


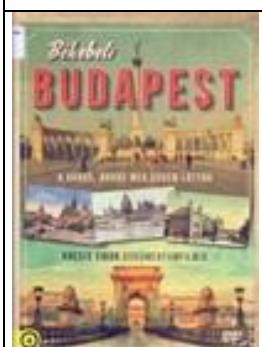
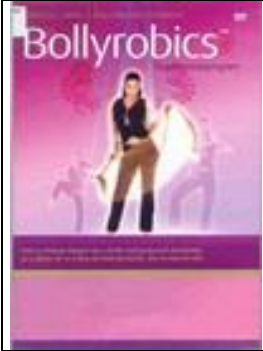
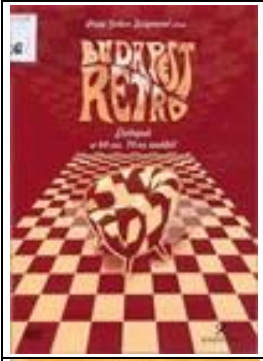
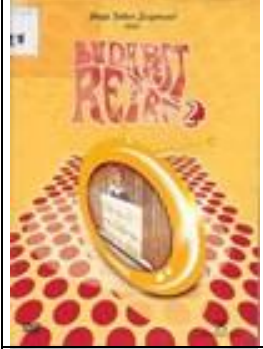
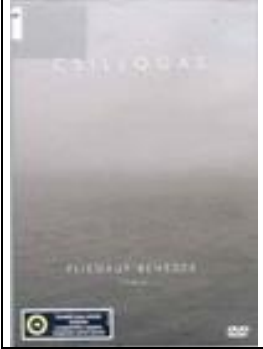



## Kölcsönözhető DVD-k a Berzsenyi Dániel Könyvtárban

### Ismeretterjesztő filmek Életmód, egészség, sport

	<p><b>I. Országos Pisztrángozó Kupa 2005</b> (2005) <span style="float: right;">DVD 186</span>          Készítették: Ádám Dávid, Prikazovics Ferenc, Vörös András, Velencei Pál          Időtartam: 25 perc</p> <p>A Magyar Országos Horgász Szövetség az első pisztrángozó versenyét Vas megyében rendezte meg. A gyönyörű természeti környezetben, két helyszínen a Pinka, illetve a Gyöngyös pataknál történt a megmérettetés. A film a verseny lebonyolításáról, az eseményekről és az eredményekről szól.</p>
	<p><b>Baba IQ – Számolás</b> (2006) <span style="float: right;">DVD 5589</span>          Rend.: Steve Clarke          Időtartam: 30 perc</p> <p>A gyermekek folyamatos tanulásának egyik fontos állomása a számok megismerése. Ez nagyon nehéz feladat – a babának és a szülőknek egyaránt –, hiszen ehhez már egy sor matematikai fogalommal kell tisztában lenniük. Így például érteniük kell, hogy a számok minden körülmények között állandóak: öt alma is ugyanannyi, mint öt kocka; és a sort még hosszan folytathatnánk. Ebben a folyamatban segít a Számolás című DVD-nk, mely játékosan vezeti be a gyermekeket a számolás tudományába. Filmünkben két kis mesemanó, <i>Baba I</i> és <i>Baba Q</i> megismerkednek a számokkal egytől tízig, növekvő és csökkenő sorrendben egyaránt. A tanulást izgalmas animációk, színes képek, tekeredő számok, illetve dobókockás és dominós játékok teszik színesebbé.</p>
	<p><b>Baba IQ– Szavak</b> (2006) <span style="float: right;">DVD 5590</span>          Rend.: Steve Clarke          Időtartam: 30 perc</p> <p>Az első szó mérföldke a babák életében. Születésüktől kezdve több hónapon át készülnek rá, ízlelgetik, formálják, hogy végül elinduljon a csoda: a szóbeli kommunikáció a gyermek és a környezetében élők között. Az első szó után már könnyedén jön a többi, majd kisebb mondatok következnek, melyekből kialakulnak a beszélgetések. Ebben a folyamatban segít a Szavak című DVD-nk, amely örömteli módon vezeti be a gyermekeket a szavak és a mondatok világába. Két kis mese figura, <i>Baba I</i> és <i>Baba Q</i> (valamint a ránk mosolygó gyermekek és mindennapi játékaik, a csodálatos színek és a hihetetlen formavilág) ad újabb és újabb ötleteket – könnyed, játékos zene kíséretében – a baba és a szülők közötti beszélgetésre. Az így kialakuló kommunikáció csodálatos élményt nyújt az egész családnak.</p>
	<p><b>Baba IQ– Színek</b> (2006) <span style="float: right;">DVD 5591</span>          Rend.: Steve Clarke          Időtartam: 30 perc</p> <p>Sokszínű világunk bemutatása gyermekünknek örömteli feladat. Ugyanakkor nehéz is, hiszen meg kell tanítanunk a szín fogalmát képekkel és szavakkal. A babák tudják, érzik, hogy a színek hatással vannak rájuk, hiszen egy-egy élénk színű játék, vagy tárgy rögtön elvarázsolja őket. Ennek köszönhetően a gyermekek fokozatosan jönnek rá, hogy néhány tárgyban van valami közös. Ebben a folyamatban segít a Színek című DVD-nk, mely játékosan vezeti be a gyermekeket a színek világába. Filmünkben két kis mesemanó, <i>Baba I</i> és <i>Baba Q</i> segítenek megismerni a színek világát. A tanulást a természetből vett képek, továbbá az ismerős tárgyak és játékok, az élénk színekben pompázó festékek, a kishajó valamint a kislány és a kislány mindenhol feltűnő képei teszik izgalmassá. A közös tulajdonságok, vagyis az azonos színek felfedezése, páratlan élményhez juttatja a szülőket és a gyermekeket egyaránt.</p>

	<p><b>Baba IQ- A világ</b> (2006) <span style="float: right;">DVD 5588</span>  Rend.: Steve Clarke  Időtartam: 30 perc</p> <p>Minden szülő számára emlékezetes az a pillanat, amikor felfedezi, hogy gyermeke öntudata fokozatosan kitarul: kíváncsi szemek követik a mozdulatait és babahangok kísérik a környezet apró változásának jeleit. Ezt követően a gyermek akkor lép igazán az önállóság útjára, amikor már egyedül is képes a helyváltoztatásra és megteszi első felfedező útjait. Ezt a kalandos utazást segíti A világ című DVD-nk. Filmünkben két kis mesemanó, <i>Baba I</i> és <i>Baba Q</i> segítenek megismerni a bennünket körülvevő tárgyak szín- és formavilágát. A tanulást növények és állatok képei valamint szórakoztató animációk teszik érdekessé. A mesefigurák kalandjai közben a <i>Londoni Szimfonikusok</i> zenéje hallható.</p>
	<p><b>Baba-mama torna</b> (2004) <span style="float: right;">DVD 1205</span>  Rend.: Kun Miklós  Közreműködik: Tápainé Bajnay Márta, Odor Andrea, M. Csordás Ágnes.  Időtartam: 75 perc  Tart.: Gyermekegyi torna; Babamasszázs; Babatorna; Baba-mama torna;  Szülés utáni alakformáló torna</p> <p>Nagyon fontos, hogy az édesanya legalább annyit törődjön a saját egészségével, mint a babáéval. Ehhez tornára, a fáradtság ellen pedig tudatos lazításra van szükség. Az öt részből álló program szakszerűen összeállított gyakorlataival segíti alakjának, erőnlétének visszanyerését (gyermekegyi torna, szülés utáni alakformáló torna).</p>
	<p><b>Babák. Az első év</b> (2009) <span style="float: right;">DVD 3207</span>  Rend.: Thomas Balmes  Időtartam: 76 perc</p> <p>Négy baba, négy ország, négy történet - a születéstől az első lépésekig. Ponijao, Bayarjargal, Mari és Hattie a négy baba neve, akik Namíbiában, Mongóliában, Japánban és az Egyesült Államokban élnek. Történeteiken keresztül négy különböző kultúra szépségeibe, érdekességeibe láthatunk bele. Szemtanúi lehetünk legviccesebb, leggondtalanabb és legmegindítóbb pillanataiknak, életük első hónapjainak egyedi és mégis egyetemes történéseinek.</p>
	<p><b>Balaton retró. Életképek a 60-as, 70-es évekből</b> (2007) <span style="float: right;">DVD 2743</span>  Rend.: Papp Gábor Zsigmond  Időtartam: 82 perc  Tart.: Balatoni üdülők (SZOT-üdülők, nyaralók, víkendházak); Balatoni táborok (Úttörőtáborok, KISZ-táborok, építőtáborok); Balatoni turizmus (szállodák, kempingek, szobakiadók, vendéglők, csárdák); Balatoni sport (vitorlázás, horgászat, úszás, korcsolya, fakutya, jégvitorlás); Balatoni rendezvények (Füredi Anna-bál, badacsonyi szüret, fodrászverseny)</p> <p>Filmünk öt fejezetben mutatja be a balatoni nyaralást a Kádár-korban.</p>
	<p><b>Békebeli Budapest</b> (2016) <span style="float: right;">DVD 5356</span>  Rend.: Kocsis Tibor  Időtartam: 53 perc</p> <p>Sétáljon, repüljön velünk! Bejárjuk Budapest sok csodáját: a Parlamentet, a Széchenyi Gyógyfürdőt, a Halászbástyát, az Operaházát, a Vajdahunyadvárat, a Bazilikát és a Dohány utcai Zsinagógát, a Nyugati-pályaudvart, az Andrássy utat, a Nagycsarnokot, de a kávéházakat és a legszebb hidakat sem hagyjuk ki. Először korabeli fotókon és ritka filmrészleteken csodálhatjuk meg a száz évnél is idősebb épületeket, majd drónfelvételek segítségével madártávlatból, mai felújított állapotukban is. Fővárosunk világvárossá válását az Osztrák-Magyar Monarchia legszebb muzsikái, Liszt Ferenc és Johann Strauss dallamai kísérik. A szöveg sem pusztá turistacsalogató, bepillantást nyújt a sikertörténet történelmi hátterébe.</p>





	<p><b>Bollyrobics - táncos edzésprogram</b> (2009) DVD 3764  Rend.: Timm Hogerzeil  Időtartam: 104 perc</p> <p>Bollywood legnagyobb sikerfilmjeinek táncmozdulatai egy újfajta edzésprogram koreográfiájában jelennek meg, amely a koordinációt, erőt és kitartást az ázsiai érzékiséggel ötvözve teszi energikusá és csábítóvá! Andrew Lloyd Webber „Bombayi álmok” és a bollywoodi „Kal Ho Naa Ho” című filmek betétdalai szolgáltatják a 3 tánc zenéjét, melyek egyre növekvő bonyolultsági szintűek és különböző stílusúak a játékos-érzékítől a dinamikus-erőteltjesig. Először lépésről lépésre mutatjuk be a koreográfiát, majd a tánc következik. Bemelegítés és levezetés keretezi a programot. Mezítláb fogsz táncolni, csábítóan mozdítva a kezeid és csipőd. Forgass egy selyemfátylat a zene ritmusára, vagy viseld, mint egy szarít!</p>
	<p><b>Budapest retro. Életképek a 60-as, 70-es évekből</b> (1998) DVD 426  Rend.: Papp Gábor Zsigmond  Közreműködik: Máté Gábor, Vallai Péter. Időtartam: 80 perc</p> <p>Ebben a filmben csak archív felvételeket láthatunk. Mozihíradókat, reklámokat, kisfilm-részleteket. De nem a fővárossal kapcsolatos történelmi eseményekről, hanem arról, hogy hogyan éltek az emberek Budapesten ebben a húsz évben. Hol ettek, hogyan öltözködtek, hová jártak szórakozni. Az idősebbek felidézhetik, az ifjabbak pedig megismerhetik a kor híres tárgyi emlékeit: a Panni robogót, a Modex orkáncabátot, a Varia bútort, a twist pulóvert, a szimpla feketét. A film öt különböző epizódból áll: A pesti utca, A pesti lakás, A pesti bisztró, A pesti autó és A pesti divat. Várostartörténet szekunder szinten, ahogy azt a budapestiek megélték.</p>
	<p><b>Budapest retro 2.</b> (2003) DVD 427  Rend.: Papp Gábor Zsigmond  Közreműködik: Máté Gábor, Vallai Péter. Időtartam: 90 perc  Tart: A pesti üzlet; A pesti ünnep; A pesti nő; A pesti vasárnap</p>
	<p><b>Csillogás</b> (2008) DVD 2078  Rend.: Fliegauf Benedek  Közreműködik: Nadas Péter, Dobronay László, Gesztelyi Nagy Judit.  Időtartam: 60 perc</p> <p>Három beszélgetés a halál és az újjászületés élményéről.</p>
	<p><b>A csirke, a hal és a királyrák. Gsztronómiai thriller</b> (2008) DVD 2306  spanyol  Rend.: José Luis López-Linares  Közreműködik: Jesus Almagro, Serge Vieira, Sven Erik Reena. Időtartam: 86 perc</p> <p>A film Jesús Almagro, Spanyolország egyik legismertebb szakácsmesterének küzdelmét mutatja be a gasztronómia világ bajnokságaként emlegetett Bocuse d'Or szakácsversenyen. A spanyol konyha színeiben indul a franciaországi Lyonban két évente megrendezésre kerülő megmérettetésen, és mindent megtesz, hogy elnyerje a rangos Bocuse d'Or-díjat. A dokumentumfilm lélegzetelállító utazás a földkerekség legkiválóbb szakácsaival, az út összes izgalmával és váratlan fordulatokkal.</p>

	<p><b>Egészségünk védelmében</b> DVD 1438  Rend.: Albert Barillé  Időtartam: 162 perc (Egyszer volt ... az élet; 5.)  Tart.: Harc a mérgezőanyagokkal; A védőoltás; A hormon; Az élet láncolatai; Az éjszakai pihenés; Az élet meg tovább</p> <p>Ez a sorozat egy különleges világba kalauzol el, egy olyan helyre, amelyik tőled sem idegen, hiszen a saját testedről, szerveid működéséről van szó. Sok izgalmas kérdésre kapsz választ, többek között arra, hogy miért vagy éhes, miért leszel beteg és hogyan gyógyulsz meg, miért kell oltást kapnod, mikor pihen a szíved.</p>
	<p><b>Egyenlő bánásmód - mindenkit megillet! - módszertani oktatófilm</b> (2013) DVD 5289  Időtartam: 15 perc</p> <p>A 15 perces film két jól elkülöníthető részből álló módszertani anyag több valós jogeset feldolgozásával, társadalmi kontextusba helyezésével, és módszertani magyarázatával. Az első rész a hatóság eljárásáról és az egyenlő bánásmód követelményéről közvetít releváns információkat a diszkrimináció felismerése érdekében. A jogkövető és jogtudatos magatartás megismerését és alkalmazását teszi lehetővé a nézők számára. (EBH ripotfilm, 5 perc). A második rész gyakorlatorientált, az EBH eseteinek feldolgozására épül. Közvetlenül alkalmazható tudást biztosít a mindennapi jog- és érdekvédekezésben egyaránt. (EBH oktatófilm, 10 perc)</p>
	<p><b>Egyensúlyban önmagaddal</b> (2007) DVD 707  Közreműködik: Béres Alexandra. Időtartam: 68 perc</p> <p>Az Egyensúlyban önmagaddal című új mozgásanyag egyszerre ötvözi a már korábban megismert klasszikus zsírégetést a mélyizomtorna, a gerinctorna, a gimnasztika és a balett mozgáselemeivel egy harmonikus gyakorlatsorban. A DVD jól illeszkedik a nemrégiben sikerrel útnak indított Béres Alexandra Súlykontroll Programba, és megfelelő táplálkozással hatékonyan segíthet a kiegyensúlyozottabb és egészségesebb életvitel kialakításában. A torna szálkásítva formálja az izmainkat, de az erőteljes koncentráció révén jó hatással van az ideg-izom kapcsolatra, fejleszti és javítja az egyensúlyt is.</p>
	<p><b>Élet az anyaméhben: ikrek</b> (2006) DVD 3349  Rend: Lorne Townend  Időtartam: 98 perc</p> <p>Három különböző ikerterhesség történetét mutatja be ez a lenyűgözően izgalmas National Geographic film: csodálatos képeken kísérhetjük figyelemmel az ikerbabák fejlődését, a táplálékért és a helyért folytatott harcát és azt, ahogyan kialakul közöttük az életre szóló, szoros kapcsolat. A legmodernebb háromdimenziós képalkotó technikák segítségével betekinthezünk az ikerterhesség biológiai és lelki folyamataiba. A saját szemünkkel láthatjuk, miként fejlődnek és ismerkednek egymással az ikrek az anyaméhben. Vajon megfogják-e egymás kezét? És ha egyikük rúgkapál, a testvére visszaüt majd? Vajon a születés előtti játék a csecsemőkorra is kihat? Kövesse végig a három várandós anya történetét a fogantatás pillanatától a szülésig, és az anyaméhben tett csodálatos utazás során meglesheti, mi mindent művelnek kicsiny magzataik!</p>
	<p><b>Az élet útvesztője</b> DVD 1435  Rend.: Albert Barillé  Időtartam: 130 perc (Egyszer volt ... az élet; 2.)  Tart.: A kis vérelemezkek; A szív; A légzés; Az agy; Az idegek</p> <p>Ez a sorozat egy különleges világba kalauzol el, egy olyan helyre, amelyik tőled sem idegen, hiszen a saját testedről, szerveid működéséről van szó. Sok izgalmas kérdésre kapsz választ, többek között arra, hogy miért vagy éhes, miért leszel beteg és hogyan gyógyulsz meg, miért kell oltást kapnod, mikor pihen a szíved.</p>

	<p><b>Az EmberGyerek - pelusos zsenik</b> (2003) <span style="float: right;">DVD 899/1-3</span>  Rend.: Eileen Thalenberg  Időtartam: 295 perc  Tart.: Sétálunk, sétálunk; Gondolkodom, tehát vagyok; A beszéd; az érzelmek; A kötődés; Az empátia</p> <p>Csecsemőkorunkban nem is vagyunk annyira gyámoltalanok, mint eddig gondoltuk. A témával foglalkozó kutatók csak mostanában kezdenek rájönni, hogy már az egyévesnél fiatalabb babák is hatalmas tanulási és kommunikációs potenciállal rendelkeznek. A többszörös díjnyertes dokumentumfilm-sorozat frissítően új látószögből mutatja be a csecsemők fejlődését. Élvezetes narrációval rajzol közelképet a kicsik képességeiről a legfrissebb kutatási eredmények tükrében.</p>
	<p><b>Éreszd el az egeret! Torna számítógép előtt ülőknek</b> (2005) <span style="float: right;">DVD 2669</span>  Rend.: Gelencsér István  közreműködik: Nagy Ildikó, Varga Terézia. Időtartam: 42 perc</p> <p>A filmen részletes információt kaphatnak az érdeklődők: az alkalmas irodabútorokról, a munkakörnyezet helyes kialakításáról; a megfelelő ülésről, ülési alternatívákról, segédeszközökről; a monitor, a billentyűzet, az egér kímélő használatáról, a helyes gépelési technikáról. A kellemes zenére végzett gyakorlatok erősítő, lazító és nyújtó jellegűek. A DVD egy 2x6 perces és egy 2x15 perces gyakorlatsort tartalmaz.</p>
	<p><b>Ezotérben. Kik ők és mit tudnak? Ki is vagyok én?</b> <span style="float: right;">DVD 2481</span>  Rend.: Varga Ágota  Időtartam: 122 perc</p> <p>„Médiumokat, kártyavetőket, grafológusokat, látót, asztrológusokat, auroelemzőt kérdeztem, hogy megtudjam, kik ők, mit tudnak és azt is, hogy ki vagyok én. A kezdeti szkepticizmusom, majd meglepődöttségem után a találkozások során sok minden tisztázódott bennem. Kiderült, szinte mindent tudnak rólam: múltamat, jelenemet, esetenként a jövőmet is. Mindezt úgy, hogy a felvett megelőzően nem ismertük egymást.” /Varga Ágota/</p>
	<p><b>Fény és árnyék: drogrevenzió</b> (2007) <span style="float: right;">DVD 3535</span>  Rend.: Nagy István  Időtartam: 20 perc  Tart.: Álom adag; A kör bezárul; Utolsó esély</p> <p>A film témakörei: hallucinációk, félelmek, függőség, magány, feladás vagy küzdés</p>
	<p><b>Fittaréna (Katus Attila)</b> (2013) <span style="float: right;">DVD 4387</span>  Közreműk.: Katus Attila  Időtartam: 40 perc (Best body)</p> <p>A Best Body rendkívül hatékony és intenzív, elsősorban erősítő hatású alakformáló torna. A gyakorlatok döntően a különböző guggolások változatos és kreatív módon történő összefűzésével épülnek fel. A megfelelő technikával végzett guggolások rendkívül hatékonyan formálják a comb-, far-, has- és hátizmunkat, sőt a testtartásunkat is javítják. A guggolás kombinációk, mint az első számú erősítő gyakorlatok, azáltal, hogy megedzik lényegében az összes főbb izomcsoportunkat, nem csak az izom-, ízületi rendszerünkre, de a szív-, keringési-, légzési rendszerünkre is kiváló hatással bírnak. Általuk sok kalóriát égetünk el, így a zsírszázalékunk csökkentésében is nagy szerepet játszanak.</p>

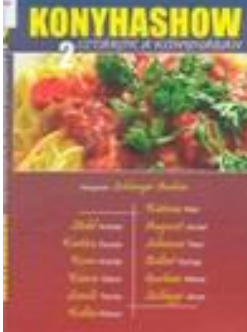
	<p><b>Floyd. Mediterrán fiesta 1.</b> DVD 390  Rend.: Mike Connor  Közreműködik: Kleith Floyd. Időtartam: 75 perc  Tart.: A görög szárazföld ; A görög szigetek ; Törökország</p> <p>A világ egyik legnépszerűbb szakácsa és bormániákusa, Keith Floyd serpenyőt ragadott, s útra kelt, hogy kulturális és gasztronómiai kirándulást tegyen a világ legismertebb mediterrán térségeiben. A kakukkfű, rozmaring, oliva, hal és szárított gyümölcsök hazáiból ezen a lemezen Görögország ízes jellegzetességeit ismerhetjük meg. Megtudhatjuk, hogy miért dobálják meg az esküvői párt kandírozott mandulával, vagy hogy a korfui húsvét szombatján miért hajigálnak az ablakokból edényeket az utcára. De két zseniális Floyd-féle ínycseng elkészítése között van idő például Törökországban habozni a törökfürdőben, egy sárbárban „mocskolódni”.</p>
	<p><b>Floyd. Mediterrán fiesta 2.</b> DVD 391  Rend.: Mike Connor  Közreműködik: Kleith Floyd. Időtartam: 75 perc  Tart.: A Francia Riviéra és Monaco ; Spanyolország I. ; Spanyolország II.</p> <p>Az élet igazi élvezője, a legendás szakács, aki elől még a mesterek is menekülnek, és akitől a legnagyobbak is tanulhatnak, visszatér, hogy újabb csodálatos mediterrán kalandokra hívja a gasztronómia szerelmeseit. A bohókás borkedvelő zseni most a Francia Riviéra felé veszi az utat, hogy a történelmi ország legendás ínycsengéit mutassa be. Soha nem látott ízkaival és a tenger gyümölcseinek ezerféle felhasználása, mesébe illő tájak az Atlanti-óceán partján, titkos ősi szigetek, ahol ezeréves kolostor szerzetesei különleges bort készítenek.</p>
	<p><b>Floyd Afrikában 1.</b> DVD 533  Rend.: Mike Connor  Közreműködik: Kleith Floyd. Időtartam: 75 perc  Tart.: Dél-Afrika; Zanzibár; Madagaszkár</p> <p>A legendás szakács zseni ismételten visszatér, hogy újabb remek és színpompás ételekkel, hihetetlen sztorikkal és lélegzetelállító helyek bemutatásával kápráztassa el a képernyő előtt ülőket. A bor és mindennemű alkohol nagy ismerője és jó barátja, a mindig pityókás ételguru most Afrika vadregényes tájai felé veszi az irányt. Vajon milyen varázslatos ételeket tud készíteni a Viktória-vízesés partján felállított gyorskonyhájában, vagy a dél-afrikai szegénynegyedek sűrűjében?</p>
	<p><b>Floyd Afrikában 2.</b> DVD 534  Rend.: Mike Connor  Közreműködik: Kleith Floyd. Időtartam: 100 perc  Tart.: Dél-Afrika 2.; Zimbabwe; Zambia; Madagaszkár 2.</p> <p>A bor és mindennemű alkohol nagy ismerője és jó barátja, a mindig pityókás ételguru most Afrika vadregényes tájai felé veszi az irányt. Vajon milyen varázslatos ételeket tud készíteni Madagaszkár partjai mellett, vagy Afrika legnagyobb kikötőjében hanykolódva a tengeren, egy tolóhajó kéménye alatt? Egy különleges állat, különleges testrészből készített, meglepő hatású leves, és helyi ízekkel való ismerkedés a legpuritánabb körülmények között.</p>
	<p><b>Földünk, a műanyag bolygó (2009)</b> DVD 4515  Rend.: Werner Boote  Időtartam: 95 perc</p> <p>Toll, üdítős palack, iratgyűjtő, kávé pohár, bevásárló tasak, mélyhűtött élelmiszerek, játékok, cumisüveg. Mindegyik tárgy közös anyaga, vagy borítófelülete a műanyag. Werner Boote tényfeltáró dokumentumfilmje arra tesz kísérletet, hogy felhívja a figyelmünket a műanyag jelenlétére életünk minden területén. A műanyag nem egyszerűen csak hétköznapi tárgyaink alapanyaga, hanem az ipar, az egészségügy területének is meghatározó tényezője. A műanyag rohamos elterjedésével, mindennapos használatával egyidőben a kritikai hozzáállás is megszűnt a felhasználókban. Igazából senki sem tudja pontosan milyen hozzávalókból, pontosan milyen technikákkal készítik, és hogy milyen hatással van környezetünkre, úgy globálisan, mint személyes szinten.</p>

	<p><b>Gasztropuccs</b> (2001) <span style="float: right;">DVD 1122</span>  Közreműködik: Döme., Kozi. Időtartam: 120 perc  Tart.: Free Tibet; Nyár van; Balsors; 4 Ft</p> <p>A Gasztropuccs műsorvezetői, Döme és Kozi rengeteg humorral, szokatlanul "forradalmian" közelítik meg a főzés tudományát, hadat üzenve a fast-food kultúrájának. A sorozat a maga lendületes stílusával, egyéni megjelenésével számos fiatalot vezet rá arra, hogy a pizzafutáron és a hamburgeres gyorsétermeken túl is létezik élet. Elsősorban alkotókedvű fiataloknak szól, de mindenki számára izgalmas, aki szeretne kevés pénzből olyan kiadós vacsorát előállítani, amelyre még barátait is meghívhatja.</p>
	<p><b>GINA</b> (2011) <span style="float: right;">DVD 3532</span>  Rend.: Nagy István  Időtartam: 18 perc</p> <p>Magyarországon az utóbbi néhány évben hallunk a GHB/GBL veszélyéről, amit fogyasztói berkekben csak "randidrog"-ként emlegetnek, mely észrevétlenül hálózta be áldozatait. A testi, lelki sérülés után pedig nehéz a gyógyulás. Filmünket figyelemfelhívó céllal készítettük, hogy a célközönségre vizuális úton hatva eredményesebb prevenciót végezhesse a szakemberek. Ma már kevés az a módszer, hogy egy szakember elmondja a drog veszélyeit, annak következményeit. A prevenció egyik lehetséges módszere, egy beszélgetés keretében a közösség bölcsessége alapján megfogalmazott kiütkeresés. A szereplők jellemvonásai, cselekedetei, lehetővé teszik a probléma elemzését, megbeszélését, sőt a teljes történet megfejlesztését.</p>
	<p><b>Gyilkos labda – A kerekesszék harcosai</b> (2005) <span style="float: right;">DVD 734</span>  Rend.: Henry Alex Rubin, Dana Adam Shapiro  Időtartam: 90 perc</p> <p>Ennek a dokumentumfilmnek a főszereplői mozgássérültek, akik Mad Max stílusú kerekesszékekben száguldozva kőkemény full-contact-os rugby-t játszanak. Felülkerekedve elképzelhetetlen akadályokon, céljuk hogy elindulhassanak Athénban, a Paralimpiai Játékokon. Ez a film őket ünnepli, akik többek, harcosabbak és keményebbek, mint mi. A kerekesszékes rögbi egy erőteljes, intenzív játék a sérült férfi és nő sportolók számára. Ez az új, de gyorsan terjedő sportág. 1977-ben indult útjára Kanadából a mozgássérült emberek számára. Felépítése és szabályai a kosárlabda, a labdarúgás és a jégkori elemeit ötvözik; a játékot kosárlabda pályán játsszák.</p>
	<p><b>Halálos profitszerzés : a tudatmódosító gyógyszerelés elhallgatott története</b> (2008) <span style="float: right;">DVD 3935</span>  Időtartam: 94 perc</p> <p>A tudatmódosító gyógyszerelés elhallgatott története Tudatmódosító szerek. Ez a történet a nagy pénzről szól – olyan szerekről, amelyek egy 330 milliárd dolláros pszichiátriai ipart táplálnak, valódi gyógymódok nélkül. Az emberéletben mérhető ár még ennél is nagyobb – ezek a szerek a becslések szerint mintegy 42 000 ember halálát okozzák minden évben, és az elhalálozások száma egyre csak nő. Ez a több mint 175, ügyvédekkel, elme-egészségügyi szakértőkkel, az áldozatok családtagjaival és magukkal a túlélőkkel készített interjúkat tartalmazó lebilincselő dokumentumfilm lerántja a leplet a tudatmódosító szerekről, és egy kíméletlen, ám jól kiépített pénzcsináló gépezetet mutat be.</p>
	<p><b>Határok nélkül. Vakon a Mount Everesten</b> (2006) <span style="float: right;">DVD 2574</span>  Rend.: Lucy Walker  Időtartam: 104 perc</p> <p>A film a Himalája lélegzetelállítóan szép környezetében, hat vak diák izgalmas kalandjait mutatja be. A tibeti hit szerint vakságuk oka, hogy démonok szállták meg őket. Ezért szülei kerülik, a falubeliek gúnyolják, a társadalom pedig kirekeszti őket. Ők azonban elhatározzák, hogy megmásszák a Himalája északi oldalán lévő 7 ezer méter magas Lhaphka rhi csúcsát. De a veszélyes utazás hamarosan egy lehetetlenné tűnő küldetésévé válik. Sabriye Tenberken vak tanító menti meg őket, aki az első tibeti vakiskola, a Határok nélkül megalapítója.</p>






	<p><b>Hív az óceán. Verseny szárazon és vízen</b> (2008) <span style="float: right;">DVD 2252</span>  Rend.: Mark Monroe  Időtartam: 93 perc</p> <p>Lebilincselő és inspiráló igaz kalandok egy high-tech hajó fedélzetéről. Tizenöt újonc matróz szeme előtt egyetlen cél lebeg: részt venni a legnevesebb vitorlásversenyen. Az intenzív kiképzés hat hónapja alatt nehéz érzelmi és fizikai próbatételeket kell kiállniuk, ám végül csak tizenegyen szállhatnak vízre közülük. Az ifjú hajósok felkészültségükkel és tehetségükkel felszerelve vágnak neki a nagy versenynek, amelyen nemcsak a profi ellenfelekkel, hanem a kegyelmet nem ismerő, kiszámíthatatlan Csendes-óceánnal is meg kell küzdeniük. Az önkéntesekből fokozatosan igazi csapat válik, és együtt bizonyítják, hogy a közös munka, az elszántság és a kitartás minden nehézségen átsegíthet.</p>
	<p><b>Jóga : formáld a tested</b> (2005) <span style="float: right;">DVD 4137</span>  Rend.: Andrea Ambandos  Időtartam: 54 perc (10 perces gyakorlatok = 10 minute solution)</p> <p>Nincs időd edzésre járni? Itt a megoldás – ráadásul 10 perces megoldás! Ennyi időt bárki rá tud szánni egy nap az edzésre. Kifejlesztettünk 5 fantasztikus jóga edzésprogramot, melyek mindössze tíz percet vesznek igénybe a napi rutinból. Lara Hudson oktató olyan edzésprogramot állított össze, melyet részenként és együtt is végigcsinálhatsz. Állítsd össze Te magad a kedvenc gyakorlatsorodat, vagy egyben nyomd le valamennyit és máris indulhat a fantasztikus, 50 perces alakformálás.</p>
	<p><b>Jóga kezdőknek : formáld a tested</b> (2008) <span style="float: right;">DVD 4136</span>  Rend.: Andrea Ambandos  Időtartam: 54 perc (10 perces gyakorlatok = 10 minute solution)</p> <p>Nincs időd edzésre járni? Itt a megoldás – ráadásul 10 perces megoldás! Ennyi időt bárki rá tud szánni egy nap az edzésre. Kifejlesztettünk 5 fantasztikus jóga edzésprogramot, melyek mindössze tíz percet vesznek igénybe a napi rutinból. Állítsd össze Te magad a kedvenc gyakorlatsorodat, vagy egyben nyomd le valamennyit és máris indulhat a fantasztikus, 50 perces alakformálás.</p>
	<p><b>Jóga szülés után</b> (2011) <span style="float: right;">DVD 3773</span>  Rend.: Timm Hogerzeil  Időtartam: 45 perc</p> <p>A posztnatális jóga segít visszanyerni a régi formád szülés után. E gyakorlatok feszesítik a medencefenéket, emellett fokozatosan erősítik a hasat, fenéket, lábat és hátat. Egyenesítik a gerincet, miközben gyengéden nyújtják a leggyakrabban használt izmokat. Tölts egy kevés minőségi időt a babáddal ... nyújts, lélegezz, lazíts. Nyerd vissza alakod és egyensúlyod gyengéd, játékos módon! Zoé Miku a svájci Villereti Egyetem szakképzett jógatanáraként e gyakorlatsort a saját várandóssága után fejlesztette ki.</p>
	<p><b>Jóga várandósság alatt : kezdőknek</b> (2010) <span style="float: right;">DVD 3774</span>  Rend.: Timm Hogerzeil  Időtartam: 53 prec</p> <p>A Jóga Várandósság alatt jót tesz a testednek, a lelkednek és a babádnak. A tudatos légzés, a gyakorlatok és a relaxáció segítenek, hogy a tested és lelked könnyen alkalmazkodjon a terhességhez, és felkészítenek a szülésre. Zoé Miku a svájci Villereti Egyetemen végzett jógatanár, aki e gyakorlatsort a saját várandóssága alatt fejlesztette ki. A rendszeres jóga idővel az nyugalom szigetévé válik, és segít abban, hogy élvezd áldott állapotod minden egyes napját.</p>




	<p><b>A jövőnk : hogyan fogunk élni 20 év múlva</b> (2007) DVD 5601  Rend: Frei Tamás  Időtartam: 60 perc (Frei dosszié)</p> <p>A Frei Dosszié stábja sok helyen járt, az északi sarkvidék klímakutatóinak hűtőkamráiban éppúgy, mint űrbázisszerű kísérleti laboratóriumokban és robotépítőknél. Mindenkitől ugyanazt kérdezték. Milyen lesz a világ 20 év múlva, vagyis 2027-ben?</p>
	<p><b>Kapa, kasza, fakanál 1.</b> (2005) DVD 625  Közreműködik: Hugh Fearnley-Whittingstall. Időtartam: 75 perc</p> <p>A híres tévés szakács, Hugh Fearnley-Whittingstall egyszer csak úgy döntött, hogy maga mögött hagyja a nagyváros zaját, és vidékre költözik. Ezután kellemes, nyugodt élet vár rá - gondolta. De ez valóban így történt? Mindennapi teendők korántsem voltak könnyűek, hiszen az volt az elképzelése, hogy ennivalójának alapanyagait saját maga fogja megtermelni, begyűjteni vagy zsákmányul ejteni. Megbirkózik-e vajon egy eddig vérbeli városi fickó a sertés- és baromfitartás problémáival, kitanulja-e a különféle ehető halfajok és más vízi élőlények elejtésének fortélyait? A zöldségtermesztés sem egyszerű eset!</p>
	<p><b>Kapa, kasza, fakanál 2.</b> (2005) DVD 626  Közreműködik: Hugh Fearnley-Whittingstall. Időtartam: 75 perc</p> <p>A bohókás külsejű - immár gazdálkodóvá vedlett - szakácsunkra további kalandok várnak, amelyekhez most is a maga sajátos stílusával viszonyul. A házat elárasztó egereket például egy újfajta, egérbarát módszerrel bírja távozásra, és váratlanul egy régi ismerősével találkozik. Az is kiderül róla, hogy jobban bírja az alkoholt, mint a helybéli nagyivók. Sőt, akkor sem jön zavarba, ha részt kell vennie egy hagyományos falusi vadászaton. Ám majd megszakad a szíve, amikor a saját maga által, féltő gonddal nevelgetett disznóit a vágóhídra küldi. Ezután viszont rögtön megvisszatalálódik, amikor a derék négy lábúakat sonka, kolbász és más disznóságok formájában látja viszont.</p>
	<p><b>Kapa, kasza, fakanál 3.</b> (2005) DVD 627  Közreműködik: Hugh Fearnley-Whittingstall. Időtartam: 75 perc</p> <p>Immáron egy éve, hogy kedvenc, szemüveges televíziós szakácsunk, Hugh Fearnley-Whittingstall kapát, kaszát s egyebeket ragadva "száműzte" magát a vidéki életbe, és River Cottage-ban vert tanyát. Tavasszal azonban újabb gondokkal szembesül egy falusi kisbirtokos, ha csak közvetlen környezetéből szeretne élelemhez és jövedelemhez jutni. Megszerzi hát a szomszéd hatalmas, füves birtokát, és "keményebb" állattartásba fog. Ám míg megbirkózik birkái nyírásával, marhái szexuális életével és az ősi ellenséggel: a nyúllal, kénytelen ízletes pitypangsalátát készíteni, csalánevő versenyen veszíteni, vagy középkori vigaszágokra szolgálatni levágott disznóját.</p>
	<p><b>Kapa, kasza, fakanál 4.</b> (2005) DVD 628  Közreműködik: Hugh Fearnley-Whittingstall. Időtartam: 75 perc</p> <p>Kalandvagyó tévés szakácsunkra, Hugh Fearnley-Whittingstallra bizony sokszor mondták már, hogy elment az esze, mert hátat fordított a civilizáció dzsungelének, s úgy döntött, vidékre költözik, s abból tartja fent magát, amit az anyatermészet ad neki. A negyedik DVD teljes fél évet átélő három részében is sok vadság történik: vadtorma, vadfokhagyma, vadszilva, vadsóska, vadgalamb, vaddisznó és vad rocker. Ez utóbbivá is kell ugyanis válnia egy tisztességes kisbirtokosnak River Cottage-ban, ha jól akarja érezni magát. De ismernie illik a birkamosdatás szabályait is. Arról nem is beszélve, hogy milyen furmányos csapdát kell állítanunk az éj leple alatt, ha meg akarjuk óvni kocáink ártatlanságát az éjszaka lumpoló kanos vaddisznóktól.</p>


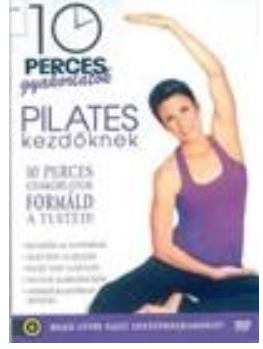

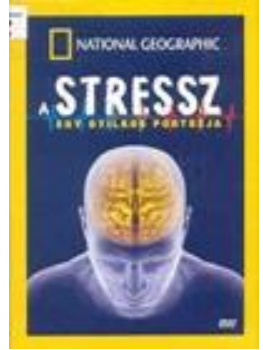

	<p><b>Keringésjavító torna 1.</b> <span style="float: right;">DVD 1208</span></p> <p>A gyakorlatokat összeáll. és levezette: Tápainé Bajnay Márta. Időtartam: 70 perc</p> <p>Visszér, ödéma, trombózis megelőzésére, valamint életmód tanácsok. A torna ajánlott azoknak, akik visszérbetegségben szenvednek, vagy a rizikó csoportba tartoznak: terhesség, szülés utáni időszak, ülő foglalkozás, állómunka, túlsúly, trombózis utáni állapot, illetve a sokat utazóknak (gépkocsi, repülő). A speciális gyakorlatok serkentik a vérkeringést, oldják a fájdalmat, csökkentik a lábikra görcsöt, megelőzik a szövődményeket. Ezen kívül rövid gerincmobilizáló tornát is bemutatunk (12 perc).</p>
	<p><b>Két duci hölgy 1.</b> <span style="float: right;">DVD 665</span></p> <p>Közreműködik: Clarissa Dickson Wright, Jennifer Paterson. Időtartam: 90 perc Tart.: A tenger gyümölcsei ; Húst hússal ; A jótékony sütemény</p> <p>A televízióból is ismerős, bohókás, különös szemléletű Clarissa Dickson Wright és Jennifer Paterson - azaz a két duci hölgy – a legnagyobb biztonsággal mozog a gasztronómia világában. Miközben az ötvenes években készült kis oldalkocsis motorjukkal szelik át a brit szigetvilágot, minden hol megállnak, és a kulináris élvezetek csodás világába kalauzolják el a nézőket.</p>
	<p><b>Kilátások. Látássérült személyek foglalkozási rehabilitációja</b> (2008) <span style="float: right;">DVD 1806</span></p> <p>Időtartam: 20 perc</p> <p>A film segít a látássérültek munkába állásában. Bemutatja az állásinterjú menetét, az átképzési lehetőségeket, az állástervezést, az útvonalbeállítást.</p>
	<p><b>Konyhashow. Sztárok a konyhában 1.</b> <span style="float: right;">DVD 2285</span></p> <p>Házigazdák Szilágyi Tibor, Németh Zsuzsa, Schlanger András Időtartam: 177 perc</p> <p>Tart.: Fábrián László - Karfiol gúla; Agárdy Gábor - Tojásos makaróni Agárdy-módra; Takács Kati - Diós hús; Hollósi Frigyes - Karfiolos makaróni; Som Lajos - Húscsíkok Som-módra; Gyulai Zsolt - Gyulai spagetti balhé; Trokán Péter - Fogas dupla almádi-módra; Gyurkovics Tibor - Dorozsmai molnárponty; Németh László és Lukács József – Hirtelen sült fokhagymás pirított máj, Gesztenyés sütemény és keksztekercs</p> <p>Mindannyian kíváncsiak vagyunk rá, mit és hogyan főznek azok az emberek, akiket a tévéből, az újságból ismerünk. Mert ilyenkor egy kicsit olyanok, mintha otthon lennének, így egy rövid időre bepillantást nyerünk abba is, milyenek a hétköznapok. Mi most megmutatjuk, mit is tudnak Ők alkotni a konyhában!</p>
	<p><b>Konyhashow. Sztárok a konyhában 2.</b> <span style="float: right;">DVD 2286</span></p> <p>Házigazda: Schlanger András Időtartam: 177 perc</p> <p>Tart.: Stohl András – Őzporkölt; Kertész Zsuzsa – Kertész-féle paradicsomsaláta, Szelteperete almás káposztasaláta; Kern András – Kern-féle császármorzsa; Koncz Gábor – Fácánleves, Sonkás juhtúróval töltött gomba; Somló Tamás – Spenót bundás kenyérrrel; Koltai Róbert – Töltött tök; Katona Klári – Bohós saláta, Kotyvasztott saláta, Pulykaszárm sütőzacskóban; Auguszt József – Málna parfé; Selmeczi Tibor – Kuszkus; Bálint György – Csúsztatott tészta, Tarja diszkoszban; Gurbán Miklós – Szegény ember leveze, Patiszon pörkölt; Szilágyi János – Mustáros nyúlpecsenye, Grassalkovich palacsinta</p>

	<p><b>Konyhashow. Sztárok a konyhában 3.</b> DVD 2281  Házigazda: Schlanger András  Időtartam: 177 perc  Tart.: László György – Rozmaringos báránnyal, zöldséges palacsintával; Csukás István – Törpeharcsa, Túrótorta, Alföldi aprókáposzta, Tészta puding; Baksa Eszter – Tökös-mákos rétes, Túrós-aszalt szilvás rétes; Knézy Jenő – Sertésszelet mexikói körítéssel, Kínai csirke; Avar István – Flekken, Rakott tészta; Jónás Judit – Nógrádi cigány tepsis; Újlaki Dénes – Savanyú tojásleves, Rakott krumpli, Hazudott kínai tészta; Haumann Péter – Kínai; Igó Éva – Rakott zöldség, Töltött zsömlé; Kaszás Attila – Tabaki csirkemell; Horváth László Attila – Csibecsipedet; Helyey László – Bakonyi burgonyás aprópecsenye</p>
	<p><b>Laci bácsi konyhája. Karácsonyi ételek</b> DVD 934  Közreműködik: Benke László. Időtartam: 149 perc  Tart.: Bőrös malacpecsenye; Halgombóc leves; Borleves; Fehérboros nyúlpecsenye; Pisztáciás pisztráng; Halászlé; Püspökkenyér; Tűzdeli őzfilé gesztenyével; Lazackrém leves; Whiskys dióval töltött pulyka; Flódni; Kecsege pörkölt; Harcsa bakonyi módra; Pozsonyi patkó; Pikáns halgombóc leves; Birsalmás pulykamell; Töltött ponty</p>
	<p><b>Látótérben. Látássérült személyek elemi rehabilitációja (2008)</b> DVD 1804  Időtartam: 21 perc  A film segít a látássérülteknek a mindennapi élethelyzetekben. Bemutatja, hogy milyen szolgáltatásokat vehetnek igénybe: a komplex állapotfelmérést, a közlekedés tanítását, a mindennapos tevékenységeket, a látástréninget, a kommunikációs eszközök használatát, a Braille írás elsajátítását, tanácsadást, utógondozást.</p>
	<p><b>Látunk, hallunk, érzünk</b> DVD 1436  Rend.: Albert Barillé  Időtartam: 130 perc (Egyszer volt ... az élet; 3.)  Tart.: A szem; A fül; A bőr; Az ízlelőbimbók és a fogak; Az emésztőrendszer  Ez a sorozat egy különleges világba kalauzol el, egy olyan helyre, amelyik tőled sem idegen, hiszen a saját testedről, szerveid működéséről van szó. Sok izgalmas kérdésre kapsz választ, többek között arra, hogy miért vagy éhes, miért leszel beteg és hogyan gyógyulsz meg, miért kell oltást kapnod, mikor pihen a szíved.</p>
	<p><b>Lenyűgöző gépezet. A működő emberi test (2007)</b> DVD 3229  Időtartam: 51 perc  Kíváncsi rá, hogyan néznek ki az ízlelőbimbói vagy a hangszálai közvetlen közelről? Miként dolgozza fel a dobhártyája a hangot? Hogyan képesek az izmai oly sokféle módon mozogni? Vagy hogy a szeme miképpen igazodik a fényváltozásokhoz? Készüljön fel egy elképesztő utazásra! A National Geographic legújabb filmje az emberi test lenyűgöző belső világába kalauzolja Önt egy egynapos "nagy felbontású" utazásra. Apró kamerák kutatják fel és hozzák elképesztő közelségbe testünk belső működését, lényeges újdonságokkal szolgálva a fiziológia tudományának is. Százezer szempillantáson, húszezer levegővétel, százezer szívdobbanáson át legyünk tanúi testünk napról-napra ismétlődő, lenyűgöző és meglepő folyamatainak!</p>

	<p><b>Live. Súlykontroll balance</b> (2007) DVD 2514  Rend., közreműk.: Béres Alexandra  Időtartam: 51 perc</p> <p>Még ennyi év után is meghatódom, amikor látom, milyen sokan emelik egyszerre a karjukat az óráimon, mozdulnak velem együtt, és bíznak évek óta az általam összeállított gyakorlatokban. Régi vágyamat váltottam valóra, amikor egy ilyen alkalmat vettünk fel, és remélem, az ott tapasztalt remek hangulatot is becsempészhajjuk az otthonokba. Az élő felvétel varázsa, különleges atmoszférája mindig nagy hatással van rám. Feldob a tudat, hogy maximális pontossággal kell mindent bemutatnom és elmagyaráznom, hiszen hibázásra, ismétlésre nincs lehetőség. Amint a cím is sugallja: itt minden élben megy!</p>
	<p><b>A lovasíjász</b> (2015) DVD 5419  Rend.: Kaszás Géza  Időtartam: 118 perc</p> <p>A film Kassai Lajos tevékenységével, az általa újrateremtett - csak az elődeinkre jellemző ősi harci képességgel - a lovasíjászzal, ennek szellemi hátterével, az abból létrejött, a világban futótűzként terjedő sporttal, Kassai Lajos kulturális életünkben betöltött szerepével foglalkozik. Mindezekről számtalan anyag található az írott és elektronikus médiában. Hasonló témával foglalkozó könyve már több kiadást megért, több nyelvre lefordították. Kínában sztárként ünneplik mind a bemutatáson, mind a televízióban. Ha Hollywood olyan szuper produkciót forgat, amiben lovasíjások szerepelnek, akkor őt kérik fel szakértőnek és ő tanítja be a sztárokat</p>
	<p><b>Lusta torna – csak ülve!</b> (2006) DVD 1209  Rend.: Kun Miklós  Közreműködik: Kissné Ráczi Gabriella, Major Annamária. Időtartam: 75 perc</p> <p>Kíméletes, de lendületes kondicionáló torna CSAK SZÉKEN ÜLVE kényelmeseknek, túlsúlyosoknak, mozgásukban átmenetileg, vagy tartósan korlátozottaknak. Ajánlott keringésvajításra, zsírégetésre, inkontinencia és aranyér panaszok csökkentésére, férfiaknak prosztatagondok enyhítésére és megelőzésére. Speciális gyakorlatok eszközökkel és eszköz nélkül, majd nyújtás és lazítás zárja a sort.</p>
	<p><b>Magyar retró. Életképek a 60-as, 70-es évekből</b> (2010) DVD 3091  Rend.: Papp Gábor Zsigmond  Időtartam: 83 perc</p> <p>Milyen ember a magyar? Ezt az egyszerűnek tűnő kérdést Magyarországon először a hatvanas évek végén lehetett a sajtóban feltenni. A válaszok a legkülönbébbek voltak. A háziasszonyok szerint fáradt, szótlán és az otthoni munkában nem vesz részt. Az orvosok szerint elhízott, cukorbeteg és folyamatosan panaszkodik. A külföldiek szerint bajszos és nem beszél nyelveket. Az újságírók és a dokumentumfilmek szerint pedig mérhetetlenül lusta. Tudják-e, hogy a Kádár-korszakban minek örült legjobban a magyar munkás? És mit vártak a munkáslányok az udvarlójuktól? Mit gondolnak, milyen volt akkoriban egy mintagazda? Mire tippelnek, miért ettek akkoriban annyit a magyarok? És miért nem tudtak dolgozni?</p>
	<p><b>Magyarok a Barcáért</b> (2014) DVD 4497  Rend.: Kocsis Tibor  Narrátor: Fodor Tamás. Időtartam: 85 perc</p> <p>Az FC Barcelonát és Messit százmilliók imádják. Azt viszont kevesen tudják, hogy az ötvenes évek "Messijét" Kubala Lászlónak hívták. Miatta, egy magyar miatt építették fel Európa legnagyobb stadionját, a Camp Nou-t. Az 1956-os forradalom után Kubala klubtársa lett a Barcában az Aranycsapat két zsenije, Czibor Zoltán és Kocsis Sándor. A három magyar örökre meghódította a spanyol és katalán nép szívét. Életüket a sikerek mellett azonban megpróbáltatások és tragédiák is kísérték. Az Aranylabdás Luis Suarez és a többi egykori csapattárs mellett megszólalnak a filmben a legendák fiai is. Felejthetetlen meccsek, sohasem látott gólok, gyönyörű cselek. Három megrázó emberi sors. Több mint egy történet.</p>

	<p><b>Maradj íven!</b> (2015) – feliratos <span style="float: right;">DVD 4574</span>  Rend.: Mark Neale  Időtartam: 133 perc</p> <p>A Maradj íven! minden idők hat leggyorsabb motorversenyzőjének történetébe nyújt betekintést, amelyből kiderül az is, milyen végzet várt rájuk a sportág fénykorában. Mindannyiuk számára sok forgott kockán, miközben több mint háromszáz kilométeres óránkénti sebességgel hajszolták a dicsőséget – motorkerékpáron. A film a magas fordulatszámon pörgő sport rejtelmibe avatja be a nézőt, és azokba az időkbé kalauzol el, amikor sebességrekordok dőltek és zseniális tehetségek száguldottak a pályán.</p>
	<p><b>Maradona. Kusturica filmje</b> (2008) <span style="float: right;">DVD 2415</span>  Rend.: Emir Kusturica  Időtartam: 92 perc (Sportikonok; 1.)</p> <p>Emir Kusturica filmjében végigjárja a zseniális futballista, az elmúlt évszázad egyik legnagyobb profi labdarúgójának, Diego Armando Maradona pályafutásának és magánéletének jelentősebb állomásait Buenos Airestől Nápolyon át Belgrádig. Kusturica sajátos stílusával sikeresen ragadja meg az ikon mögött az embert. A Sex Pistols God Save the Queen című száma, amely Maradona legszebb cseleiből és góljaiból készült összefoglaló alatt hallható, egy igazi csemege a rajongóknak.</p>
	<p><b>Marina Abramovic : a távolság, ami összeköt</b> (2016) <span style="float: right;">DVD 5204</span>  Rend.: Marco del Fiol  Időtartam: 85 perc</p> <p>Marina Abramovic az ismert művész nő Braziliában kutatja a különböző gyógyítási módok eredetét és kultúráját, valamint ezek kapcsolatát a performansz művészettel és a spiritualitással. Kipróbálja az óslakosok szent gyógymódjait, miközben igyekszik kitisztítani tudatát és megpróbál új inspirációkat meríteni művészetéhez.</p>
	<p><b>Béres Alexandra: Menni fog!</b> <span style="float: right;">DVD 2515</span>  Közreműködik: Béres Alexandra  Időtartam: 60 perc</p> <p>Ebben a programban végigmegyünk minden testrészen, semmi sem maradhat ki. Nagy hangsúlyt fektetünk a mélyizmok átmozgatására, különös figyelmet fordítunk a gerinc körüli tartó izmokra is, de az egyensúlyérzékét, koordinációt is megpróbáljuk javítani, fejleszteni.</p>
	<p><b>Miért?</b> (2007) <span style="float: right;">DVD 3533</span>  Rend.: Nagy István  Időtartam: 20 perc  Tart.: A szegény; A feladat; A megtorlás</p> <p>Prevenációs film az oktatási intézményekben történő bántalmazásokról szóló kisjátékfilm a tanár-diák, a diák-diák, és a tanár-szülő közti konfliktushelyzettel foglalkozik.</p>

	<p><b>Mindennapi kenyérünk</b> (2005) <span style="float: right;">DVD 3492</span>  Rend.: Nikolaus Geyrhalter  Időtartam: 92 perc</p> <p>A futószalag ritmusa és a gépek zakatolása veszi körül azokat a dolgozókat, akik feldolgozzák az asztalunkra kerülő élelmiszereket. Ez a film kommentár nélkül mutatja be az európai élelmiszeripar helyszíneit: hatalmas termőterületek, bizarr külsejű gépek, szürreális méretű növények és kattogó hangok. Rideg, ipari körülmények, melyben az embernek kevés és monoton szerepe van. Az emberek, az állatok és a növények azonos szerepet játszanak, mindegyik kiszolgálója a gépeknek. Mindez szükséges ahhoz, hogy megteremtjük a mai társadalom életszínvonalát.</p>
	<p><b>Mozogj újra velem!</b> (2012) <span style="float: right;">DVD 3689</span>  Közreműködik: Béres Alexandra  Időtartam: 66 perc  Tart. még: Intim- és gerinctorna, hasizom</p> <p>Akár régi edzőtársam vagy, akár az eddigi, alakformálásra irányuló próbálkozásaid nem bizonyultak sikeresnek, netán az edzőtermi órák nem hozták el a régóta áhított, várva-várt eredményt, most gyere, mozogj újra velem! Szánj magadra időt, légy türelmes! Nem lesz másra szükséged, csak egy tornaszőnyegre és kitartásra. A zsírégető gyakorlatok mellett a mély izmok az intim izmok, valamint a gerinc tartóizmai is hang- súlyos szerepet kapnak. A mozgáselemek elvégzése nem korhoz kötött, ezért mindenkinek ajánlom! Az egészség nagy kincs, megőrzéséhez tenned kell!</p>
	<p><b>Múmiák . Az emberi test</b> (2007) <span style="float: right;">DVD 2146</span>  Rend.: Oliver Schablitzki, Anke Rau, Sabine Maarmann  Időtartam: 2x30 perc (Mi micsoda)</p> <p>A lemezen Howard Carter brit múmiakutató expedícióját követhetjük nyomon, aki 1917-ben vállalkozott Tutanhamon fáraó sírjának a felderítésére. Az egykori vállalkozó szellemű tudós munkájának apropóján azonban nemcsak az ősi legendákkal, hanem a modern régészeti módszerekkel is megismerkedhetünk - legalábbis a fél óras játékidő keretein belül. A csontvázaktól az egyes szerveken át az agy legkülönbözőbb működési mechanizmusait bemutató filmet három kedves figura idegenvezetésén keresztül ismerhetik meg az érdeklődő gyerekek.</p>
	<p><b>A Nap és a Föld között a végtelenben létezem – Etká-jóga</b> (2003) <span style="float: right;">DVD 1735</span>  Közreműködik: Kártyikné Benke Etká  Időtartam: 120 perc</p>
	<p><b>Négyen egyedül</b> (2007) <span style="float: right;">DVD 3534</span>  Rend.: Nagy István  Időtartam: 11 perc</p> <p>Hazánkban egyre gyakoribb a fiatalok alkoholisztusa, és mostanában gyakran hallani a médiákban a diszkóbalesetek számának növekedéséről. Ezt a drogprevenciós szakanyagot kínáljuk beszélgetésre, elemzésre tanár és diák között.</p>

	<p><b>Pilates : formáld a tested</b> (2004) <span style="float: right;">DVD 4135</span>  Rend.: Andrea Ambandos  Időtartam: 54 perc (10 perces gyakorlatok = 10 minute solution)</p> <p>Itt a megoldás – ráadásul 10 perces megoldás! Ennyi időt bárki rá tud szánni egy nap az edzésre. Kifejlesztettünk 5 dinamikus pilates edzésprogramot, melyek mindössze tíz percet vesznek igénybe. Ezek az edzések kiváló fogyókúrás és alakformáló programok, melyekhez szalag segítségével igazi, klasszikus Pilates edzésen vehetsz részt. A gyakorlatsorokat öt különböző edzésprogrammá formáltuk. Akár külön, akár együtt végigcsinálhatod ezt az utolérhetetlen testformáló programot!</p>
	<p><b>Pilates kezdőknek : formáld a tested</b> (2010) <span style="float: right;">DVD 4134</span>  Rend.: Andrea Ambandos  Időtartam: 54 perc (10 perces gyakorlatok = 10 minute solution)</p> <p>Nincs időd edzésre járni? Itt a megoldás – ráadásul 10 perces megoldás! Ennyi időt bárki rá tud szánni egy nap az edzésre. Kifejlesztettünk 5 Pilates edzésprogramot, melyek mindössze tíz percet vesznek igénybe. Minden gyakorlatsor megtanítja az alapokat és eljuttat ahhoz a fantasztikus eredményhez, melyet csak a Pilatessel tudsz elérni. Becsomagoltunk mindent egy ultra-hatásos 10 perces gyakorlatsorba, így 5 különböző edzésprogram áll a rendelkezésedre. Állítsd össze a kedvenc gyakorlatsorodat, vagy egyben nyomd le valamennyit és máris indulhat az alakformálás.</p>
	<p><b>Real Madrid. A film</b> (2005) <span style="float: right;">DVD 1312</span>  Rend.: Borja Manso  Időtartam: 90 perc</p> <p>Mi kötheti össze Tokió modern városát Caracas híres utcáival? Mi lehet közös egy New York-i diák és egy fiatal szenegáli fiú életében? A válasz egyszerű: A világ leghíresebb futballcsapata, a Real Madrid. Öt különböző szereplő, öt különböző országból, akik egyaránt rajonganak a Real Madridért. A film egy krónika, amely a fikciót és a valóságot ötvözve mutatja be a szereplők érzeit és rávilágít, hogy milyen hatással van életükre és talán az egész világ életére egy olyan futballcsapat, mint a Real. Ez az első olyan hivatalos film, amely különleges ablakon keresztül mutatja be a világ egyik leghíresebb csapatát.</p>
	<p><b>A stressz – egy gyilkos portréja</b> (2008) <span style="float: right;">DVD 3270</span>  Rend.: John Heminway  Időtartam: 58 perc</p> <p>Az elmúlt évtizedek kutatási egyre közelebb vittek bennünket a stressz működésének a megértéséhez. Vajon hogyan hat a testünkre? Hogyan befolyásolja társadalmi státuszunk a stresszre való hajlamunkat? Az afrikai szavannák páviánjainak tanulmányozásától a Stanford University idegtudományi laboratóriumában folyó kísérletekig a tudósok azt kutatják, milyen halálos is lehet a stressz. Az eredmények bebizonyítják, hogy mélyen a testünk belsejében fejt ki hatását: zsugorítja az agyunkat, zsírlerakódást okoz a hasunkon, sőt a kromoszómáinkat is károsítja. Ugyanakkor a stressz működésének a megértése hozzásegít bennünket ahhoz, hogy rájövünk, miként vehetjük fel vele a harcot, és hogyan élhetünk e modern pestis zsarnokságától szabadon.</p>
	<p><b>Stretching az egészségért</b> (2007) <span style="float: right;">DVD 386</span>  Közreműködik: Sütő Enikő, Török Károly, Oroszlán Szonja. Időtartam 80 perc  Tart. még: Gyógytorna mellműtöttek számára</p> <p>Nyújtó, lazító gyakorlatok minden korosztálynak. Török Károly világhírű stretching oktató és a dél-afrikai úszóválogatott vezető edzője Oroszlán Szonja és Sütő Enikő segítségével tornáztatja meg a mozogni vágyókat korra, nemre és edzettségi állapotra való tekintet nélkül.</p>

	<p><b>Super size me</b> (2004) DVD 2588  Rend.: Morgan Spurlock  Időtartam: 98 perc</p> <p>A film egyszerre vizsgálja humorosan és halálosan komolyan az amerikai életmódot, és azt, hogyan zabálják magukat halálra a tengerentúlon. Morgan Spurlock rendező útra kel, hogy Amerika legkövérebb városaiban készítsen interjúkat szakértőkkel, és kifaggassa azokat a hatóságokat, amelyek részt vesznek a kutatásban, hogy véleményeket gyűjtsön a túlzott derékbőségről. Utazása során Spurlock saját magával is kísérletezett, egy hónapon át csak a McDonalds által kínált ételeket ette. Az eredmény: sok pénzt kell költeni az étkezésre, gyakran kell orvoshoz menni, és felmerül az a kérdés is: lehet-e csak a gyorséttermek választékán élni?</p>
	<p><b>Sushiálmok</b> (2011) - feliratos DVD 4538  Rend.: David Gelb  Időtartam: 81 perc</p> <p>A 85 éves sushikészítő mester, Jiro Ono élete elevenedik meg a megkapó dokumentumfilmben. A sushikészítés tudományát már átadta fiának, de a világ egyik legdrágább, három Michelin csillagos éttermében Jiro még ma is aktívan dolgozik. A film egy olyan ember portréja, aki szakmájában nem fogad el semmilyen kompromisszumot. Egész életét a munkájának és a maximalizmusának rendelte alá és ezzel világhírű éttermet épített fel, amely a legszörösszívűbb éttermi kritikusok elismerését is kivívta. Tartása, életpályája és megalkuvásmentes életszemlélete nemcsak példaként szolgálhat sokaknak, de alapvető kérdéseket vet fel az emberi boldogsághoz vezető utakról. A film nem csak egy rendkívüli ember portréját vázolja fel, de sokat elmond a japán társadalomról és kultúráról is.</p>
	<p><b>A személyi edzők Katus Attila és Tamás : kezdőknek!</b> (2013) DVD 4386  Rend.: Galler "Indián" András  Közreműk.: Katus Attila, Katus Tamás. Időtartam: 85 perc (Best body)</p> <p>A rendszeres testmozgás és a tudatos táplálkozás nélkülözhetetlen elemei az egészséges életmódnak. Életmódváltó Programunk keretében a mellékelt DVD és kézikönyv segítségével megpróbálunk szakmailag hitelesen, ugyanakkor közérthető módon segítséget nyújtani mindenkinek, aki változtatni szeretne életmódján. A testmozgás program 20 éves tapasztalatunkat, leghatékonyabb gyakorlatainkat tartalmazza. Az étkezéssel kapcsolatos részben pedig neves szakértőink igyekeznek felhívni a figyelmet a helyes táplálkozás alapjaira.</p>
	<p><b>Szemtől szembe: drogprevenció</b> (2007) DVD 3536  Rend.: Nagy István  Időtartam: 20 perc  Tart.: Veszélyes játék; Játék az élettel; Vissza az életbe</p> <p>A film témakörei: számítógép függőség, disco drog, kirekesztettség, a társadalomba való visszailleszkedés.</p>
	<p><b>Szemünk fénye</b> (2005-2009) DVD 2108  Rend.: Varga Ágota  Időtartam: 59 perc</p> <p>Kati és Győző átlagemberek, mindennapi gondokkal, a szokásos együttélési nehézségekkel küszködnek. A helyzetük mégsem átlagos, mert világtalan emberpárként gyermeket vállaltak. Ferike születése óta két éven át heteket töltöttek velük mialatt a kamera szüntelenül forgott. A film megismételhetetlen helyzetek sora. A most négyéves kisfiuk egészséges, és „szemmel is láthatóan”, szó szerint is a szemük fénye. Ferikével vak szülei a közös játékon kívül a zenét, a mesefilmet - lassan a számítógépet is – megismertetik. A kisfiú sorsa nem átlagos, életét körülményei és adottságai is különlegessé teszik.</p>



	<p><b>Születi szeme</b> (2004-2015) <span style="float: right;">DVD 5004</span>  Rend.: Varga Ágota  Időtartam: 90 perc (Varga Ágota dokumentumfilmjei-sorozat ; 2.)</p> <p>Ferike szó szerint a születi szeme, hiszen a kisfiú szülei vakok – a situációkkal, belső monológokkal teli megható családportré 11 évet ível át. Kati és Győző átlagemberek. Ők is mindennapi gondokkal, a szokásos együttélési nehézségekkel küszködnek. A helyzetük mégsem átlagos, mert világtalan emberpárként gyermeket vállaltak. Ferike négy évesen kezdi érteni, hogy szülei nem látnak, kameránk előtt történik a felismerés. 9 - 10 - 11 évesen pedig már a szüleiről gondoskodás felnőtt gondolatokat is ébreszt. Ő a születi szeme, szó szerint. Miközben igazán gyerek az iskolában lehet. Ő pedig segíti szüleit a maga módján, szinte ösztönösen. Hármójuk egymásrautaltsága különösen sajátos és nem problémamentes.</p>
	<p><b>Táncold le a kilókat! formáld a hasizmod!</b> (2008) <span style="float: right;">DVD 4132</span>  Rend.: Andrea Ambandos  Időtartam: 54 perc (10 perces gyakorlatok = 10 minute solution)</p> <p>Nincs időd edzésre járni? Itt a megoldás – ráadásul 10 perces megoldás! Ennyi időt bárki rá tud szánni egy nap az edzésre. Kifejlesztettünk 5 egyenként 10 perces táncos edzésprogramot, amely kifejezetten a pocak felesleges kilóit dolgozza le. A stresszes életmód vezet leginkább ahhoz, hogy "úszógumit" növezzünk, és mi lehetne a legjobb stresszoldó, mint jó zenére táncolva lefogyasztani hasunkat? A 10 perces táncos edzésprogramok ebben segítenek. Az 5 gyakorlatot bármikor, bármilyen sorrendben lejátszhatod, saját ízlésed szerint formálhatod edzésprogramodat, de ami a legfontosabb, hihetetlen, revitalizáló energiát kapsz, amely szinte azonnali fogyást eredményez.</p>
	<p><b>Tanítások Milarepáról</b> (2006) <span style="float: right;">DVD 2934</span>  Rend.: Sasha Meyerowitz  Közreműk.: Khandro Rinpoche, Orgyen Tobgyal Rinpoche; Sogyal Rinpoche, Ani Pema Chodron, Lama Zopa Rinpoche, Arija Rinpoche, Neten Chokling Rinpoche. Időtartam: 175 perc</p> <p>Hét meghatározó kortárs buddhista mester magyarázata arról, hogyan értelmezhető Milarepa, a nagy tibeti jogi élete és tanításai a saját életünkben. A szent életének jelentőségéről napjainkban.</p>
	<p><b>Terhességi torna. Relaxáció és légzéstechnika</b> (2006) <span style="float: right;">DVD 1211</span>  Rend.: Kun Miklós  Közreműködik: Tápainé Bajnay Márta. Időtartam: 70 perc</p> <p>Ez a terhességi torna hagyományos gyakorlatokon alapuló speciális mozgásprogram és relaxációs módszer ötvözet, kiegészítve a légzéstechnikai gyakorlatokkal. A gyakorlatok egymásra épülve segítenek abban, hogy a kismama mind szellemileg, mind fizikailag jobban viselje a megpróbáltatásokat. A gyakorlatok fokozatos intenzitással már a 12. héttől végezhetőek. A videó anyagot már több mint 50 000 kismama használta eredményesen, ezért keresett anyaga a szülésfelkészítő tanfolyamoknak is.</p>
	<p><b>Testünk világa</b> <span style="float: right;">DVD 1434</span>  Rend.: Albert Barillé  Időtartam: 130 perc (Egyszer volt ... az élet; 1.)  Tart.: A sejt bolygó; A születés; A test őrei; A csontvelő; A vér</p> <p>Ez a sorozat egy különleges világba kalauzol el, egy olyan helyre, amelyik tőled sem idegen, hiszen a saját testedről, szerveid működéséről van szó. Sok izgalmas kérdésre kapsz választ, többek között arra, hogy miért vagy éhes, miért leszel beteg és hogyan gyógyulsz meg, miért kell oltást kapnod, mikor pihen a szíved.</p>

	<p><b>Titkos belső világ</b> DVD 1437  Rend.: Albert Barillé  Időtartam: 130 perc (Egyszer volt ... az élet; 4.)  Tart.: A máj; A vese; A nyirokrendszer; A csontváz; Az izom és a zsír</p> <p>Ez a sorozat egy különleges világba kalauzol el, egy olyan helyre, amelyik tőled sem idegen, hiszen a saját testedről, szerveid működéséről van szó. Sok izgalmas kérdésre kapsz választ, többek között arra, hogy miért vagy éhes, miért leszel beteg és hogyan gyógyulsz meg, miért kell oltást kapnod, mikor pihen a szíved.</p>
	<p><b>A túlélés törvényei 1.</b> (2006) DVD 4104/1  Rend.: Tony Lee  Közreműködik: Bear Grylls. Időtartam: 87 perc  Tart.: Ember a vadonban; Szahara</p> <p>Mit lehet az ember, ha magára marad a világ végén, a lehető legzordabb körülmények között? Bear Gryllstől megtanulhatunk néhány szokatlan dolgot, amely megóvhat az éhhaláltól. Bear Grylls földünk legnagyobb sivatagának kelles közepén, futóhomokon, rekkenő hőségben, skorpiódiétán élve mutatja meg nekünk, hogy lehet életben maradni a kietlen tájon.</p>
	<p><b>A túlélés törvényei 2.</b> (2006) DVD 4104/2  Rend.: Tony Lee  Közreműködik: Bear Grylls. Időtartam: 88 perc  Tart.: Dominikai Köztársaság; Kína</p> <p>Bear Grylls a hurrikánok évszakában érkezik egy lakatlan szigetre. A trópusi forróságban a kiszáradás fenyegeti. Tengeri hulladékból épít magának tutajt és reggelire tarantulát eszik, hogy jól kezdődjön a nap. Bear Grylls Kínát célozza meg, ahol a tájfún sújtotta régióban megvadult folyókon kell átküzdenie magát. Útja során hangyák és moszkítókat támadják és ha nincs más denevérral és pókokkal táplálkozik.</p>
	<p><b>Utam az iskolába</b> (2014) DVD 4656  Rend.: Pascal Plisson  Időtartam: 77 perc</p> <p>Jackson kenyai, Carlito argentin, Zahira marokkói, Samuel indiai - négy kisgyerek akik fényévekre laknak egymástól, akik sosem találkoztak, de akikben van egy közös dolog: nap mint nap hatalmas távolságot tesznek meg, hogy eljussanak az iskolájukba. Van aki gyalog, más lóháton, vagy kerekesszékekben utazik, a céljuk mégis ugyanaz: tanulni menni. Az Utam az iskolába megkapó dokumentumfilm olyan távoli országok kisdíkjairól, akiknek már az iskolába eljutás is valóságos kihívás, igazi kaland.</p>
	<p><b>"Vadat és halat, s mi jó falat..." : magyar ízek 1. Vadételek</b> (2014) DVD 4958, DVD 4959  Időtartam: 69 perc + 1 receptfüzet (22 p.)</p> <p>„Vadat és halat, s mi jó falat, szem-szájnak ingere” – írta Arany János jól ismert művében, a walesi bárdokban. S hogy a költőnek igaza volt a vadételek jellemzésében, az ez a szemet gyönyörködtető és izletes fogásokat leíró kiadvány is bizonyítja. A gyűjtemény célja, hogy ösztönözze a hazai fogyasztást, hogy a kifogástalan, kiváló magyar vadhúsból készült ételek a hétköznapiakban is a családok asztalaira kerülhessenek. E mellett pedig az úton továbbhaladva cél, hogy a megreformált iskolai étkezésben a gyermekek étrendjébe is helyek kapjanak a vadhúsból készült ételek. A vadhús (a hal mellett) a legegészségesebb húsfajta: koleszterinszegény, fehérjedús, magas tápértékű ásványi sókat, értékes vitaminokat tartalmaz. Finom és zamatos, igazi gasztronómiai élmény. A DVD mellé egy - egy fotókkal gazdagon illusztrált receptgyűjtemény is társul.</p>

	<p><b>"Vadat és halat, s mi jó falat..." : magyar ízek 2. Halételek</b> (2014)          Időtartam: 69 perc + 1 receptfüzet (22 p.) DVD 4958, DVD 4959</p> <p>Bővizű folyóink és tavaink évszázadok óta látják el friss hallal a magyar embereket. Gasztronómiánk egyik alapkövévé lettek a halételek. Cél az, hogy csökkenjen a túlhalászott tengerekről származó, olykor higanyal szennyezett fagyasztott halfélék szerepe. A Vidékfejlesztési Minisztérium elsődleges célja, hogy a magyar hal, ne csak a különböző ünnepi időszakokat jellemezze, hanem folyamatosan jelen legyen a magyar családok asztalán. Ebben segítséget nyújt ez a receptkönyv, melyet a kezében tart. A hal igazi gasztronómiai élmény, csak fel kell fedezni odahaza és az éttermekben is. A DVD azért készült, hogy kedvet csináljon az édesvízi halakból készíthető halételekhez. A DVD mellé egy - egy fotókkal gazdagon illusztrált receptgyűjtemény is társul.</p>
	<p><b>A változás évei - klimax .Torna + relaxáció</b> (2006) DVD 1213          Közreműködik: Tápainé Bajnay Márta, Halász Katalin, Magyar Zoltán.          Időtartam: 75 perc</p> <p>A menopauza időszakában bekövetkező élettani változások egy része megelőzhető a programban bemutatott tornával. A szakszerűen összeállított mozgásprogramnak nagy szerepe van a csontok és izomzat működőképességének megőrzésében. Többek között a gerinc mobilizálása látható a hátizom és a hasizom erősítő gyakorlatokkal. Hatására nő az önbizalom, csökkennek a mozgásszervi panaszok stb. A torna után relaxációt mutatunk be, majd a reumatológus és a nőgyógyász tanácsai találhatók.</p>
	<p><b>Van élet a halál előtt? Feldmár András előadásai</b> (2002) DVD 1587          Rend.: Fliegauf Benedek          Időtartam: 110 perc</p> <p>Mindannyian folyamatosan hipnózisban élünk, és azok az emberek, akik felébrednek az álomból, és elkezdik a saját életüket élni, nagyon megijesztenek bennünket. A film Feldmár András állandó önvizsgálatra sarkalló, rendkívül nyugtalanító gondolatkörét dokumentálja, és közben megismerünk egy állandó önvizsgálatot tartó, rendkívül nyugtalanító módon gondolkodó embert. „Az igazi kérdés nem az, hogy van-e élet a halál után, hanem az, hogy van-e élet a halál előtt?”</p>
	<p><b>A VERCS : láthatatlanul</b> (2009) DVD 4969          Rend.: Dénes Gábor          Időtartam: 28 perc</p> <p>Magyarországon évente öt-hatezer ember veszíti el a látását. Több ezer család kerül lelki és egzisztenciális válságba. Információk hiányában tehetetlenek. Nem tudják, hová is fordulhatnak segítségért. Ahol az orvostudomány már tehetetlen, ahol minden összeomlott, ott kezdődik a Vakok Állami Intézetében működő Vakok Elemi Rehabilitációs Csoportjának munkája. A film célja, hogy mindenki megismerje munkájukat.</p>
	<p><b>Világevők : kalandozás ingyenceknek a gasztronómia világában</b> (2014) - feliratos DVD 4736          Rend.: Thomas Jackson, Charlotte Landelius, Henrik Stockare          Időtartam: 95 perc</p> <p>Utaznak, esznek, írnak – a film olyan ételkritikus bloggereknek mutatja be, akiknek életcélja és hobbija, hogy a világ legjobb éttermeiben egyenek, és ezért beutazzák a világot. A gasztronómia megszállott rajongói segítségével most eljuthatunk a Föld legexkluzívabb vendéglőibe, amikor a leghíresebb „világevők” közül néhányat elkísérünk kalandjaikon. Oslo, Párizs, Barcelona, San Sebastian, Koppenhága, New York, Tokió, Hong Kong, Makaó, Hangcso, London, Bombay, Bangkok... ezzel a filmmel többször is körbeutazhatjuk a világot és mindenhol a legjobb éttermekbe kapunk bepillantást.</p>

	<p><b>Világra jönni</b> (2007) <span style="float: right;">DVD 2590</span>  Rend.: Gilles de Maistre  Időtartam: 94 perc</p> <p>A Talmud egyik legendája szerint a gyermek születése pillanatában még rendelkezik előző életeinek minden tudásával. Am rögtön megjelenik fölötte egy angyal, és a csecsemő ajkát mutatóujjával lezárva arra inti, hogy mindezt tartsa titokban. Az újszülött abban a pillanatban elfelejt mindent, s így immár kész rá, hogy világra jöjjön. Ekkor hangzik csak fel az első sírás. A földkerekségen naponta átlagosan 364 501-szer esik meg ez a történet. Mongólia vad sztyeppéitől a párizsi felhőkarcolókig... India embertömegektől nyugsgó utcáitól az inuitok lakta jégmezőkig... a sivatagi tuareg falvaktól a kínai vagy japán metropoliszok zsúfolt kórházaiig. A film az egész bolygót bejárja, hogy ugyanazt a történetet bemutassa más-más térben és kultúrában. Mindannyiunk közös története bontakozik ki: amikor a nő anya, a férfi apa lesz, a gyermek pedig világra jön.</p>
	<p><b>Vörös Hadsereg</b> (2014) – feliratos <span style="float: right;">DVD 4412</span>  Rend.: Gabe Polsky  Időtartam: 81 perc</p> <p>A film egy inspiráló, igaz történetet mesél el a hidegháborúról, amely még a jégkorongpályát is utolérte, valamint egy férfiről, aki szembeszállt a rendszerrel, és ezzel több generációnyi orosz tehetségnek adott lehetőséget a kibontakozásra. A film a Vörös Hadsereg jégkorongcsapat történetét tárja fel. A Vjacseszlav Fetyiszov, a csapatkapitány szemszögéből elmesélt történet bemutatja, hogy lett a sportember nemzeti hősből politikai ellenség. A kommunizmus bukásával azonban a hidegháború is véget ért, és a szovjet játékosok végre átigazolhattak az NHL-hez. Ez a film azt vizsgálja meg, hogy a sport mennyiben tükrözte a hidegháborús Szovjetunió szociális és kulturális mozgalmait.</p>
	<p><b>Zsirégető latin dance mix : formáld a tested!</b> (2007) <span style="float: right;">DVD 4133</span>  Rend.: Andrea Ambandos  Időtartam: 54 perc (10 perces gyakorlatok = 10 minute solution)</p> <p>Nincs időd edzésre járni? Itt a megoldás – ráadásul 10 perces megoldás! Ennyi időt bárki rá tud szánni egy nap az edzésre. Kifejlesztettünk 5 Latin Dance edzésprogramot, melyek mindössze tíz percet vesznek igénybe (zsirégető cha cha cha; karcsúsító salsa; forró cardio mix; merengue buli). Az egész fogyókúrás gyakorlatsor igazi bulizás lesz számodra! Teljes és ultra-hatékony edzésprogramok, melyekre bárki tud időt szakítani. Állítsd össze Te magad a kedvenc gyakorlatsorodat. Vagy egyben nyomd le valamennyit és máris indulhat a fantasztikus, 50 perces alakformálás.</p>