra, illetve alkalmunk nyílik az esetleg kevésbé ismert szolgáltatásaink iránti igény felkeltésére is, a korábban kissé talán háttérbe szorult lehetőségek szélesebb propagálására. Ilyen például, hogy mára a napi gyakorlat szintjén bevontuk a vezetett séták programjába a Zenei Gyűjteményünket is, fel szoktuk hívni a figyelmet az itt rendezett komolyzenei koncertekre, a szombati rendszeres gyerekkönyvtári programokra, a diákoknak szóló drámapedagógiai és interaktív zenei foglalkozásokra, a felnőtteknek tartott csütörtöki biblioterápiára, irodalmi beszélgetésekre, amelyek így szintén nagyobb nyilvánosságot kapnak.

Mindez persze többteleforrásokat igényel, de a pluszmunka bőven kifizetődik a látogatók elégedettségében, ugyanakkor a csoportok számának, valamint a csoportvezetésekből származó bevételeknek a hatványozott növekedése vissza is igazolja ez irányú erőfeszítéseinket: 2013-ban 65 csoportot (1696 főt) fogadtunk a Központi Könyvtárban, ugyanez a szám 2015-ben 217 csoport (3276 fő) volt.

„Határátlépésünk” így jelentősen növelte ismertségünket és presztízsünket, segítette szolgáltatásaink szélesebb körben való megismertetését. S mivel „múzeumi” sétáink résztvevőinek túlnyomó többsége budapesti lakos, így mindig megvan annak a lehetősége is, hogy ezáltal újabb lehetséges olvasókat vonzzunk be a Központi Könyvtárba, amely egyike G. de Laubier: A világ legszebb könyvtárai című könyvében szereplő 24 könyvtárnak. Ezzel az adottságunkkal nemcsak élnünk lehet, de kötelességünk is.

### Irodalomjegyzék

Barki, K. – Kovács, K. – Simonné Hittaller, R. (2010): *Nagy KUL-TÚRA avagy KUL-Túra Élmény. Könyv, Könyvtár, Könyvtáros. 19. 7. 15–22. o.*  
Katsányi, S. (2004–2008): *A főváros könyvtárának története I–II.* FSZEK, Budapest

### Szerzők:



#### Csoma Éva

tájékoztató csoportvezető  
Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár  
Központi Könyvtára  
csoma@fszek.hu  
Érdeklődési köre: turizmus,  
idegenvezetés, művészet-  
és művelődéstörténet



#### Balogh András

tájékoztató könyvtáros  
Munkahelye: Fővárosi Szabó Ervin  
Könyvtár Központi Könyvtára  
balogh@fszek.hu  
Kutatási területei: hermeneutika  
és a könyvtártudomány határterületei  
Érdeklődési köre:  
zene, orgonaépítész, könyvek

# Nagyon izgulok a tanítványaimért

Szerzők:



**Dr. Tessényi Judit**  
író, kutató,  
gazdaságpszichológus  
tessenyijudit@gmail.com



**Dobos Sándor** újságíró,  
a Magyar Vízilabda Szövetség  
weboldalának (waterpolo.hu)  
szerkesztője  
dobossandor.bp@gmail.com

MAJD NEM KOSARAS LETT A CSALÁDI HAGYOMÁNYOK MIATT, DE AZTÁN MÉGIS A KÜZDŐSPORTOT VÁLASZTOTTA. SZÉP KARRIER UTÁN MA MÁR EDZŐ, A NAGYKŐRÖSI KLUB PEDIG A VÁROS LEGEREDMÉNYESEBB SPORTEGYESÜLETE.

**A KYOKUSHIN KARATÉT ÉS ÁBRAHÁM EDITET ISMERHETJÜK MEG EGY KICSIT JOBBAN AZ ALÁBBI INTERJÚ JÓVOLTÁBÓL.**

## Hogyan lehet megkülönböztetni a kyokushin karatét más stílusoktól?

Könnnyen, hiszen a kyokushinban a küzdelemben teljes erővel támadhatók lábbal az ellenfél combjai, teste és feje, míg kézzel – a fej kivételével – a törzset lehet támadni szemből, illetve oldalról. A versenyküzdelem egy 8x8 méteres küzdőtéren zajlik. A versenyszabály egyébként nagyon hasonló a mostanság népszerűvé vált K1-éhez (bár annyi a különbség, hogy a K1-ben ütnek fejre is, és kesztyűt viselnek).

## Azért védik magukat a versenyzők?

A stílusok közül a kyokushin a legkeményebb ágazat. A versenyeken a felnőttéknél a férfiak csak herevédőt, a

nők mellvédőt és altestvédőt, esetleg sípcsontvédőt viselnek, a ruha alatt. Természetesen a junior, ifjúsági, serdülő vagy gyermek kategóriákban minél fiatalabb a versenyző, annál több védőfelszerelést viselnek. Gyermekeknél például mellkasvédő, fejdő, kézdő, sípcsontvédő és ágyékvédő is kötelező, hogy minimalizálják a sérülések számát.

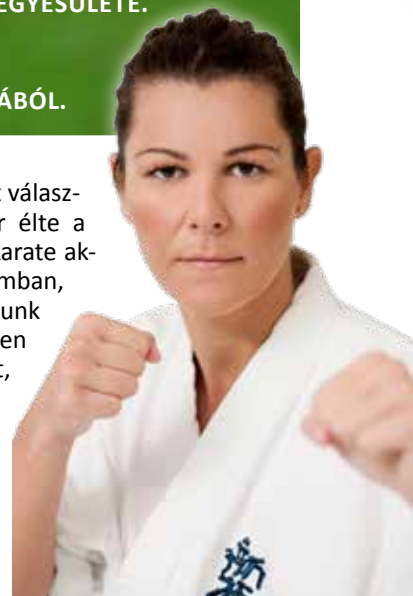
## Mit jelentenek az aranycsíkok az öveken?

A kyokushinban 10 tanuló övfokozat van, amiket kyu-nak hívunk. 10 kyu-ig lehet vizsgálni (2 fehér, 2 kék, 2 sárga, 2 zöld és 2 barna öv létezik). Egy övszínre kétszer kell levezgáznia, például, ha a barna övnél 2. kyu-s a tanítvány, akkor tudjuk, hogy neki az első barna öve van. A tanuló fokozatoknak az utolsó állomása az 1. kyu, azaz a barna öv. Ezt követően jönnek a mester fokozatok, a danok. A danokat az övre hímezik rá, aranycsíkok formájában. Ha valaki 2. dan-os mester, akkor az övére 2 darab aranycsíkot hímeznek, a neve alá. A fekete övek egyenesen Japánból érkeznek, miután sikeresen levezgázott az egyén az adott övfokozatra. Japánban hímezik meg számára az övet, aminek az egyik szárán kanjival feltüntetik a sportágat, az öv másik szárán pedig a tulajdonosának a neve olvasható, illetve a mesteri fokozata aranycsíkokban.

## Ezek szerint fokról fokra, kitartó munkával lehet előrehaladni. Miért pont a karatét választottad?

A családjunk tagjai elég magasak, ebből adódóan a kosárlabda dominált nálunk. Apu is kosarazott, és ő nagyon szerette volna, ha tovább folytatom a családi hagyományokat, és én is kosaras leszek. Anyu pedig olyan sportot szánt nekem, ami segít abban, hogy ha kell, megvédjem magam. Nagykőrösön akkor

még nem sok sport közül lehetett választani, a kosárlabda viszont akkor élte a fénykorát a városban. Viszont a karate akkor kezdett elindulni szülővárosomban, emlékszem, közel 70-en iratkoztunk be 1989-ben. A tornaterem teljesen megtelt az első edzésen. Motivált, hogy abban az időben játszották a tv-ben a Linda című sorozatot, az igen nagy hatással volt rám. Ott Görbe Nóra villantotta meg karatetudását, ez teljesen lenyűgözött, én is szerettem volna olyan szinten karatézni.



## Sikerült?

Mára már 4. danos feketeöves mester vagyok, és ha minden jól megy, akkor jövőre szeretnék vizsgálni 5. danra. Itt egy hosszadalmas technikai vizsgán kell részt venni, különböző technikai kombinációkat kell bemutatni, erőnléti tudást kihozni a háromórás technikai vizsgán. Ezt követi a küzdelmi vizsga, ahol már könnyített körülmények vannak, mint korábban a 4. dan-ig. 10x1 perc versenyküzdelmet kell bemutatni, és ennek 50 százalékát kell megnyerni vagy döntetlenre hozni.

## Visszatérve a kezdetekhez, nehéz volt dönteni a kosárlabda rovására?

Apu miatt a kosárlabdát is elkezdtem a karate mellett, így eljuttattam oda, hogy kisiskolásként heti 5-7 edzésem volt. Ahogy végeztem a kosárlabdaedzéssel, már anyu vitt is át karatéra. Szóval az időmet nagyon ügyesen kellett beosztani és céltudatosan készülni. 2-kor végeztem a suliban, 4-ig tanultam, aztán mentem kosarozni, kosárról pedig karatéra – hétvégén meg kosármeccsre vagy karateversenyre.

A kosárlabdában nem igazán találtam meg önmagam, hisz ha nekem jól ment a játék, de a csapat veszített, akkor nagyon csalódott voltam. A csapatsportoknak megvan a hátránya is. A karatében viszont egyedül vagyok fent a küzdőtéren, azaz csak rajtam múlik, hogy nyerek vagy veszítek (gondoltam ezt akkor). Később a kosárlabdázás lassan elmaradt az életemből a középiskolában.

## Mikor jöttek az első sikerek?

Edzőm, Búz Ferenc korán bevezetett minket a versenyzésbe, hiszen egy évvel a kezdés után már a küzdőtéren álltam. Emlékszem, nem nagyon akartam én versenyezni, de aztán elkaptam a fonalat, és sorra jöttek az eredmények.

Gyermek-, serdülő-, ifjúsági és junior magyar bajnok lettem többször, majd már a juniorválogatotat erősítettem 1999-ben.

Az első junior Európa-bajnokságon a 2. helyen végeztem, aztán utolsó éves juniorként el kellett indulnom a felnőttek között 2000-ben, ahol 3. helyen zártam. 2002-ben volt egy térsérülésem, ami miatt kiesett egy pár év. 2004-ben már a felnőtt válogatottal készültem az Eb-re. 2005-ben Eb-döntőt küzdöttem, ahol 2. lettem. 2006-ban 3. lettem a budapesti rendezésű Eb-n. Emlékszem, ott nagyon csalódott voltam, hiszen súlykülönbséggel maradtam le a döntőbe jutástól. Ott jött el egy fordulópontra az életemben, hiszen még többet edzettem, céltudatosabb lettem, és bizonyítani is akartam magamnak, hogy tudok jobb is lenni. Majd 2007-ben, 2008-ban és 2009-ben –65 kg-os súlycsoportban Eb-t nyertem. 2007-ben Tokióban a vb-n 6. lettem, ami óriási élmény volt. A világ legjobb 32 versenyzője közül a legjobb nyolcba jutni, óriási dolognak tartom.

2009 nyarán Világkupán is indultam Szentpéterváron, ahol Misaki Sato, többszörös



a munka miatt már nem tudtam rendesen felkészülni a megméretésekre, így az aktív pályafutásom befejeztem.

A sportágat a koreai származású, de élete jelentős részét Japánban töltő Sosai Masutatsu Oyama 10. danos mester alapította (a Sosai – szószai – jelentése: elnök vagy főigazgató). Ez az első full-kontakt karate.

### Erős a nemzetközi mezőny?

Igen. Mostanában Európában a litvánok kiemelkedőek küzdelemben, de a magyarok is az élmezőnyben vannak. Fontos még az orosz versenyzők technikai tudását és állóképességét kiemelni, valamint a japán versenyzők is nagyon sokat fejlődtek a női versenyzők tekintetében.

A versenyeken egyébként a küzdelmen kívül formagyakorlatban is meg lehet mérteni magunkat. Itt egy adott mozdulatsort (kata) kell bemutatnia a versenyzőnek egy elképzelt ellenfél ellen. A gyakorlatot öt bíró pontozza. Akik nem szeretik a verekedést, viszont szeretik a keleti küzdősportot, azok katában szoktak megmérteni.

### Egyenes út vitt az edzői pályára?

Az edzősködés nem mindenkinek alternatíva, hisz nem mindenki szeret vagy tud gyerekekkel foglalkozni. Valaki át tudja adni a tudást, valaki nem képes rá. Sokak a „profi” karrier befejeztével rendes, hétköznapi munkát vállalnak, és abból élnek. De vannak olyanok, akik affinitást éreznek, hogy oktathassanak, és így a tűz közelében maradjanak.

Én sem terveztem az edzői karriert, nekem az ölembe hullott a klub a sok gyerekkel. 2009-től már Harcosok Klubja Nagykőrös néven fut az egyesület az irányítással. Az idő azt igazolta, hogy van keresnivalóm itt, hiszen a tanítványaim sorra hozzák a szebbnél szebb érmeiket és címeiket, valamint mára eljutottunk oda, hogy Nagykőrös legeredményesebb sportklubja vagyunk, mindent összevetve. A klubunk büszkélkedhet világbajnokokkal, Európa-kupa győztesekkel, Eb-helyezettekkel, többszörös nemzetközi és magyar bajnokokkal.

Nagyon sok versenyre viszem őket, külföldre is, hiszen nagyon fontosnak tartom, hogy a nemzetközi versenyeken is kellő rutint szerezzenek, hogy ha majd ifjúsági és junior Eb-n indulnak, akkor megfelelő versenytapasztalattal rendelkezzenek – ahogyan Tajti Bianka és Tóth Csenge is. Évi 10-15 versenyük van, amik javarészt gyakorló versenyek, de vannak komolyabb megméretések is, mint a diákolimpia, a magyar bajnokság, no és az Eb, a vb.



Most kezdenek egyébként beérni a fiatalok: Tóth Csenge és Tajti Bianka junior korosztályban versenyeznek már. Idén mindketten 3. helyen zártak a junior Eb-n. Csenge az előző években kétszer lett ifjúsági Európa-bajnoki 2. helyezett, Bianka pedig az ifi Eb-n 3. helyen zárt 2014-ben. Csenge 2015-ben vb-t nyert, Bianka és Farkas Csaba idén hozott bajnoki címet az All Kyokushin Karate World Tournametről, míg Tóth Csenge és Szakács Csenge 2. helyen végeztek ezen a vb-n. Kimagasló eredményekkel büszkélkedik még Khirer Alex is a maga 11 évével. Ő egy igazi tehetség, aki nagyon jó fizikai adottságokkal rendelkezik, és nagyon jó mozgása is van. Mindehhez egy csibész stílus is adódik, ami a jó versenyző ismérve.

### **Összeegyeztethető az élsport a civil élettel?**

Válogatott sportolónak lenni nagyon nagy megtiszteltetés, ugyanakkor nagy felelősséggel is jár. Hiszen egy országot és sportágot is képviselsz, ugyanakkor a tanítványok szemében példakép vagy. A minőségi felkészülés napi két edzést igényel, főleg ha nyertél már rangosabb versenyt. Akkor már nem mehetsz oda készülgetésekkel, mert akkor már bajnokként mindenki téged akar legyőzni. Így jogosan mondják azt, hogy Eb-t nyerni könnyű, címet védeni már emberesebb feladat.

Amikor Eb-re készültem, heti 14-15 edzésem volt. Ez a sport nem egy profi sport, nem ebből élünk. Mondjuk úgy, hobbi, de azért mégis több annál. Muszáj egy civil munka emellé: kezdetben személyi edző voltam egy konditeremben, majd jött egy üresedés az egyik állami cégnél, ahol területi képviselő lettem 2008-ban. Az akkori területi igazgató, Csőzik László is értékelte a sportot, és kölcsileg mindenben támogatott. Később a cégnél változások álltak be, így a sport is a háttérbe szorult az életemben, így 2009-től már inkább a tudás átadása volt a fő célom a versenyzés helyett, mert nem tudtam már minőségi edzéseket produkálni az európai szintű versenyzéshez.

### **Edzőként könnyebb beosztani az időt?**

Tulajdonképpen most sincs sokkal több időm, mert most ugyanúgy versenyekre járok, csak most már a tanítványaim miatt. Nagyon szoktam izgulni értük, sokkal jobban, mint amikor én versenyeztem. Pszichésen jobban megvisel, hiszen együtt érzek minden gyerekkel, akár sikert ér el, akár kiesik az adott versenyen.

### **Azért hiányzik a versenyzés?**

Hétéves koromtól 30 éves koromig versenyeztem, ez 23 aktív évet jelent, elég volt. De nem mondom azt, hogy néha nem kap el a hév, ugyanakkor a test már nem kívánja azt a terhelést, ami a versenyzéssel járna. De persze edzem, heti 6-7 alkalommal. Ha kimarad az edzés, akkor a testem érzi ezt és jelez, hiányzik neki a mozgás.

### **Volt már olyan alkalom, amikor a civil életben használni kellett a karatében megszerzett tudást?**

Szerencsére nem, igyekszem elkerülni az ilyen incidenseket. De húzósabb beszélgetés volt már, amikor épp edzőtáboroztunk, és ötven lányok kimentünk vacsorázni egy főtérre. Ott három vékonyka

srác beszólogatott nekünk, mi meg mondtuk, jobb, ha elmennek, mert választhatnak, hogy ki verje őket laposra: a cselgáncs Világkupa-helyezett, a vb-helyezett karaté, a kick-box magyar bajnok vagy a junior Eb-győztes. Egyikkel sem járnának jól, inkább menjenek szépen haza – haza is mentek.

### **Mit üzenél a fiataloknak?**

Ha tehetik, sportoljanak, próbálják ki magukat, hogy mire képesek. Nem feltétlenül a karatét, bármilyen sport tökéletes, a lényeg a rendszeres mozgás. A munkahelyi stressz oldására tökéletes, emellett egészségesebbnek és fittebbnek fogja magát érezni az ember. Nem mellesleg vonzó külsővel is társul a sport, ami egészséges magabiztosságot kölcsönöz, ez jól jöhet az élet minden területén.



smink&foto: Paján Anita

# Az Én Ringatóm, az én rekreációm



## Szerző:

**Dr. Patakiné Bősze Júlia**

adjunktus

Munkahelye: Eötvös Loránd

Tudományegyetem Egészségfejlesztési  
és Sporttudományi Intézet.

1117 Budapest, Bogdánfy u. 10.

bosze.julia@ppk.elte.hu

Tudományos tevékenysége:

neveléstudomány

Kutatási területek: életmód,  
egészségfejlesztés, szabadidős aktivitások

## Összefoglalás:



**A Ringató foglalkozások részben a kisgyermekkorai zenei nevelésről szólnak. A kodályi elvek alapján építkező program azonban a gyermekek mellett a szülők „nevelésével” is foglalkozik.**

Írásom célja a program saját élményű bemutatása, illetve ajánlása az óvodáskor alatti gyermeket nevelő családok számára. A Ringató foglalkozások számos állandó helyszínen és egyre növekvő számban alkalmi jelleggel is megtalálhatóak hazánkban, s már a környező országokban is.

A közös, szülő-gyermek programok általános hasznossága mellett itt a zene mint az önkifejezés eszköze segíti a pozitív élmények kibontakozását, s nem mellékesen a műveltség fejlődését.

Javasolható részben kulturális tartalmú foglalkozás az óvodáskor alatti gyermekeknek családi programként, melyek a személyiség több szintjének gazdagítását szolgálják, s a Ringató foglalkozás is ilyen.

*Kulcsszavak: családi foglalkozás, éneklés, élmény*

## Abstract:



**Ringató activities are partly about on early childhood education for music. However roots are based on the principles of Kodály program for children, the parents can be also educated.**

The purpose of this study is to present the program by own experience and/or recommend it to children under the age of kindergarten and their families. Ringató activities can be found at several permanent premises, and are also held on a growing number of occasional basis in Hungary and in neighboring countries. In addition to the general usefulness of the common program among children and parents, the music promotes the evolving of the positive experience and the development of literacy as a tool for self-expression.

Partly cultural activities are commendable also for children under the age of kindergarten as a family program, serving the enrichment of the multi-level personalities. Ringató activity functions like that.

*Keywords: family activity, singing, experience*

## Bevezetés

Jelen cikk mondanivalója több szálon kapcsolódik a szellemi rekreáció tárgyköréhez. Kikapcsolódás, szórakozás a kultúra által nyújtott eszközök egy részével (Kovács, 2004), az ének-

léssel és játékkal egybekötve. Szabadidős tevékenység a szülők részvételével, ahol a kisgyermekükkel együtt élvezhetik a nem elsősorban a fizikumot igénybe vevő foglalkozást.

Tehát elmondhatjuk, hogy a Ringató foglalkozás a Kovács (2004)-féle besorolás szerint a szellemi rekreációs területen belül a szülők részéről többnyire az aktív al csoportba tartozik.

A gyermekek részéről a foglalkozás többnyire a szellemi rekreáción belül a passzív al csoportba kerülhetne, de mindez csak addig igaz, míg csak valóban ölben ülve hallgatják a „szülők kórusát”. Viszont a gyermekek nagy része amint teheti, vagyis képes lesz az önálló helyváltoztató mozgásra, az ölbeli foglalkozás során nem csak hallgató „tevékenységet végeznek”, hanem maguk is énekelni kezdenek, vagy táncolni, s eközben többnyire „útra kelnek”, bejárják a rendelkezésre álló teret, kipróbálják, felfedezik a helyiség tárgyait, s közben vissza-visszatérnek, és újból „ölbeli hallgatóság” válik belőlük. Tehát hol a szellemi rekreáció passzív, hol az aktív al csoportját valósítják meg.

Ábrahám (2010) a tevékenységek rendszerezését azok fő formai jegyei alapján javasolja, s így a Ringató a kulturális tevékenységek al csoportjába tartozik mind a szülők, mind a gyermekek részéről. Emellett Ábrahámnál (2010) megjelenik a tevékenységek hierarchizált értékrend alapján való csoportosítás elmélete is. Ezen megközelítés alapján a szülők tekintetében a Ringató a piramis meglehetősen magas szintjén álló, nagy értéktartalommal bíró aktív elfoglaltságok al csoportjába sorolható be, míg a gyermekek tekintetében részben az érzelmi tevékenységek, részben az aktív tevékenységek csoportjába.

Fritz (2015) besorolása szerint a szellemi rekreáción belül a Ringató részben a kulturális, részben a társasági tevékenységek közé sorolható mind a szülők, mind a gyermekek részéről, hiszen a kultúra, az éneklés a fő eszköz, viszont mondhatjuk, hogy a társas elem is nagymértékben hozzájárul a foglalkozások hangulati és érzelmi összetevőihöz.

A program mottója: „Vedd öledbe, ringasd, énekelj!” Számos cikk szól arról, hogy miért jó a ritmus, a zene a kisgyermeknek (Anvari et al., 2002; Hannon–Johnson, 2005; Zentner–Euroola, 2010; Geist et al., 2012). Amit én szeretnék hangsúlyozni, hogy a szülők is sokat tanulnak, fejlődnek, s közben szórakozás, kikapcsolódás is lehet számukra egy-egy foglalkozás.

## Módszerek

Jelen cikk megírása során két fő forrásra támaszkodtam. Részben ennek a módszernek a kidolgozója által készített honlap információira, részben saját tapasztalataimra. Céлом volt egy olyan foglalkozás bemutatása és ismertetése több szempont alapján, melyet bátran ajánlhatok minden óvodáskor alatti gyermekes család részére.

## Eredmények

Számos nem csak budapesti, s már mondhatjuk, nem csak magyarországi helyszínről megjelenés (Ringató\_4, é.n.), interjúk sora a média több formájában (Ringató\_5, é.n.; Ringató\_6, é.n.; Ringató\_9, é.n.), kiadványok mint naptár, könyv, CD, füzetke (Ringató\_7, é.n.) kapcsolódik a Ringatóhoz, valamint több díj is, mint a Pro Familiis (Ringató\_3, é.n.)

Gállné Gróh Ilona a Ringató módszertani program megálmodója, alapítója (Ringató\_2, é.n.), és akik mögötte, de inkább mellette állnak, a nagy-nagy lelkesedéssel és hittel dolgozó foglalkozásvezetők.

A mi foglalkozásvezetőnk Móni. Lassan négy éve ismerem, mert ahogy ezt más családoknál is látom, ha valaki egyszer eljön, jön másodszer és többször, s ha az első gyerek „kinövi” a Ringatót, akkor a következő gyerekekkel is jön a szülő.

Nem óriásplakátokon vagy fizetett hirdetések útján terjed, hanem a jó gyakorlatok jól működő propagandájával „száll az ének szájról szájra”. Természetesen van saját weboldaluk, s a legtöbb foglalkozásvezetőnek saját Ringatós közösségéhez szóló, zárt facebook csoportja is, de ezekre az oldalakra csak úgy jut el az ember, ha már Ringatós lett. Tehát ott a már érdeklődők, kipróbálók juthatnak még több információhoz, oszthatják meg örömeiket egymással.

A többnyire szeptembertől kezdődő (Ringató\_1, é.n.), heti rendszerességű foglalkozások mellett aki teheti, ellátogat az alkalmi, a megszokottól eltérő helyszínekre is Ringatózni (Ringató\_3, é.n.). Nem árulok el nagy titkot, ha leírom, hogy a foglalkozások népszerűek (Ringató\_8, é.n.).

Szülőként kipróbáltam számos kisgyermekprogramot, -foglalkozást. Néhány volt közöttük, ami zenéhez is köthető volt. Azt tapasztaltam, hogy a legalább részben a kodályi hagyományokra épülő, részben népzenei is mondható dallamok jelentették a kisgyermek számára az egyik legnagyobb élményt.

Ebbe a csoportba sorolható a Ringató is. Minden foglalkozáson megtörténik egy zenei varázslat, „sípval, dobval, nádi hegedűvel” fűszerezve. De ami a kisgyermekes szülőnek fontos, hogy nem csak a gyermeknek szólnak a foglalkozások. Itt a foglalkozásvezető mellett, vagyis még inkább vele együtt a szülők énekelnek a gyermekeiknek, a többieknek és önmaguknak.

Aki nem próbálta, ám van óvodáskor alatti gyermeke, javaslom, keresse meg a honlapjukon található adatbázisból, hol található a hozzá legközelebb eső állandó helyszín, s tegyen egy próbát. Remélem, mindenkinek olyan élményt fog jelenteni, mint azoknak a sokaknak, akik heti rendszerességgel, újra meg újra elmennek énekelni, mondókázni, játszani. Igazi családi program. Itt minden szülő énekel, a foglalkozásvezető előénekel, vagy együtt énekel a szülővel. Ez olyan, mint egy kis kórus. A repertoár egyre bővül, a magyar mellett más

nemzetek népi alapú gyermekdalai is megjelennek, és végül akár hiszi az ember, akár nem, már egy többszólamú dal vagy kánon is megjelenik minden foglalkozáson, s a sikerélmény is megjelenik a néha elbizonytalanodó szülő szemében: „Igen, így kell ezt csinálni”.

### Következtetések

Lehetséges, hogy az énekóra nagyon kezd kiszorulni az iskolákból, ám nem igaz, hogy csak a bővli a népszerű a felnőttek és gyermekek körében. Nálunk már a másfél éves gyerek is énekl: „Így kell járni, úgy kell járni, Sári, Kati tudja, hogy kell járni”.

A gyerekek legtöbbször nagyon várják a nyári szünetet. Ez a hely viszont az, ahol fordítva van. Sajnáljuk, hogy szünet van, s várjuk, hogy szeptembertől újra kezdődjön a Mi Ringatónk.



### Irodalomjegyzék

- Ábrahám, J. (2010): *Rekreációs alapok*. NEFMI Sportért felelős Államtitkárság, Budapest
- Anvari, S.H. – Trainor, L.J. – Woodside, J., Levy, B.A. (2002): Relations among musical skills, phonological processing, and early reading ability in preschool children. *Journal of Experimental Child Psychology*. 83. 2. 111–130. doi:10.1016/S0022-0965(02)00124-8
- Fritz, P. (szerk., 2015): *Rekreáció mindenkinek II. Szellemi rekreáció*. Dialóg Campus, Budapest–Pécs
- Geist, K. – Geist, E.A. – Kuznik, K. (2012): The Patterns of Music: Young Children Learning Mathematics through Beat, Rhythm, and Melody. *Young Children*. 67. 1. 74–79.
- Hannon, E.E. – Johnson, S.P. (2005): Infants use

- meter to categorize rhythms and melodies: Implications for musical structure learning. *Cognitive Psychology*. 50. 4. 354–377. doi:10.1016/j.cogpsych.2004.09.003
- Kovács, T. A. (2004): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia, Budapest
- Ringató\_1 (é.n.): Foglalkozások hírei. From: <http://www.ringato.hu/?p=educations&brander=62>
- Ringató\_2 (é.n.): Gállné Gróh Ilona. From: <http://www.ringato.hu/?p=subpage&pid=2>
- Ringató\_3 (é.n.): Kiemelt híreink. From: <http://www.ringato.hu>
- Ringató\_4 (é.n.): Korábbi híreink. From: <http://www.ringato.hu/?p=newsarchive>
- Ringató\_5 (é.n.): Olvasnivalók. From: <http://www.ringato.hu/?p=subpage&pid=5>

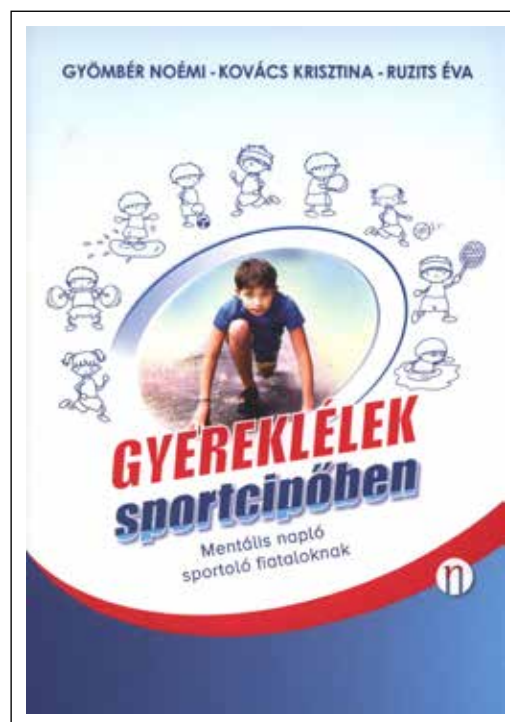
- Ringató\_6 (é.n.): Rádióműsorok. From: <http://www.ringato.hu/?p=subpage&pid=18>
- Ringató\_7 (é.n.): Ringató kiadványok. <http://www.ringato.hu/?p=subpage&pid=43>
- Ringató\_8 (é.n.): Szülői levelekből. From: <http://www.ringato.hu/?p=subpage&pid=15>
- Ringató\_9 (é.n.): Televíziófelvételek. From: <http://www.ringato.hu/?p=subpage&pid=17>
- Trainor, L.J. – Wu, L. – Tsang, C.D. (2004): Long-term memory for music: infants remember tempo and timbre. *Developmental Science*. 7. 3. 289–296. DOI: 10.1111/j.1467-7687.2004.00348.x
- Zentner, M. – Euroala, T. (2010): Rhythmic engagement with music in infancy. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 107. 13. 5768–5773. doi: 10.1073/pnas.1000121107



Gyömbér Noémi,  
Kovács Krisztina,  
Ruzits Éva:

# Gyereklélek sportcipőben: Mentális napló sportoló fiataloknak

(Budapest : Noran Libro, 2016)



Szerző:

**Mosonyi Helga**  
rovatvezető  
Somogyi Károly  
Városi és Megyei Könyvtár  
6720 Szeged,  
Dóm tér 1–4.  
+36-62/425-525  
www.sk-szeged.hu

Köztudott, hogy a rendszeres testmozgás nélkülözhetetlen a gyermekek egészséges fejlődéséhez, fokozza állóképességüket, erősíti a helyes testtartást biztosító izmaikat, növeli alkalmazkodóképességüket. Szerencsére a mindennapos testnevelésóra keretein kívül is egyre több gyermek mozog, sportol valamit.

**Vajon megfelelő sportágat választott gyermekünk?  
Nem megy a tanulás rovására a sok edzés?  
Ki kíséri el a versenyekre?**  
– merül fel kérdésként sok családban.

„Szülőnek lenni nehéz, sportszülőnek még nehezebb” – vallja a sportpszichológus szerzőpáros és társszerzőjük, Ruzits Éva, klinikai gyermek-szakpszichológus. Nemrég megjelent mentális naplójuk Európában is egyedülállónak számít a sportpszichológia terén. Újdonsága abban rejlik, hogy segít az ifjú sportolónak kialakítani és fejleszteni sportolói énképét. Az edzéseken nyújtott maximális teljesítménytől megfelelő szintre kerül a fizikai állapot, de ugyanolyan fontos lenne a mentális erőnlét megszerzése is. Elszomorító tény, hogy hazánkban a sportoló gyerekek kétharmada 16 éves kora körül abbahagyja a sportolást. Biztosan csökkenthető lenne ez a rossz arány, ha rendszeresen sportpszichológusok foglalkoznának velük.

## A hiánypótló munkafüzet a versenyekre való tudatos felkészülésben segít 10–18 éves fiataloknak.

Közvetlen stílusban, fiatalos ábrákkal illusztrálva szólítja meg a felhasználót, és buzdítja őszinte együttműködésre a gyakorlatok elvégzésében. Szerencsére ez az életkor, amikor a gyermekek még nagyon befogadóak és nyitottak az ilyen

típusú munkára. A szerzők a fejezetek elején alaposan körbejárnak egy-egy sporttal kapcsolatos témakört, majd önismereti feladatok következnek.

„Készíts egy listát azokról a képességekről és tulajdonságokról, amik a te sportágadban kiemelten fontosak! Ezután szedd össze azokat, amikben már jó vagy... Most menj oda az edződhöz, és kérd meg, hogy töltsd ki ő is ezt a táblázatot rólad! ...”

A sportoló gyermek mindenre választ kaphat a mentális naplóból: milyen az ideális sportkörnyezet, hogyan építheti fel a célhoz vezető útját, milyen az ideális edző és csapat, hogyan kezelheti a sorozatos hibázást stb. Olyan fontos fogalmakat is feldolgoznak, mint sportsiker, versenystressz, relaxáció, légzéstechnika, optimális energiaszint elérése, mentális tréning, hibák kezelése, negatív gondolatlavina elhárítása, önbizalom fejlesztése, versenyrutin. Ha a gyermek saját tempójában haladva, önállóan vagy segítséget kérve családjától, edzőjétől, végigcsinálja a napló gyakorlatait, egész biztosan tudatosabban fog tekinteni sportágára és saját képességeire, teljesítményére.

„Most, hogy lassan közös munkánk végéhez közeledünk ... reméljük, hogy úgy érzed, sokat fejlődöttél, és volt értelme végigolvasni ezt a kis könyvet, és végigcsinálni a gyakorlatokat, még ha néha nehéznek is tűntek...Biztosak vagyunk abban, hogy ez a fejlődés az évek és tapasztalatok előrehaladtával folytatódni fog...”

A felkészítő napló további előnye, hogy a segítségével megszerzett mentális edzettséget a fiatal nemcsak a sportban tudja kamatoztatni, hanem iskolai szituációban, felelősnél, felvételi vizsgadruknál is.

**A mentális napló az azonos című „Gyereklélek sportcipőben: fiatalok és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek” című mű társkötetként jelent meg.**

**A két mű együttesen nagy segítséget nyújt abban, hogy a sportoló gyermek, a szülő és az edző hatékonyan tudjon együttműködni, és mindenki a maga módján legyen a siker kovácsa.**

Dr. Fritz Péter

Dr. Szatmári Zoltán

Dr. Darabos Ferenc

rekreáció

sport

turizmus



Rovatvezető:  
**Dr. Fritz Péter**  
 főiskolai docens,  
 az egészségtudományok  
 doktora  
 e-mail: pfritz@hotmail.hu  
 fotó: Lévai Krisztián

## rekreáció

### Hidroterápia

Víz különböző hőfokú, különböző mechanikai beavatkozásokkal kiegészített módszeres felhasználása. Hidroterápiához soroljuk a különböző hőfokú fürdőket, gyógyszeres fürdőket, leöntéseket, lemosásokat, borogatásokat.

### Inhalációs kezelések

Belégzéssel bejuttatott – porlasztott részecskék. Idült légzőszervi megbetegedésekben használatos. Aerosol, spray, inhalátor készülék segítségével. UH porlasztó 5 mikronnál kisebb szemcsenyagyságot eredményez.

### Kinematográfia

Filmtechnika, filmezés, mozgófénykép.

### Klímaterápia

Valamely földrajzi terület éghajlatának kihasználása (hegyvidék, alföld, tenger, erdős dombvidék, magashegyi klíma). A barlangterápia = speleoterápia lehet hideg vagy meleg barlang.

### Környezet

A környezeti elemek, azok rendszerei, folyamatai, szerkezete (1995. évi LIII tv.).

## sport

### Achilles ín (tendo calcaneus)

A közös lábszárhajlító izmok ina 2. Sebezhető pont. Elnevezése a görög mitológiából ered: Achillest édesanyja a sarkánál fogva mártotta a Styx vizébe, hogy sebezhetetlenné tegye, de így a sarka sebezhető maradt.

### Adekvát

Valaminek teljesen megfelelő, vele egyenlő értékű. Megjegyzés: A receptorok a nekik megfelelő ingerek felvételére, feldolgozására képesek. Az érzékszervek adekvát ingerei (a fény, a hang, a nyújtás, a nyomás, a hő, az illat stb.). Az oktatás-nevelés folyamatában is előfordul, pl. egy konkrét szituációban alkalmazott adekvát nevelői eljárás

### Kedves Olvasó!

A rekreáció, sport és turizmus önálló tudományterület. Magazinunkban mégis egy címben szerepelnek, hiszen a rekreációs tevékenységek döntő többsége a sport által a turizmusban valósul meg.

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

vagy a tanítás folyamatában adekvát módszer alkalmazása. Adekvát edzésmódszer: az állóképesség fejlesztése a tartós-, az intervall- és a verseny módszer, az erőfejlesztésre a szériázó vagy a cirkuid.

### Adottság

Az egyén genetikailag kódolt pszichofiziológiai feltételrendszere, a szervezet öröklött és veleszületett diszpozícióinak összessége. Alapozó, a képességek veleszületett alapja – lehetőség. Megkülönböztethetünk fizikai és szellemi adottságokat.

Az adottságok tudatos, tervszerű ráhatással nem változtathatók meg, a genetikai kódban meghatározottak szerint változnak. A fizikai vagy testi adottságokhoz soroljuk pl. a testalkati jellemzőket (testmagasság, testtömeg, testarányok stb.), a szervek és szervrendszerek felépítését (csontok, izmok stb.) és azok változását (az érési és növekedési folyamatok). Az adottságok a képességek veleszületett alapját képezik, azt a lehetőséget, amire a természetes fejlődés, a nevelés, a képzés és a gyakorlás során alkalmassá válhat. Az adottságtesztek segítségével próbáljuk megjósolni a jövőbeli képességeket, teljesítményeket.

### Kineziológia

Görög szóösszetétel, 'kinesis' mozgást, 'logos' pedig tudományt jelent. A kineziológia pedagógiai és pszichológiai, szociológiai elemeket is tartalmazó alternatív, holisztikus preventív módszer, melynek célja a test energetikai egyensúlyának helyreállítása a test öngyógyító mechanizmusának bekapcsolásával. Mint holisztikus gyógyító és személyiségfejlesztő módszer, a kineziológia szervezetünk szabad energiaáramlásának biztosítását, az energiák útjában álló akadályok feloldását célozza, arra a témára vonatkozóan, amelyben jobbulást, pozitív változást szeretnénk elérni.

### Mozgástempó

Időegységre eső mozgásmennyiség. A futás sebességének növeledésekor (amennyiben a belső viszonyok nem változnak) nem a mozgás ritmusának a megváltozása, hanem a tempó, az iram változása következik be. A futómozgás ritmusát kénytelenek vagyunk megváltoztatni, pl. a gátfutásnál vagy a különböző ugrások lendületszerzésekor.

# turizmus

## A turizmus tárgya

A turizmusnak a turisztikai hely, a turisztikai vállalkozások és a turisztikai szervezetek kölcsönhatásaiból felépülő intézményi alrendszere.

## Turisztikai kínálat

Magában foglalja a látogatásra ajánlott fogadóhelyek, a kínált utazások, egyéb szolgáltatások és vásárlásra felajánlott javak összességét.

## Turisztikai kínálat elemei

- turisztikai hely
- vonzerő
- infrastruktúra, közlekedés
- szálláshelyek, étkezés
- szórakozás,
- higiéné, biztonság
- vendégszeretet
- turisztikai szervezet
- árak

Michalkó Gábor a kínálat eleméhez sorolja még az életszínvonal-küszöböt, a fogadóképességet és a fogadóképességet.

## Eredeti kínálat

Mindazon tényezők összessége, melyek lényegüket tekintve nem vonatkoznak közvetlenül az idegenforgalomra, de vonzerejük következtében a turizmusnak irányt adnak,

azt alakítják. Részei a természeti adottságok (lásd természeti vonzerők), társadalmi adottságok (lásd ember alkotta vonzerők + nyelv, mentalitás, vendégszeretet), általános infrastruktúra (ellátás, köztisztaság).

## Származtatott kínálat

Minden olyan szolgáltatás, amelyet a turisztikai felhasználás céljából készenlétben tartanak. Részei a helyváltoztatást szolgáló létesítmények (turistahajó, busz, lanovka), a tartózkodást szolgáló létesítmények (szálláshelyek, vendéglátás, szórakozás, rekreációs intézmények, konferenciaközpontok, bevásárlás, információ), közvetítői létesítmények (utazási iroda, turisztikai szövetség).

## Irodalom

Fritz Péter (2015): Szellemi rekreáció (Rekreáció mindenkinek II. rész.) Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.

Gyetzai György, Kecskeméti Petri Adrienn, Szatmári Zoltán (2008): Testkultúra elméleti és kutatómódszertani alapfogalmak. Jegyzet JGYPK Kiadó, Szeged.

KASPAR C.: Turisztikai alapismeretek I. kötet Bp.: Excel Kht. 1997. p. 116.

KASPAR C.: Turisztikai alapismeretek II. kötet Bp.: Excel Kht. 1997. p. 67.

KOLACSEK András, Csók Csaba, Lengyel Márton, Hajdú Györgyné, Karbuczky Imre, Takács János, Tamás György, Moldován Tamás: Idegenforgalmi értelmező szótár, 1981.

MICHALKÓ G.: Turizmológia. Akadémiai Kiadó Zrt. Budapest, 2012. p. 266.



FRADI by SAXOO  
WOMEN COLLECTION 2016

## Szombathely

## A Szombathelyi Kreatív Csoport

A nyugati határszélen működő Kreatív Csoport tagjai a nyáron vízre szálltak, és megismerkedtek a **Szigetközzel**. A csodálatos növény- és állatvilággal rendelkező táj lehetőséget adott a **vízi rekreáció** széles palettájának kipróbálására. Evezhettünk kajakban, kenuban, láttunk vadvízi kajakpályát, és néha még saját kartempóinkra is szükség volt egy-egy medúza megszemlélésekor. Esténként pedig a „folyó adta termést” falatoztunk, némi grillezés után.

**Ősztől visszatérünk** a „nyugat kapujába”, Szombathelyre, ahol idén is érdekes előadásokkal, kevésbé ismert sportokkal és szabadidős tevékenységekkel igyekszünk megismertetni a várhatóan népes hallgatóságot.

Idei terveink között újdonság lesz egy **technikai sportágakról** szóló előadás és bemutató.

Továbbá a már megszokott és keresett programjaink ismét teret kapnak.

Így szeptembertől újra indul a **kajakozás** a város „zöld szívében” fekvő Csónakázó tavon, melyre minden városlakót és turistát várunk.

A prevenció jegyében készülünk egy flash mobbal a **mellrák elleni** világnap alkalmából. A rendezvényen a táncosok „gerincét” a NYME sportszakos hallgatói adják majd.

Ősszel pedig, az immár hagyományosnak nevezhető szemeszterzáró **egészségdélután** kerül megrendezésre, melyen bárki részt vehet. A programok között vízi tornák és különböző szaunafelöntések szerepelnek, melyet a kreatív csoportunk hallgatói tartanak.

A telet a városi jégpályán nyitjuk, ahol szervezőként veszünk részt a **„Színes Mikulások”** találkozáján.

*Programjainkon mindenkit szeretettel látunk!*

*A Recreation tudományos magazin fejlődése töretlen: REF.DOI kerül a tudományos cikkekre, új szakemberek érkeztek a magazin szerkesztőségébe: fotós, újságíró, tördelő, főszerkesztő.*

## Budapest

## 2016 őszi programtervezete a Budapesti Kreatív Csoportnak:

**Szeptember 26. (hétfő):**

### Táplálék- kiegészítők és felkészülés Rióra

Előadó: Dr. Fritz Péter

### A felkészülésről

Vendég: Bujka Barbara

**November 21. (hétfő):**

### Egészséges táplálkozás: Ünnepi étrend

(egészséges és allergénmentes termékek bemutatása)

## Új Kreatív Csoport indul Miskolcon



A kép a pesti kreatív csoport egyik rendezvényén készült



### Ünnepi hagyományok nemzetközi viszonylatban

Előadó: Magyar Márton

## Szeged



**A 87. Ünnepi Könyvhét és 15. Gyermekkönyvnapokon a KERT is képviseltette magát a recreation tudományos magazinnal,**

a Szellemi rekreáció és a Mozgásos rekreáció című könyvekkel. Idén is megmozgattuk az embereket, illetve partnereinknek köszönhetően megmutattuk a rekreáció olvasáshoz valamely módon kapcsolódó területeit. *Kósa Emília* masszóz frissítő fejmasszázs, *Jó járt Edit* aromatanácsadó pedig az olvasást és tanulást is segítő illóolaj-keverékek bemutatásával várta az érdeklődőket. Ajándék magazint kaptak azok a látogatók, akik teljesítettek egy kis mozgásos feladatot a standnál, hiszen az olvasás is jobban megy, ha egy kis fizikai aktivitással ellensúlyozzuk a szellemi rekreációt.

A szegedi Somogyi-könyvtár internetterében egy hónapon keresztül volt megtekinthető a **KERT fotókiállítása**.

A képek mindent elmondtak szavak nélkül is: mi (a) rekreáció, mi minden rekreáció? Hogyan járulhatunk hozzá egészségünkhöz és jóllétünkhöz?

A rekreáció kortalan és határtalan jellemzőjének hangsúlyozása, a nemzetek és nemzedékek közötti együttműködés, az elfogadást és az egészségfejlesztést biztosító közös élményszerzés pillanatai mutatkoztak meg a kiállítás képein.



**Búcsúzik a KERT Szegedi Kreatív Csoportjának vezetője: Rostás Viktória**

„Két évig dolgoztam a rekreáció népszerűsítését zászlójjára tűző KERT-nél.

Számos rendezvény van a hátam mögött, melyek több száz embernek engedtek bepillantást e terület sokszínűségébe.

Rekreációs és egészségfejlesztő szakemberek munkásságára igen nagy szükség van, hiszen a testi-lelki-szellemi egészségünk a legnagyobb kincsünk, amit apró, hétköznapi tevékenységek és egészségtudatos életszemlélet segítségével teremthetünk meg magunknak és tarthatunk meg. Bőség van a szolgáltatások és termékek kínálatát illetően, melyben jó, ha vannak olyan személyek, akik a megfelelő képesítésük, rálátásuk révén segíthetnek másoknak is eligazodni. Az egészség nem lehet és nem is pénz kérdése: a megfelelő információk és attitűd révén mindenki számára elérhető, kortalanul. Ezen információk terjesztésében jómagam más formában veszek részt a továbbiakban: a hawaii hula tánc szellemisége, valamint a belső önismereti, öngyógyító munka képviselőjeként.

**Sok sikert és kitartó munkát kívánok utódomnak, Nagy Ágotának és a Társaság vezetőinek, tagjainak!”**

## Nagy Ágota:

A nevem Nagy Ágota.

Egy Békés megyei kis faluban láttam napvilágot, ahonnan gimnáziumi tanulmányaim után, az akkori Juhász Gyula Tanárképző Főiskola egészségktanár-testnevelés szakán kezdtem meg tanulmányaimat.

A sport kisgyermekkorom óta életem része, igazolt kézilabdajátékosként és atlétaként egészen gyermekem születéséig versenysportoltam. Két gyermek boldog édesanyja vagyok.

Első gyermekem születése óta csapatépítő trénerként, személyi edzőként dolgozom, és – követve az új trendeket – mindig megújulva aerobikórákat is tartok.



Nagy figyelmet fordítok az egészség és rekreáció fontosságára, és arra, hogy azt maximálisan eljuttassam klienseim számára.

Elsődlegesnek tartom az egészség megőrzését minden korosztály számára.

Éppen ezért a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Kreatív Csoportjának vezetőjeként, úgy gondolom, hogy elsődleges célom az egészségre történő nevelés, éppen ezért céljaim között szerepel általános-, közép-, majd felsőfokú intézményekkel történő kapcsolatfelvétel, és ezen intézményekkel történő szoros és hasznos együttműködés, egy egészségesebb nemzedék nevelése érdekében. Az életviteli klubunk, ahogyan eddig, ezután is széles körben nyújt segítséget az érdeklődőknek minden területen, sok neves hazai előadóval, azonban ezt is új mederbe terelve. Számos programot kínálunk majd a 2017-es év folyamán, melyre nagyon sok szeretettel és szakmailag felkészült stábbal várjuk a kedves érdeklődőket.

*Minna*   
*Masszázs Stúdió*

**Minkó- Csontos Anna**  
 gyógy- és sportmasszőr

**Masszázs**  
**Oktatás**  
**Energetikai**  
**kezelések** 

**Tel.: +36(70)332-2915**  
**www.minnamasszazs.hu**



Lévai Krisztián  
 Fotográfus  
 www.digitpix.hu  
 www.facebook.com/digitpix

  
 LevaiKrisztian  
 www.digitpix.hu



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



Szakmai partnerek  
 Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók  
 Cooperative partners, sponsors



SCITEC<sup>®</sup>  
 NUTRITION



SOMOGYI KÁROLY  
 VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR  
 SZEGED



Médiatámogatók  
 Media supporters



RÁDIÓ88



Bronz fokozatú támogató  
 Bronze grade supporter



Napfényfürdő  
 Aquapolis  
 Szeged

Ezüst fokozatú támogató  
 Silver grade supporter



OXIGÉN HOTEL \*\*\*\*  
 & ZEN SPA NOSZVAJ

KÉNYEZTETÉS.  
KALAND.  
KIKAPCSOLÓDÁS.



**Napfényfürdő**  
**Aquapolis**  
**Szeged**

# Őszi feltöltődés Szegeden!

- Szeretne 272 méter csúszdázás után a hűs habokba csobbanni?
- Szívesen pihenné ki a hét fáradalmait Csendes wellness részlegünkben?
- Aktív kikapcsolódásra vágyik egy légkondicionált, panorámás fitnessteremben?
- Összekötné feltöltődését fájó testrészeinek gyógyításával exkluzív gyógyászatunkon?

**SZAUNASZEÁNSZOK • PEZSGŐMEDENCE**

**KÉNYEZTETŐ MASSZÁZSOK**

**GYERMEKPARADICSOM • ÉLMÉNYMEDENCÉK**

**ÓRIÁSCSÚSZDÁK • FELEJTHETETLEN ÉLMÉNYEK**

**Napfényfürdő**  
**Aquapolis Szeged**

📍 6726 Szeged, Torontál tér 1.

☎ Telefon: (+36-62) 566-488

🌐 [www.napfenyfurdoaquapolis.com](http://www.napfenyfurdoaquapolis.com)



EGYET FIZET –  
**KETTŐT VIHET!**

**50%**  
**akció!**  
2016. október 31-ig

Mindazok,  
akik október 31-éig  
megrendelik a decemberi  
számot, mellé  
**ajándékba  
megkapják**  
a recreation Magazin  
2016. tavaszi számát!

Megrendelés:  
[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)  
[info@recreationcentral.eu](mailto:info@recreationcentral.eu)



**Decemberi számunk várható tartalmából:**

**Dr. Csernus Imre** –INTERJÚ

**Városi rekreáció:**

**Algyő**  
... a Tisza virága

**Példakép:**

**Dr. Szabó  
Gábor** prof.

**Gyereksarok:**

**A középső  
gyermek...**