

recreation

2023. TÉL
XIII. évfolyam 4. szám



SPORTTÁPLÁLKOZÁS

BODY COMPOSITION AND
MEASUREMENT OPTIONS

KÖNYVAJÁNLÓ

COLLEEN HOOVER: VELÜNK VÉGET ÉR;
VELÜNK KEZDŐDIK

GERONTÓLÓGIA

A SPORT, MINT AZ ÉLETMENTÉS
ÉS A TESTI- ÉS LELKI
EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ESZKÖZE

TEHETSÉGGONDOZÁS

A REKREÁCIÓS TURIZMUS
GYÖNGYSZEME: SZARVAS

REKREÁCIÓS EDZÉS

„NYAKUNKON A PROBLÉMA”?

SZELLEMI REKREÁCIÓ

„CSODARABBÍK ÚTJA 2”

MODERN HEALTHY LIFESTYLE

SZEMBENÉZÉS ÖNMAGUNKKAL
EGY OKOS TÜKÖR SEGÍTSÉGÉVEL



ISSN 3003-9509 23002



9 773003 950009



BEKÖSZÖNTŐ

A recreation magazin téli számának összeállítását mindig különlegessé teszi az év talán legvarázslatosabb időszaka. Advent, a karácsonyi hangulat, a fények, és dalok egész tárháza, a forralt bor és kürtöskalács illata megtöri az ilyenkor szokásos év végi zárásokkal és hajtásokkal teli mindennapjainkat. Szent estére készülődve, a mindennapi rohanásban pedig vasárnaponként egy rövid időre, lecsendesedünk, és az adventi gyertyagyújtások során utat tör megán a Hit, a Remény, Öröm és a Szeretet. Ebben az időszakban a lélek egy rövid időre megnyugszik és irányt mutat számunkra.

Engedjük, hogy a karácsony üzenete tetteinkben, cselekedeteinkben egész évben éljen. Megőrizni ezt az állapotot nem könnyű, azonban a rekreáció, a minőségi szabadidő eltöltése ezek megőrzésében, tovább fejlesztésében komoly segítséget tud nyújtani. Legyen szó csendes pillanatokról, rohanás során észrevett természet szépségéről, családi pihenésről, vagy megbocsájtásról, ezek az események mind-mind képesek hozzájárulni ahhoz, hogy az öröm, a béke és a szeretet megmutassa végtelen erejét.

Legyen számunkra a rekreáció egy olyan tudatosan használt eszköz, amellyel megőrizve a karácsonyi ünnepek üzenetét, feltöltődünk a nehéz időszakokban, megtaláljuk és fenntartjuk a bennünk élő belső békét a mindennapi rohanásunkban. A szeretet ereje vezessen bennünket az új esztendőben!

Dr. Princz Adrienn
Tudományos segédmunkatárs SZTE-ÁJTK
Felelős szerkesztő,
recreation tudományos magazin

The winter issue of Recreation journal is always special because it is probably the most magic time of the year. Advent, the Christmas spirit, the lights and carols, the smell of mulled wine and chimney cakes, break the usual end-of-year closing and end-of-year rush. In preparation for Christmas Eve, and in the rush of everyday life, we take a brief moment on Sundays to quietly down and let Faith, Hope, Joy and Love make their way through the Advent candle-lighting. During this time, the soul is briefly relaxed and direction is given to us.

Let the message of Christmas live in our actions and behaviors throughout the year. This is not easy to protect, but recreation, quality leisure time, can be of great support in preserving and developing this. Whether it be quiet moments, the beauty of nature spotted in a rush, family holidays or forgiveness, these events can all contribute to the endless power of joy, peace and love.

Let recreation be a conscious tool for us to keep the message of Christmas celebrations alive, to recharge ourselves in difficult times, to find and maintain inner peace in our daily rush. May the power of love inspire us in the New Year!

Adrienn Princz
Research Fellow, SZTE-ÁJTK
Editor in charge
recreation scientific Journal

TARTALOMJEGYZÉK

4

SPORTÁPLÁLKOZÁS - SPORT NUTRITION

Dr. Réka Fritz, Annamária Maszlag, Lívía Mayer, Dr. Habil Péter Fritz

BODY COMPOSITION AND MEASUREMENT OPTIONS

A testösszetétel és mérési lehetőségei

8

GERONTOLÓGIA - GERONTOLOGY

Dr. habil. Mayer Krisztina, Kulcsár Kata

A SPORT, MINT AZ ÉLETMENTÉS ÉS A TESTI-ÉS LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ESZKÖZE

Sport as a way of saving lives and maintaining physical and mental health

Recreational sports activity for senior firefighters

13

TEHETSÉGGONDOZÁS - TALENT MANAGEMENT

Törköly Zoltán, Tokodi Margareta, Dr. Bóka Ferenc

A REKREÁCIÓS TURIZMUS GYÖNGYSZEME: SZARVAS

The gem of the recreational tourism: Szarvas

20

REKREÁCIÓS EDZÉS - RECREATIONAL TRAINING

Baloghné Dr. Bakk Adrienn, Dr. Nagyvárad Katalin

„NYAKUNKON A PROBLÉMA”?!

Az SMS nyak: kialakulása és a megelőzés lehetőségei

The SMS neck: its development and possibilities of prevention

25

SZELLEMI REKREÁCIÓ - SPIRITUAL RECREATION

Dr. Rozgonyi-Drotár Nikolett, Dr. Petykó Csilla,

Dr. Szalók Csilla, Nagy Adrienn

„CSODARABBIK ÚTJA 2”

Szellemi rekreáció a helyi lakosok szemszögéből Bodrogkeresztúron

„Route of the Wonder Rabbis 2” - Spiritual recreation from a local perspective in Bodrogkeresztúr

32

MODERN HEALTHY LIFESTYLE

Juhász Annamária

SZEMBENÉZÉS ÖNMAGUNKKAL EGY OKOS TÜKÖR SEGÍTSÉGÉVEL

Confronting yourself with a smart mirror

Felelős Kiadó/Executive publishing:

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Székhely/Seat: 6723 Szeged, Csaba utca 48/A.

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. habil. Fritz Péter

Felelős szerkesztő/Editor in Chief: Dr. Princz Adrienn

Címlapfotó/Cover photo: Dr. habil. Fritz Péter

Szerkesztő/Editor: Astone Media Kft.

Alapítva/Founded: 2010.

Marketing: Dr. Fritz Réka, marketing@recreationcentral.eu

Hivatalos e-mail cím/Official email address:

Dr. Princz Adrienn, journal@recreationcentral.eu

Megjelenik/Published: Negyedévente, Quarterly
2011 óta/ Since 2011,

ISSN (online): 3003-9509 (első lapszám: 13. évfolyam 2. 2023)

ISSN (nyomtatott): 2064-4981 (utolsó lapszám: 13. évfolyam 1. 2023.)

Body composition and measurement options

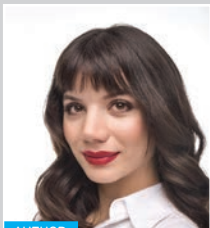
A testösszetétel és mérési lehetőségei



AUTHOR:

Dr. Réka Fritz*

PhD student, clinical specialist,
Doctoral School of Clinical Medicine
University of Szeged,
fritz.reka@med.u-szeged.hu,
Szeged, Hungary 6720 Dugonics Square 13.*
*Correspondence: Corresponding author:
Réka Fritz, fritz.reka@med.u-szeged.hu,
Szeged, Hungary 6720 Dugonics Square 13.



AUTHOR:

Annamária Maszlag

dietician, Superfoods Ltd.
Budapest, 1082 Futó street 6.
annamaria.maszlag@gmail.com



AUTHOR:

Lívía Mayer

dietician, Superfoods Ltd.
Budapest, 1082 Futó street 6.
mayerlivia96@gmail.com



AUTHOR, SECTION EDITOR:

Dr. habil. Péter Fritz

associate professor Károli Gáspár University
of the Reformed Church in Hungary Faculty of
Humanities and Social Sciences Budapest,
Hungary 1091 Kálvin Square 9.
pfritz@hotmail.hu

ÖSSZEFOGLALÁS:

A tápláltsági állapot meghatározására mai napig a legszélesebb körben alkalmazott módszer a BMI (Body Mass Index, Testtömeg index, TTI). Tudományos szempontból, mivel csupán a testtömeget és testmagasságot veszi alapul, számos esetben félrevezető lehet, és csak korlátozottan alkalmas az egészségi állapot és a túlsúlyosság mértékének szakszerű megállapítására. Napjainkban már sokkal korszerűbb, pontosabb módszerek is léteznek.

A bioimpedancia elvén alapuló testösszetételt mérő rendszerek (BIA) részletes információkat adnak a testsúly, izom- és zsírtömeg, valamint víztartalom tekintetében. Az alkalmazott frekvencia tartományok és a mérési pontok nagyban befolyásolják a mérési adatok pontosságát, ebben a tekintetben kiemelkedő az Inbody termékcsalád.

A többi készülékkel szemben a zsírinteres testtömeget és a zsírtömeget képes végtagokra bontva is megadni. A tápláltsági állapotban bekövetkező változások előrejelzésként szolgálhatnak a betegségek kimenetelével kapcsolatban, így a testösszetétel-mérés eredménye széles körben felhasználható az egészségügy számos területén. Ilyen például a dietoterápia, elhízás kezelése, perioperatív ellátás, sporttáplálkozás, különböző terápiák kiegészítése (onkológia, nefrológia, diabetológia, kardiológia, stb.), rehabilitáció. Mindezeket figyelembe véve érdemes lenne szélesebb körben alkalmazni a BIA alapú készülékeket a primer prevenció területén is (pl. háziorvos, lakossági szűrések, oktatási intézmények, munkahelyi egészségfejlesztés, életmód orvoslás).

Kulcsszavak: testösszetétel, tápláltsági állapot, BMI, BIA, InBody

ABSTRACT:

The most commonly used method for determining nutritional status to date is the BMI (Body Mass Index). From a scientific point of view, as it is based only on body weight and height, it can be misleading in many cases and is of limited use for the professional assessment of health status and obesity. Today there are more modern and accurate methods. Bioimpedance-based body composition assessment (BIA) systems provide detailed information on body weight, muscle and fat mass and water content. The frequency ranges and measurement points used have a major impact on the accuracy of the measurement data, and the Inbody series excels in this respect. Unlike other devices, it can also provide lean body mass and fat mass broken down by limb. Changes in nutritional status can be used as a predictor of disease progression, so the results of body composition measurement have applications in many areas of healthcare. Examples include diet therapy, obesity management, perioperative care, sports nutrition, supplementation of various therapies (oncology, nephrology, diabetology, cardiology, etc.), rehabilitation. Considering all these factors, it would be worthwhile to extend the use of BIA-based devices to the field of primary prevention (e.g. general practitioners, population screening, educational institutions, workplace health promotion, lifestyle medicine).

Keywords: body composition, nutritional status, BMI, BIA, InBody

To this day, the most common method for determining nutritional status is the BMI (Body Mass Index) (Caballero, 2019). The BMI was developed between 1830 and 1850 by Adolphe Quetelet. Although it does not indicate the actual body fat percentage, it can be useful to determine the ideal body weight in relation to height. Because it is easy to calculate, BMI is often used to assess obesity in the general population, but it has several shortcomings. In particular, it is unable to determine the distribution of body fat, which would play an important role in characterising the health risk associated with obesity. Furthermore, it does not provide information on the amount of body fat mass and is therefore of limited use for the diagnosis of obesity. Finally, it does not provide insight into the genetic, metabolic, physiological or psychological causes of obesity, nor does it provide insight into the diversity of the disease (Bray, 2023). According to researchers, the body mass index can be misleading in many cases and is of limited use as a professional indicator of health status and the extent of obesity (Bosello - Vanso, 2021).

In athletes - with above-average lean muscle mass - the figure can be distorted and in unjustified cases indicate overweight. Quetelet already pointed out this correlation when he developed the formula. Since the 2010s, scientists have increasingly criticised the use of BMI (Nordqvist, 2022), but it is still the most commonly used measure of nutritional status in dietetic and clinical practise. There are now more sophisticated methods of assessing the degree of obesity that are more accurate and complex than actual fitness status. These include bioelectrical impedance analysis (BIA), densitometry: hydrodensitometry, whole-body plethysmography, infrared transmission measurements and other medical diagnostic methods such as ultrasound, MR, CT or DEXA (Duren et al.) Some of these more modern methods are based on



Figure 1 Segmented body

the principle of ionising radiation, such as DEXA and CT. These two methods also have a technical justification, as DEXA is the most modern method for measuring bone density. CT scans, like MR, are indispensable for the diagnosis of other pathologies and are subject to a waiting list, which makes their use for determining body composition superfluous. The most common instrument for measuring body composition in practice is the BIA. Compared to anthropometric methods, it provides a more accurate picture of body composition and has a lower measurement error. Unlike other medical diagnostic methods, BIA is available in a compact package and can be performed quickly and easily in terms of testing time, making it widely applicable and offering the advantage of no radiation exposure.

In the following, we will take a closer look at the BIA-based devices for measuring body composition InBody.

INBODY

The InBody is a non-invasive, fast and accurate body composition analyzer that provides detailed

information on body weight, muscle and fat mass and water content. The device sends alternating low and high frequency electrical currents through the body during the measurement, using the body's water content as a conductive medium. This is passed through electrodes in contact with the skin of the palms of the hands and soles of the feet to measure the impedance of the various tissues.

ADVANTAGES OVER OTHER BIA DEVICES

Most BIA devices only use a frequency of 50 kHz to measure impedance, which cannot fully penetrate the cells of the body. This makes it impossible to accurately measure the water inside and outside the cell as well as the total body water. This knowledge would be crucial for identifying fluid imbalances that may be associated with acute inflammation or edema. By using different frequencies of the InBody, the device can take much more accurate measurements. In addition, it divides the body into 5 units (right and left arm, torso, right and left leg), whereas other BIA-based devices usually treat it

as a single unit. Thus, it provides a much more detailed segmentation of lean body mass and body fat mass by limb (InBody Technology, 2023). Figure 1

FACTORS FOR A CORRECT MEASUREMENT

The accuracy of the measurement can be affected by a number of factors (temperature, food and fluid intake, exercise, body position, pregnancy, etc.), but the potential for error can be minimised by following certain rules. The manufacturer recommends performing the tests under identical conditions (e.g. the day before the test, make sure you drink enough fluids (avoid alcohol and coffee), and on the day of the test you should consume a maximum of 4.5-5 dl of water 45 minutes before the test, and it is recommended to eat 2-3 hours before the test. Heavy clothing, jewellery and large objects stored in pockets should be removed before the test. It is important that the bare soles of the feet and palms of the hands are in contact with the metal electrodes as much as possible. Conductivity can be improved by using wet wipes, but can also be affected by using various hand creams. It is recommended to wash immediately before application and to adopt a standing position for at least 5 minutes to ensure an even distribution of the liquid fields. However, bathing, sauna bathing and exercise within 3 hours of each other reduce the accuracy of the results. Contraindications for performing the test are wearing implanted heart rate regulators and the absence of limbs (Precautions for the InBody Test - The InBody Test and InBody Test Procedure, 2023).

THE INBODY RESULT

You can also use an InBody Scorecard to analyse the results, which summarises the various data. Some of these indicators are of particular importance for characterising the state of the body. These include body weight, muscle and fat mass (and their breakdown at the endothelial level), body fat

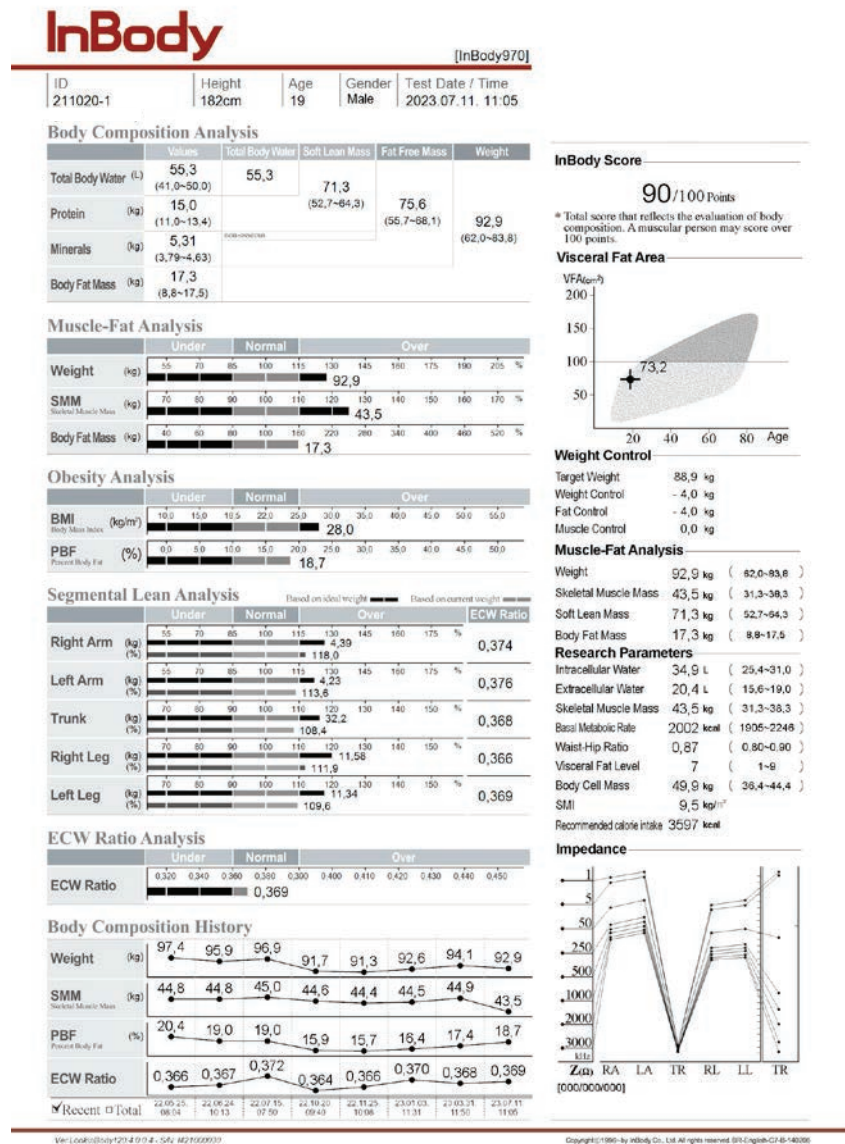


Figure 2 InBody results sheet

percentage, visceral fat, water spaces, mineral content, resting basal metabolic rate, estimated calorie requirements and phase angle. The most important parameters of the previous measurements are displayed in a line graph so that changes in body composition can be easily tracked. In addition, the tool's database provides you with a wide range of other data, results and their various interpretations (770 Results sheet interpretation). For an even more detailed analysis, software (LookInBody) is available that provides more detailed data on the entire measurement and transmits the summarised results electronically to the attending physician, the client or other persons involved in the treatment or lifestyle programme after the measurement. Figure 2

USE IN CLINICAL PRACTICE

Measuring body composition is an important element of dietetic work.

On the one hand, it provides a starting point for the beginning of a nutritional intervention and, on the other, it enables more precise tracking during the process. It can also be used in many other areas of healthcare to complement and support various therapies, e.g. oncology, nephrology, diabetology, cardiology, perioperative care, bariatric surgery, occupational medicine, rehabilitation, physiotherapy, lifestyle medicine, etc.

Japanese researchers have published several studies on changes in body composition. These have



Figure 3 InBody product rangre

been conducted in the context of resection surgery or oncologic treatments involving different sections of the alimentary canal, as nutritional status is the most important clinical determinant of recovery after such procedures. However, further research is needed to clarify whether nutritional intervention contributes to the reduction of postoperative morbidity (Kiyama et al. 2005; Ida et al. 2014; Mikamori et al. 2016).

INBODY PRODUCT RANGE

The Inbody range includes several body composition scales on the market that operate at different heights and frequencies (Inbody 270, 570, 770 and 970). The more frequencies the scale uses, the more accurate the measurement data it can provide (Yi et al, 2022). In addition, there are other measuring devices (e.g. stadiometer, blood pressure monitor, body water analyzer, visceral fat analyzer, InBodyBAND bracelet) that can be synchronised with each other via

Type of InBody device	Frequency (kHz)
270	20, 100
570	5, 50, 500
770	1, 5, 50, 250, 500, 1000
970	1, 5, 50, 250, 500, 1000, 2000, 3000

Table 1 InBody product rangre

the LookInBody software.

BIA VS. CT

Several studies have compared the results of BIA and CT measurements and found that there is a significant correlation between muscle mass and visceral fat (Ogawa et al. 2011; Kim et al., 2019).

INBODY VS. DEXA

A 2019 study compared InBody 770 and DEXA in terms of changes in body composition in trained men and women after a 4-week program. The researchers found that the device was able to show similar changes to DEXA in fat mass, fat-free mass and percentage body fat. InBody has a lower margin of error

due to its multiple frequencies and is an excellent method for estimating total body composition (Antonio et al. 2019).

In a study published in the British Journal of Nutrition 2022, the accuracy of the DSM-BIA (InBody 770) was compared to other methods of measuring body composition (DEXA, ADP, BIS) in 110 participants of different races and ethnic backgrounds. The study found that, in addition to DEXA and ADP, the InBody device measured “excellent to ideal” percent body fat and “ideal” fat-free mass relative to criterion. The devices have the potential to provide valid body composition results for different population groups (Blue et al. 2022).

TESTING WATER

According to a 2018 study, InBody showed a high level of agreement with the D2O total body water (TBW) measurement, the gold standard for measuring body water.

In addition, its low cost, rapid results and field calibratability make it a useful method for clinical TBW measurements (Ng et al., 2018).

RESTING

METABOLISM

In a study from 2018, Salacinski and colleagues investigated the significance of the InBody520 in determining resting metabolic rate (RMR) compared to the results of the Metabolic Cart. There was no significant difference between the values estimated by InBody and those measured by the Metabolic Cart (Salacinski - Howell - Hill, 2018).

SUMMARY

To date, the most widely used method for determining nutritional status is the BMI (Body Mass Index). From a scientific point of view, as it is based on body weight

and height alone, it can be misleading in many cases and has limited usefulness for professional assessment of health status and obesity. BIA-based devices are widely available, easy to use and have no adverse health effects. They provide detailed information on body weight, muscle and fat mass and water content. Frequency ranges and measurement points have a major impact on the accuracy of the measurement data, and the InBody range excels in this respect. Unlike most devices, it can also provide fat-free body mass and fat mass broken down by limb. Changes in nutritional status can be used as a predictor of disease outcome, making body composition measurement results widely applicable in many areas of medicine, sports science and nutrition. Examples include diet therapy, obesity treatment, perioperative care, sports nutrition, adjunct to various therapies (oncology, nephrology, diabetology, cardiology, etc.), rehabilitation.

In view of all these factors, it would be worthwhile to extend the use of BIA-based devices to primary prevention (e.g. general practitioners, population screening, educational institutions, health promotion in the workplace, lifestyle medicine).

BIBLIOGRAPHY

770 Result Sheet Interpretation (n.d.). Inbodyusa.com. <https://inbodyusa.com/general/770-result-sheet-interpretation/>

Antonio, J. – Kenyon, M. – Ellerbroek, A. – Carson, C. – Burgess, V. – Tyler-Palmer, D. – Mike, J. – Roberts, J. – Angeli, G. – Peacock, C. (2019). Comparison of Dual-Energy X-ray Absorptiometry (DXA) Versus a Multi-Frequency Bioelectrical Impedance (InBody 770) Device for Body Composition Assessment after a 4-Week Hypoenergetic Diet. *Journal of functional morphology and kinesiology*. 4. 2. 23. DOI: 10.3390/jfmk4020023

Caballero, B. (2019). Humans against Obesity: Who Will Win?. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*. 10 (suppl_1).

S4–S9.
DOI: 10.1093/advances/nmy055

Blue, M. N. M. – Hirsch, K. R. – Brewer, G. J. – Cabre, H. E. – Gould, L. M. – Tinsley, G. M. – Ng, B. K. – Ryan, E. D. – Padua, D. – Smith-Ryan, A. E. (2022). The validation of contemporary body composition methods in various races and ethnicities. *British Journal of Nutrition*. 128. 12. 2387–2397.
DOI:10.1017/S0007114522000368

Bosello, O. – Vanzo, A. (2021). Obesity paradox and aging. *Eating and weight disorders: EWD*. 26. 1. 27–35.
DOI: 10.1007/s40519-019-00815-4

Bray, G. A. (2023). Beyond BMI. *Nutrients*. 15. 10. 2254.
DOI: 10.3390/nu15102254

Duren, D. L. – Sherwood, R. J. – Czerwinski, S. A. – Lee, M. – Choh, A. C. – Siervogel, R. M. – Cameron Chumlea, W. (2008). Body composition methods: comparisons and interpretation. *Journal of diabetes science and technology*. 2. 6. 1139–1146. DOI: 10.1177/193229680800200623

Ida, S. – Watanabe, M. – Karashima, R. – Imamura, Y. – Ishimoto, T. – Baba, Y. – Iwagami, S. – Sakamoto, Y. – Miyamoto, Y. – Yoshida, N. – Baba, H. (2014). Changes in body composition secondary to neoadjuvant chemotherapy for advanced esophageal cancer are related to the occurrence of postoperative complications after esophagectomy. *Annals of surgical oncology*. 21. 11. 3675–3679.
DOI: 10.1245/s10434-014-3737-z

InBody Technology (n.d.). Inbodyusa.com. <https://inbodyusa.com/general/technology/>

Kim, E. Y. – Kim, S. R. – Won, D. D. – Choi, M. H. – Lee, I. K. (2020). Multifrequency Bioelectrical Impedance Analysis Compared With Computed Tomography for Assessment of Skeletal Muscle Mass in Primary Colorectal Malignancy: A Predictor of Short-Term Outcome After Surgery. *Nutrition in clinical practice: official publication of the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition*. 35. 4. 664–674. DOI: 10.1002/ncp.10363

Kiyama, T. – Mizutani, T. – Okuda, T. – Fujita, I. – Tokunaga, A. – Tajiri, T. – Barbul, A. (2005). Postoperative changes in body composition after gastrectomy. *Journal of gastrointestinal surgery: official journal of the Society for Surgery*

of the Alimentary Tract. 9. 3. 313–319.
DOI: 10.1016/j.gassur.2004.11.008

Mikamori, M. – Miyamoto, A. – Asaoka, T. – Maeda, S. – Hama, N. – Yamamoto, K. – Hirao, M. – Ikeda, M. – Sekimoto, M. – Doki, Y. – Mori, M. – Nakamori, S. (2016). Postoperative Changes in Body Composition After Pancreaticoduodenectomy Using Multifrequency Bioelectrical Impedance Analysis. *Journal of gastrointestinal surgery: official journal of the Society for Surgery of the Alimentary Tract*. 20. 3. 611–618. DOI: 10.1007/s11605-015-3055-1

Ng, B. K. – Liu, Y. E. – Wang, W. – Kelyly, T. L. – Wilson, K. E. – Schoeller, D. A. – Heymsfield, S. B. – Shepherd, J. A. (2018). Validation of rapid 4-component body composition assessment with the use of dual-energy X-ray absorptiometry and bioelectrical impedance analysis. *The American journal of clinical nutrition*. 108. 4. 708–715. DOI: 10.1093/ajcn/nqy158

Nordqvist, C. (2022). Why BMI is inaccurate and misleading. From: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/265215>

Ogawa, H. – Fujitani, K. – Tsujinaka, T. – Imanishi, K. – Shirakata, H. – Kantani, A. – Hirao, M. – Kurokawa, Y. – Utsumi, S. (2011). InBody 720 as a new method of evaluating visceral obesity. *Hepato-gastroenterology*. 58. 105. 42–44. PMID: 21510284

Precautions for InBody Test. (2019). Inbodyusa.com. <https://www.inbodyitalia.it/wp-content/uploads/2019/09/precautions-for-InBody-test.pdf>

Salacinski, A. J. – Howell, S. M. – Hill, D. L. (2018). Validity of the InBody 520™ to predict metabolic rate in apparently healthy adults. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 58. 9. 1275–1280. DOI: 10.23736/S0022-4707.17.06719-6

The InBody Test and InBody Test Procedures (n.d.). <https://inbodyusa.com/general/inbody-test/>

Yi, Y. – Baek, J. Y. – Lee, E. – Jung, H. W. – Jang, I. Y. (2022). A Comparative Study of High-Frequency Bioelectrical Impedance Analysis and Dual-Energy X-ray Absorptiometry for Estimating Body Composition. *Life (Basel, Switzerland)*. 12. 7. 994. DOI: 10.3390/life12070994

A sport, mint az életmentés és a testi- és lelki egészségmegőrzés eszköze

Szenior tűzoltók rekreációs sporttevékenysége

Sport as a way of saving lives and maintaining physical and mental health
Recreational sports activity for senior firefighters

DOI: 10.21486/recreation.2023.13.4.2

ÖSSZEFOGLALÁS:

Ez a tanulmány az idősebb, szakértő tűzoltók rekreációs sporttevékenységébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra. Mennyit sportolnak hetente átlagosan a vonulós tűzoltók? Mióta végeznek rendszeres sporttevékenységet? Mi a motivációjuk? Jelen kutatás ezekre a kérdésekre keresi a választ kvantitatív módszert alkalmazva. A vizsgálatban vonulós tűzoltók vettek részt (46 fő, átlagos életkor $47,87 \pm 3,35$). A vizsgálatba kerülés kritériuma volt a legalább 45 éves életkor és a legalább 15 éves tűzoltó szakmai tapasztalat. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a vizsgált vonulós állományt elsősorban a kikapcsolódás és a mindennapi stresszel való megküzdés motiválja a sporttevékenységekben való részvételre. E mellett megjelent a munka iránti elkötelezettség is, mely a rendszeres sporttevékenységben való részvételre sarkallja a tűzoltókat.

Kulcsszavak: tűzoltók, idősor, mozgásos rekreáció, kikapcsolódás

ABSTRACT:

This study provides an insight into the recreational sporting activities of older, expert firefighters, with a particular focus on motivation. On average, how much sport do on-duty firefighters do per week? How long have they been participating in regular sports activities? What is their motivation? This research seeks to answer these questions using a quantitative method. Retired firefighters took part in the investigation (46 persons, average age $47,87 \pm 3,35$). The criteria for inclusion in the study were age of at least 45 years and at least 15 years of professional experience as a firefighter. The results suggest that the main motivation to participate in sporting activities among the trainees was to relax and cope with everyday stress. In addition, there was also a commitment to work, which motivates firefighters to participate in regular spot activities.

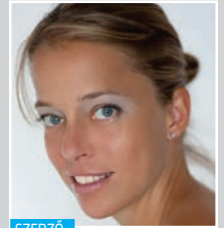
Keywords: firefighters, ageing, physical recreation, recreation

BEVEZETÉS

Az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, amely a fizikai és kognitív teljesítőképességet is érinti (Park – O'Connell – Thomson, 2003). Az utóbbi évtizedekben a várható élettartam megnőtt, ezért különösen fontos hogy az idősek jó egészségben, megfelelő minőségben éljék az életüket. A fizikai aktivitás minden életkorban elengedhetetlen, de az idősek életében kulcsfontosságú szerepe van az egészség megőrzésében (Carvalho et al., 2014). Az állóképesség az a kondicionális képesség, amely legnagyobb hatással van az egyén jóllét-érzésé-

re és csökkenti a mortalitást és a morbiditást (Al-Mallah - Sakr - Al-Qunaibet, 2018; Kaminsky et al., 2019). A rekreációs sporttevékenység az idősebb életkorban gyakran az állóképességi sporttevékenységekre összpontosul. „A mozgásos rekreáció olyan gyakorlatok végrehajtásából álló tevékenység, melynek célja az egyén egészségének megőrzése és fejlesztése, teljesítő- és munkavégző képességének helyreállítása és szükség esetén annak növelése.” A rekreációs céllal végzett sporttevékenység a mozgásos rekreáció része (Fritz, 2019. 29. o.). (1. kép)

Hobbysportnak tekinthető a közepes terhelésű edzéssel járó sporttevékenység, amely-



SZERZŐ:

Dr. habil. Mayer Krisztina

Szerző: Dr. habil. Mayer Krisztina
Titulusa: PhD, egyetemi docens
Munkahely: Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar, Miskolc,
3515. Egyetemi út. 1.
E-mail: efmayer@uni-miskolc.hu



ROVATSZERKESZTŐ:

Kulcsár Kata

szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
KERT Miskolci kreatív csoport vezető



1. kép / Forrás: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Facebook oldala

nek célja a jó közérzet elérése, az egészség fejlesztése, csúcsteljesítményre való törekvés nélkül (Fritz, 2019).

A rendszeres fizikai aktivitás számos egészségügyi problémára kínál megoldást (Tóth, 2021). A sportmozgások hatására csökken az elhízás mértéke, továbbá az izomgyengeség és az oszteoporózis kialakulásának esélye is (Csinády, 2019).

A fizikai aktivitás jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre is (Csinády, 2019; Tóth, 2021).

A testmozgás az egész testben fokozza a vérkeringést, így az agyban is, amely segíti a szellemi frissességet és a gondolkodást (Fritz, 2011). A rendszeres sporttevékenység további kedvező hatása, hogy az egyensúly és a koordináció javításával védettebb lesz az ember az esésekkel szemben (Holló et al., 2020). Korábbi tanulmányok alapján azt mondhatjuk, hogy az idősek számára fontos sportmotivációs tényező az egészség fenntartása (Caglar et al., 2009; Dacey - Baltzell - Zaichkowsky, 2008).

A fizikai egészségmegőrzés mellett a rekreációs edzések célja lehet továbbá a szellemi felüdülés és a mentális egészségvédelem is (Fritz, 2019). A testedzés segít a stresszel való megküzdésben, valamint csökkenti a szorongást (Boros - Kalmárné Rimoczi, 2011). Továbbá a sportmozgás fokozza a jóllét-érzést is (Pate et al., 1996). A

jóllét-érzés fokozásához nagyértékben járul hozzá a társakkal, közösségekben végzett sporttevékenység (Csinády, 2019).

A tűzoltóknál különösen fontos és elengedhetetlen a jó fizikai egészség és a megfelelő kondíció. A tűzoltó munka igen jelentős megterhelést jelent mind fizikai, mind pszichés szempontból. A tűzoltók számára nagy kihívást jelent, hogy nem tudják előre felmérni, hogy a tüzeseteknél és a káreseményeknél mekkora lesz az igénybevétel. További nehéz körülmény a tűzoltók számára, hogy az éjszakai riasztások során álmukból felriadva kell helytállni. A szervezetüknek azonnal válaszreakcióra késznek kell lenniük, 2 percen belül el kell hagyniuk a lakatanyát, azonnal „tettre kész” állapotba kell kerülniük. Terhelést jelent számunkra továbbá a védőruhák viselése, a hőhatás, a pusztulás látványa, valamint a mentettek fokozott érzelmi, fizikai reakciói, és a társak sérülése, esetleg halála (Hornyacsek – Vad, 2011).

A jól végzett tűz- és káreseti munka egyik fontos eleme a magabiztoság, melynek alapja, hogy a tűzoltó tisztában legyen saját képességeivel, valamint a fizikai tűrőképességének határával is. Ehhez nem csak szakmai tudásra van szüksége, hanem bevetés- és munka tapasztalatra is.

Jelen kutatás során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy az

idősebb, szakértő tűzoltók mennyi időt töltenek rekreációs sporttevékenységgel és mi motiválja őket ebben. Megjelenik-e a motivációs tényezők között az, hogy a munkájuk végzéséhez elengedhetetlen a jó fizikai állapot.

MÓDSZEREK

Vizsgálati személyek

A vizsgálatban vonulós tűzoltók vettek részt, a vizsgálatba kerülés kritériuma volt a legalább 45 éves életkor és a legalább 15 éves tűzoltó szakmai tapasztalat.

A vizsgálati mintát 46 fő alkotta (átlagos életkor 47,87 ±3,35 év, szolgálatban eltöltött idő 20,17 ±4,15 év). A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt. A vizsgálatban való részvételért el-lenzolgáltatást nem adtam. (2.kép)

KUTATÁSI MÓDSZER



2. kép / Forrás: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Facebook oldala

Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem. A vizsgálat során kvalitatív kutatási módszer került alkalmazásra, mely során nyitott kérdéseket kaptak a vizsgálati személyek, hogy lehetőségük legyen saját szavaikkal megfogalmazni a sporttal kapcsolatos motivációikat. A kapott válaszok elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljárás alapján, hogy

a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki (Mayer, 2017).

EREDMÉNYEK

Vizsgálati személyek

A felmérésben összesen 46 tűzoltó vett részt (átlagos életkor $47,87 \pm 3,35$ év, szolgálatban eltöltött idő $20,17 \pm 4,15$ év). Látható, hogy a minta idős és nagy munkatapasztalattal rendelkező szakértő tűzoltókból áll. A szakértőt az különbözteti meg a kezdőtől, hogy nagy mennyiségű tudása és tapasztalata van, amit képes hatékonyan felhasználni, legyen szó bármilyen szakmai területről (Csíkos, 2007). A legtöbb Tűzoltóparancsnokságon a nyugdíjazási- és felszerelési hullámnak köszönhetően a szakértő tűzoltók száma megtizedelődött. Míg pl. 2006-ban az állomány átlagéletkora $33,5$ év, átlag szolgálati éveinek száma $9,8$ év volt, addig 2011-re ez a két szám $30,1$ -re és $5,5$ -re csökkent (Ruzsa, 2014). A tapasztalt, szakértő tűzoltó ereje teljében, karrierje csúcán áll. Már rendelkezik megfelelő mennyiségű szakmai tudással ahhoz, hogy eléggé magabiztos tűzoltó legyen. A tapasztalt tűzoltók azok, akik a vonulós állományban vezető szerepet látnak el.

A vizsgálati személyek leíró statisztikai adatait az 1. táblázat mutatja be.

Átlag (SD) és gyakoriság	Vizsgálati személyek
Minta nagysága	46
Átlagos életkor (év)	$47,87 \pm 3,35$
Szolgálatban töltött idő (év)	$20,17 \pm 4,15$
Hány éve sportol?	$28,04 \pm 12,24$
Hetente hány órát sportol?	$5,70 \pm 2,59$

1. táblázat

A tűzoltók sporttevékenységére vonatkozó eredmények: Az általam vizsgált szenior tűzoltók $28,04 \pm 12,24$ éve sportolnak átlagosan. A legtöbb ideje sportoló tűzoltók 42 éve sportolnak, a legkevesebb ideje sportolók pedig 4 éve sportolnak rendszeresen.

Az általam vizsgált tűzoltók átlagosan $5,70 \pm 2,59$ órát sportolnak hetente. A legtöbbet sportoló tűzoltók hetente 12 órát sportolnak, a legkevesebbet sportoló tűzoltók pedig hetente 3 órát sportolnak.

A TŰZOLTÓK SPORTMOTIVÁCIÓJÁRA VONATKOZÓ EREDMÉNYEK:

A sport a tűzoltók számára leggyakrabban a kikapcsolódás, stressz levezetés és az egészségmegőrzés eszköze. „A sport számomra öröm és kikapcsolódás, ami által el lehet felejteni egy kis időre mindent.” - 48 éves, heti 8 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

„Egészségmegőrzést jelent nekem a sport.” - 50 éves, heti 5 órát sportoló, 22 éve tűzoltó

„A sport egy eszköz nekem, mely segít megküzdenni a mindennapok problémaival, mérsékli az engem ért stresszhatásokat és segít az egészségem megőrzésében is.” - 46 éves, heti 10 órát sportoló, 17 éve tűzoltó

„A sport kikapcsolódás és egy biztos pont, valamint egy olyan függőség, ami nem ártalmas az egészségre.” - 53 éves, heti 12 órát sportoló, 23 éve tűzoltó

„A sport számomra kikapcsolódás, örömforrás, hosszú távon az életet jelenti.” - 49 éves, heti 3 órát sportoló, 25 éve tűzoltó

„A sport nekem elsősorban kikapcsolódás, de a barátaimmal együtt töltött időt is jelenti.” - 49 éves, heti 5 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

„A sport által felfrissülök, kikapcsolódom, levezetem a feszültséget.” - 45 éves, heti 8 órát sportoló, 23 éve tűzoltó

A sport mindezek mellett segít biztosítani az erőnlétet a munkához, a fizikai igénybevételhez is.

„Fizikai állóképesség biztosítása leginkább a sport számomra, felkészülés igénybevételre.” - 45 éves, heti 8 órát sportoló, 15 éve tűzoltó

„A rendszeres sporttal fokozatosan egyre nagyobb teljesítményre leszünk képesek, pl. többet tudunk futni, nagyobb súlyokat tudunk megmozgatni, ezáltal le tudjuk győzni a saját korlátainkat, mely segíthet legyőzni a mindennapi életben előforduló akadályokat is.” - 49 éves, heti 5 órát sportoló, 20 éve tűzoltó

„Egyszer egy kútból hoztam fel egy bajbajutottat még évekkkel ezelőtt és megcsúszott a kezemben, mert fogytán volt az erőm. Azért kezdtem kondizni, hogy ez ne történjen meg többet soha.” - 47 éves, heti 5 órát sportoló, 24 éve tűzoltó

„Az életemet alapvetően végig kísérte sport. Számomra az élet nélkülözhetetlen részre, amely minőséget ad. A sport, a sportoló közösség olyan értékeket, élményeket ad, amit az ember az élete más területein is fel tud használni.” - 45 éves, heti 5 órát sportoló, 15 éve tűzoltó. **3. kép**

ÖSSZEFOGLALÁS

A tanulmány a 45 év feletti tűzoltók sportmotivációját tárta fel. A tűzoltók többsége számára a sporttevékenység örömet, kikapcsolódást ad, mely az egészségmegőrzést is szolgálja. Eredményeim arra engednek következtetni, hogy a tűzoltóknak elsősorban belső (intrinsic) motivációik vannak, ideértve a mozgás örömeinek az átélését, a kikapcsolódást és a stressz levezetését. Eredményeim alapján elmondható, hogy a sport a tűzoltók egy részénél az erőnlét fokozását és a fizikai teljesítmény javítását is szolgálja, mely hozzájárul az eredményesebb munkavégzéshez is.

A tűzoltók munkájuk során hatalmas lelki és fizikai terhelésnek vannak kitéve (Hornycsek – Vad, 2011), mely kimerüléshez, kifáradáshoz, kiégéshez vezethet. A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a szorongást, oldja a stresszt, fokozza az önértékelést és védőfaktort jelenthet a kiégéssel szemben. A tűzoltók a szolgálatteljesítés során közösen dolgoznak, egymásra utalva végzik a munkájukat, így elengedhetetlen a bizalom, a



3. kép / Forrás: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Facebook oldala

megfelelő társas támogatás, érzelmi kötődés és a csoportban meglévő jó hangulat, mely a közösen végzett sporttevékenységgel fokozható. A rekreációs sporttevékenység, mint védőfaktor szerepe azért is nagy jelentőségű, mert a legtöbb tanulmány csak azt állapítja meg, hogy a tűzoltók komoly stresszhatásnak, jelentős mértékű traumatizációnak vannak kitéve, ami negatívan hat az érzelmi jóllétükre (Ha et al., 2008; Kanyó, 2008).

IRODALOMJEGYZÉK

Al-Mallah, M.H. - Sakr, S. - Al-Qunaibet, A. (2018): Cardiorespiratory Fitness and Cardiovascular Disease Prevention: an Update. *Current Atherosclerosis Reports* 20.1.1.
DOI: 10.1007/s11883-018-0711-4
Boros, Sz. - Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. *Kalokagathia*. 49. 2-4. 118-128.
Caglar, E. - Canlan, Y. - Demir, M. (2009): Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*. 22.1. 83-89.

DOI:10.2478/v10078-009-0027-0
Carvalho, A. - Rea, I.M. - Parimon, T. - Cusack, B.J. (2014): Physical activity and cognitive function in individuals over 60 years of age: a systematic review. *Clinical Interventions in Aging*. 9. 661-682.
DOI: 10.2147/CIA.S55520
Csíkos, Cs. (2007): Sakk, metakogníció és a kezdő-szakértő problematika. *Hadmérnök különszám*.
http://www.hadmernok.hu/kulonszamok/sakk_2007/hm/csikos.htm
letöltve: 2022. július. 8.
Csinády, A. (2019): Gerontofitness – A rendszeres testmozgás jótékony hatása az idősebb emberek testi-lelki egészségére. *Magyar Gerontológia*. 11. 37-38. 53-64.
DOI:10.47225/MG/11/37-38./7904
Dacey, M. - Baltzell, A. - Zaichkowsky, L. (2008): Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*. 32.6. 570-582.
DOI:10.5993/AJHB.32.6.2
Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. *Bába Kiadó, Szeged*
Fritz, P. (2019): Alapfogalmak és jelentéseik a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III.,

Miskolci Egyetemi Kiadó, Miskolc, 29. o.
Ha, J.H. - Kim, D.I. - Seo, B.S. - Kim, W.S. - Ryu, S.H. - Kim, S.G. (2008): Job stress and psychosocial stress among firefighters. *The Korean Society of Occupational and Environmental Medicine*. 20. 2. 104-111. DOI: 10.35371/kjoem.2008.20.2.104

Hornyacsek, J. - Vad, T. (2011): A tűzoltók fizikai, szellemi és pszichés terhelése. *Hadtudományi Szemle*. Budapest. 4.4. 142-154.

Kanyó, F. (2008): A tűzoltók fizikai alkalmasságának felmérése az új évezredben. *Laboratóriumi és pályavizsgáló teljesítménydiagnosztikai eljárások alkalmazási lehetőségei a tűzoltók teljesítménymérésében*. Doktori (PhD) értekezés – Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Bolyai János Katonai Műszaki Kar, Katonai Műszaki Doktori Iskola
Kaminsky, L.A. - Arena, R. - Ellingsen, Ø. - Harber, M.P. - Myers, J. - Ozemek, C. - Ross, R. (2019): Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease - The past, present, and future. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 62.2. 86-93.
DOI: 10.1016/j.pcad.2019.01.002

Mayer, A. (2017): A tartalomelemzés módszere From: <https://spssabc.hu/kutatasimodszerek/tartalomelemzes-modszere/> letöltve: 2022. ápr. 17.
Pate, R. R. - Heath, W. G. - Dowda, M. - Trost, G. S. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*. 86.11. 1577-1781.
DOI: 10.2105/ajph.86.11.1577
Park, H.L. - O'Connell, J.E. - Thomson, R.G. (2003): A systematic review of cognitive decline in the general elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 18.12. 1121-1134.
DOI: 10.1002/gps.1023
Ruzsa, D. (2014): Stresszforrások, stressztünetek és stresszoldási mechanizmusok vizsgálata tűzoltók körében. *Doktori (PhD) értekezés – Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Bolyai János Katonai Műszaki Kar, Katonai Műszaki Doktori Iskola*. DOI: 10.17625/NKE.2015.011
Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. *Magyar Gerontológia*. 13. Különszám. 7-8. o.
DOI: 10.47225/mg/13/Kulonszam/10568

SUPER FOODS



A SUPERFOODS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK IDEÁLIS
TÁPANYAGFORRÁST NYÚJTANAK TÉLI SPORTOKHOZ,
TÁMOGATVA A SZERVEZETET A MAXIMÁLIS
TELJESÍTMÉNY ELÉRÉSÉBEN



SUPERFOODSTORE.NET

A rekreációs turizmus gyöngyszeme: Szarvas

The gem of the recreational tourism: Szarvas



SZERZŐ:

Törköly Zoltán

Titulusa: Tanuló, SZTE JGYPK
Testnevelési És Sporttudományi Intézet
Levelezési címe: 6721 Szeged, Bárka u. 4/B.
E-mail címe: toroklyzoltan99@gmail.com



SZERZŐ:

Dr. Tokodi Margareta

Titulusa: adjunktus
Munkahely: SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet
E-mail címe: tokodi.margareta@szte.hu
Levelezési címe: 6726 Szeged, Közép fasor 10.



SZERZŐ:

Dr. Bóka Ferenc*

Titulusa: Főiskolai docens
Munkahely: SZTE JGYPK Testnevelési És Sporttudományi Intézet
Levelezési címe: 6723 Szeged, Gál utca 17.
E-mail címe: boka.ferenc@szte.hu
* levelező szerző



ROVATSZERKESZTŐ:

Dr. Szatmári Zoltán

főiskolai tanár
Munkahely: Károli Gáspár Református Egyetem
thend.2011@gmail.com
KERT, Tehetséggondozás programvezető

ÖSSZEFOGLALÁS:

Bevezetés: A növekvő hétköznapi stressz és a mozgáshiány következtében a lakosság egyre gyakrabban vesz részt turisztikai célú utazásokon. A legjobb döntés egy természeti környezet, ahol a táj szépsége, a friss levegő, segítenek elvonni a figyelmet a mindennapi gondoktól. Ennek egyik Magyarországon található gyöngyszeme, Szarvas.

Célkitűzések: A tanulmányunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy mik Szarvas város legfontosabb turisztikai ágazatai, a városban milyen vízhez kapcsolódó rekreációs sportokat élvezhetünk, mik a legnépszerűbb kikapcsolódási lehetőségek. A vizsgálatunkhoz kérdőíves formát használtunk, melyben 360 kitöltő vett részt, 168 nő és 192 férfi, átlagéletkoruk 37 év volt.

Eredmények: Szarvasra legtöbben az aktív felüdüléséért jönnek, és az egyik legnagyobb vonzerő a vízisportok. Ezen kívül az Arboretum, illetve a Szarvasi Vízi Színház igen kedvelt turisztikai célpontok. A kulturális programok közül a Szarvasi Szilvanapok, a Halas-napok, és a Körös-körül a Körös körül futófesztivál.

Következtetés: Megállapítható, hogy növekvő kereslet van a hazai rekreációs turizmusra, ahol az aktív és passzív kikapcsolódásra egyaránt igény van. Szarvas város ilyen szempontból szinte minden kívánalmat ki tud elégíteni.

Kulcsszavak: Rekreáció, turizmus, vízisportok.

SUMMARY:

Introduction: Due to the increasing everyday stress and the lack of physical activity, the population is participating in tourist trips more and more frequently. The best choice is a natural environment where the beauty of the landscape and fresh air help divert attention from daily worries. One of the gems found in Hungary is Szarvas.

Objectives: Throughout our study, we aimed to explore the primary tourism sectors of the town of Szarvas, the water-related recreational sports available within the city, and the most popular leisure opportunities. For our examination, we used a questionnaire form, in which 360 respondents participated, 168 women and 192 men, their average age was 37 years.

Results: Most visitors come to Szarvas for active relaxation, and one of the major attractions is water sports. Additionally, the Arboretum and the Szarvas Water Theater are highly popular tourist destinations. Among the cultural events, the Szarvas Plum Days, Fishermen's Days, and the „Körös-körül” running festival around the Körös river are noteworthy.

Conclusion: It can be concluded that there is a growing demand for domestic recreational tourism, with both active and passive leisure activities being sought after. In this regard, Szarvas city is capable of meeting almost every requirement.

Key words: Recreation, tourism, water sports

BEVEZETÉS:

A 21. században nagymértékben romlott az emberek egészségügyi állapota Magyarországon. (A Umami és mtsai 2023, OECD 2021) A lakosság mindennapjait az „ülő életmód” jellemzi. A fiatalok iskola után hazamennek, filmet néznek, interneteznek, „mobiloznak”, így ők is egyre kevesebbet mozognak. Éppen ezért nagyon fontosnak tartjuk, hogy a szabadidőnket aktívan és

tartalmasan töltsük el. Az emberek életében a növekvő hétköznapi stressz és a mozgáshiány következtében a lakosság napjainkban egyre gyakrabban vesz részt turisztikai célú utazásokon. Ezek nem pótolják a mindennapi rekreációs tevékenységeket, de mindenképpen pozitívan befolyásolják az életminőséget. A legjobb döntés egy rekreációs célú utazáshoz a természeti környezet, ahol a táj szépsége, a friss levegő, segítenek elvonni a figyelmet a mindennapi

feladatokról és a városi élettel járó stressztől. A rekreáció lényege, hogy amit csinálunk, szívesen tegyük és képesek legyünk elszakadni a mindennapi gondoktól. Nem véletlenül szokták a rekreációt „mással való foglalkozásnak” is definiálni. (Fritz és mtsai 2013) A modern turizmusban az emberek már egyre jobban igénylik utazásukkor a komplex élményszerzést, a programokat, illetve az idejük aktív eltöltését, egészség célú utazást és szórakozást. (Lenténé és mtsai 2018)

A fizikai rekreációnak több irányzata van, amit céljaik alapján lehet csoportosítani. Általában outdoor, fizikai/fittségi, élménykereső, teljesítményelvű és egészség célzatú csoportokra szokták bontani. (Révész és Bíró 2015)

A 21. században a turizmus a legdinamikusabban fejlődő gazdasági ág hazánkban. Magyarországon az aktív turizmuson belül kiemelkedik a természetjárás, kerékpározás és a vízi sporttevékenységek. Ennek számos oka van, az egyik az utazási lehetőségek növekedése, egyszerűsödése, e mellett nagyon fontos tényező az X és Y generáció élménykereső magatartási formája, amit a közösségi média térhódítása és egy célzott marketing kommunikáció formál. A közösségi média azt sugallja a társadalomnak, hogy aki nem utazik, és ha az alatt nem szerez élményeket, annak unalmas az élete. A legtöbb embert az internetes reklámok, a barátok, rokonok a világhálón megosztott tartalmai, élményei inspirálnak (Csapó, 2016).

Egy másik tényező a természet közelségének keresése, általában turisztikai célú rekreáció formájában. Így a motivációs rendszert 3 tényezőre bonthatjuk az aktív turizmussal kapcsolatban. A kaland és élmény keresése, a természet közelsége és a rendszer harmadik tényezője az ember alkotta vonzerők jelenléte, melyek akár „indoor”, akár „outdoor” formában is rendelkezésre állhatnak. Az utazási motiváció egy belső készlet, amely az emberek nagy részénél jelen van és a társadalmi nyomás mellett ezek a vágyak ösztönzik őket. (Hinek, 2017)

A bezártság miatt az emberek egyre jobban a természetbe vágnak, nyaralókat vesznek, olyan helyre utaznak, ahol közelebb érezhetik magukat a természethez, mint például tanösvé-



(1. kép) Ezredéves Emlék / Millennial Memory | Forrás: korostourist.hu

nyeken túrázás, vízi sportok üzése. A „social distancing”-ra (közösségi távolságtartásra) ügyelve sokan kerülnek a tömegetől hemzsegő szállodákat, repülőgépeket, az olyan helyeket, ahol hosszas sorokba kell beállni. Ezeket az üdüleket inkább a természetben való kirándulásokra cserélik, és sokan nem utaznak külföldre, hanem inkább itthon kirándulnak. A legnépszerűbb hazai kirándulóhelyek a Balaton, Hévíz, Mát-ra, Bükk, de egyre népszerűbbek a kisebb városok, települések, ahol aktívan lehet rekreálni. Ilyen például, Szarvas. A turisták szemléletváltását mutatja, hogy a Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a belföldi vendégéjszakák száma 19 százalékkal nőtt, a Covid járvány kitörése előtti, 2019. évi adatokhoz képest. (Csapó és Gonda 2019)

Kutatásunk célkitűzése az volt, hogy megtudjuk, mi okból választják Szarvas az ide látogatók, mekkora szerepe van a város turizmusában a vízi rekreációnak és esetleg mi az, ami hiányzik a szabadidő eltöltésének infrastruktúrájából. Továbbá kíváncsiak voltunk, hogy mik a legnépszerűbb kulturális programok és lehetőségek a településen és vajon ezek egybe vágnak-e a mi tapasztalatainkkal és véleményünkkel.

„A vendégforgalom és a turizmusból származó bevételek alapján elmondható, hogy a világ turizmusának jelentős része a vízpartokhoz köthető” (UNWTO 2011). A kutatásunk is ehhez a gondolatmenethez kapcsolódik. Szarvas ugyanis egy nagyon népszerű város azon turisták körében, akik szeretik aktívan eltölteni a szabadidejüket. Itt minden korosztály megtalálhatja a neki

való mozgásformát és kikapcsolódási lehetőséget. E szép település számos szellemi és fizikai rekreációs lehetőséget kínál az ide látogatók számára. Itt található az Erzsébet-liget, ahová az emberek szívesen járnak futni, kutyát sétáltatni, valamint túrázni egyaránt. A liget partja mentén fekszik a Holt-Kőrös.

A nyári időszakban számos vízi sportot ki lehet próbálni, mint például a kajak-kenu, nyílt vízi úszás, sup, sárkányhajózás, eFoil, valamint horgászásra is van lehetőség. Itt található még a Szarvasi Arborétum, valamint mellette a Mini Magyarország. Azonban talán a leghíresebb része a történelmi emléktű és az országközpont. A helyi lakosok csak a „Nagy Magyarország Közepének” hívják. Szintén nagyon híres a Szarvasi Vízi Színház, a Bolza-kastély, a Tessedik Sámuel múzeum, evangélikus ótemplom és még sorolhatnák a számos látnivalókat. (1. kép)

Az utóbbi években e város nagyon kedvelt lett a turisták és kikapcsolódni vágyók körében. Akik szeretik a természetet, a vízpartot, a csendet és nyugalmat, azoknak ez tökéletes üdülőhely, hiszen a városnak csodálatos varázsa van. Szarvas körülbelül 17 ezer lakosnak ad otthont. Békés megyében található Békéscsabától 45 kilométerre, és a Hármaskörös holtága, más néven Kákafoki-holtág veszi körül. Itt található a történelmi nagy Magyarország földrajzi középpontja, melynek egy emlékművet is állítottak, illetve az ehhez kapcsolódó történelmi emléktű, mely Magyarország történetének 17 jelentős állomására emlékeztet. (2. kép)



(2. kép) „Nagy Magyarország Közepe” / „The Center of Great Hungary” | Forrás: korostourist.hu

A Kákafoki-holtág mentén sorban szállodák, vízparti nyaralók, üdülőhelyek sorakoznak egymás után, melyek szinte egész évben várják az idelátogatókat. Az egyszerű faházaktól egész a luxus nyaralókig minden igényt kielégítve. Itt található a Holt-Körös partján az ország legnagyobb Arborétuma is. Ez a világhírű zöldes kert, mely több mint 1600 féle, a világ számos tájáról idehozott növénykülönlegességből áll. Létrehozatala Bolza József (Pepi gróf) nevéhez fűződik. (3. kép)

Szintén nagy népszerűségnek örvend és igen híres a Szarvasi Vízi Színház, melyet 2011-ben építettek. Itt láthatjuk Magyarországon egyedülálló építészeti csodáját, mely a Holt-Körös festői környezetében egy stilizált várkastély



(3. kép) Szarvasi Arborétum és a Mini Magyarország / Szarvasi Arboretum and Mini Hungary | Forrás: korostourist.hu

és egy amfiteátrum szelíd ötvözete.

(4. kép)

Aki egyéb kulturális programokra vágyik, az ellátogathat a Szarvasi Tessedik Sámuel Múzeumba, megtekintheti a Bolza-kastélyt, a Körösvölgyi állatparkot, az Arborétum területén található Mini Magyarországot, mely az ország egyetlen interaktív makett-parkja. Természetesen még számos kulturális lehetőség található a városban és a környékén. A térséget felejthetetlen és egyben csodálatos hangulata miatt sokszor az „Alföld gyöngyszemének” nevezik.

A város és a sportturizmus igen szorosan kapcsolódnak egymáshoz.



(4. kép) Szarvasi Vízi Színház / Szarvas Water Theater
Forrás: Baksi/photos by baksi/korostourist.hu

A legnépszerűbbek a vízi sportok, hiszen a város legszebb látványosságait a vízről is meg lehet nézni. Az egyik a sup azaz a Stand Up Paddle, mely az utóbbi években rendkívül felkapott lett, és külön túrákat szerveznek az ide látogatóknak. A másik népszerű vízi sport a kajak-kenu. E sportoknak nagy hagyománya van a városban, hiszen a Kajak-kenu Club Szarvas már több mint 50 éve működik. Mai napig komoly szakmai munka folyik az egyesületben, mindezt bizonyítják a nemzetközi és hazai eredmények. Természetesen a vízi túra szerelmesei is csodálatos környezetben evezhetnek, hiszen túrakajakok és kenuk bérlésére is van lehetőség. A holtág 35 kilométer hosszú és a szerencsések különleges hal és vízimadár fajokkal, teknősbékákkal és csodálatos növényekkel találkozhatnak a kirándulásuk során.

Szintén különleges élményt biztosít a Körös Dragon Sárkányhajó SE szakosztály. A sárkányhajókat úgyszintén ki lehet bérelni aktív kikapcsolódás céljából. Továbbá lehetőség van vízi-bicikli kölcsönzésre is, de aki úszni szeretne, az hódolhat a nyílt vízi úszás szépségeinek.

Talán az elektromos szörfdeszka a legújabb és legmenőbb vízi sporteszköz itt. A deszka végsebessége akár 50 km/h is lehet. Az eFoil egy Lithium-Ion akkumulátort használ arra, hogy meghajtson egy csendes elektromos motort, ami egy teljesen szénszálas hydrofoil szárnyra van ráépítve. Ezt irányítja, aki a deszkát meglovagolja. Azok a személyek, akik nem sportolva szeretnék megtekinteni a város gyönyörű nevezetességeit, azoknak lehetőségük van sétahajózás-

ra vagy elektromos motorcsónak bérlésére is. A Kákafoki holtágon 2 db sétahajó van: a Katalin és a Boglár. (5. kép)



(5. kép) Boglár a Holt-körösön / Boglár on the Holt-Körös | Forrás: korostourist.hu

Azok az emberek, akik inkább a horgászat céljából utaznak ide, ők csónakot is tudnak bérelni, hiszen ebben a városban nagyon népszerű a sporthorgászat. Számos turista csak azért jön Szarvasra nyaralni, hogy szép halat fogjon. (Béki 2015). Rengeteg olyan turista is ellátogat a településre, akik wellness-ezni szeretnének, nekik egy 4 csillagos szálloda biztosítja a minden igényt kielégítő szolgáltatásait. (6. kép)



(6. kép) Wellness szálloda a Holt-Körös partján / Wellness hotel on the shores of Holt-Körös | Forrás: korostourist.hu

Talán a legnépszerűbb program az őszi szilvaérés idején megrendezésre kerülő Szarvasi Szilvanapok, ami Délkelet-Magyarország egyik legérdekesebb gasztrokulturális fesztiválja. Itt szinte mindent kóstolhatunk, ami szilvából készül. Három napon keresztül koncertek, családi és gyerek programok várják az érdeklődőket. Szintén népszerű rendezvény a Szarvasi Halas-napok. Ezek mellett több futóversenyt is szokott a település rendezni, mint a Körös-körül a Körös körül vagy a Bolza-kör. Ezeknek az érdekessége, hogy különböző távokból állnak, és a Szarvasi Arborétum csodaszép környezetében zajlanak.

Amennyiben a környező településeket is meg kívánjuk nézni, akár vízi járművel, akár biciklivel is megtehetjük ezt. Túrázhatunk kétkerekűvel Békésszentandrásra, ahol megkóstolhatjuk a híres békésszentandrasi sört, hiszen a város kiváló minőségű nedűi országszerte ismertek. (Merkl 1998)

Kutatásunkban az alábbi kérdésekre kerestük választ:

1. A hazai környezetben történő utazást az anyagi helyzet, esetleg a szabadidő hiánya mennyiben befolyásolja?
2. Mekkora a szerepe a vízi sportoknak a város rekreációs turizmusában?
3. Mik a legnépszerűbb kikapcsolódási lehetőségek a településen?
4. Többségében milyen típusú turisták választják Szarvast utazási céljukként és az ide látogatók milyen helyen szállnak meg?

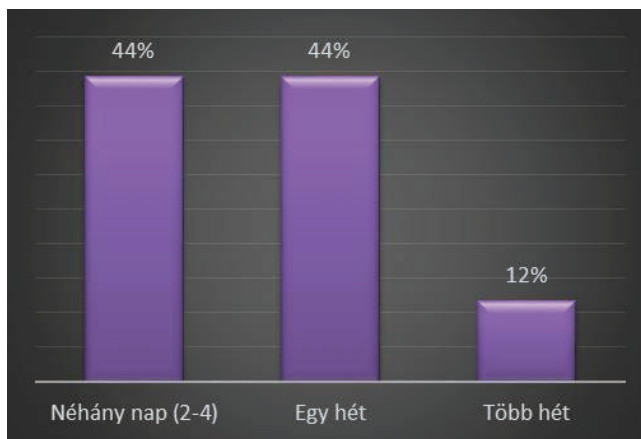
MÓDSZEREK:

A vizsgálatunkhoz kérdőíves formát használtunk. Ezt internet segítségével online lehetett kitölteni. A résztvevőket kétféle módon kutattuk fel. Egyrészt az ismerősök bevonásával történt, őket kértük, küldjék tovább olyan személyeknek, akikről tudják, hogy jártak a városban korábban. A másik módszer ismeretlenek bevonása volt. Ezt úgy értük el, hogy megosztottuk a kérdőívet egy közösségi hálón lévő „Szarvasi fórum” nevű csoportban, ahol 9600 csatlakozott tag volt. A kérdőívünk 24 kérdést tartalmazott, melyben voltak nyílt és zárt kérdések egyaránt. A kérdőív elején demográfiai kérdések szerepeltek (nem, életkor, családi állapot), majd az utazási szokásokra voltunk kíváncsiak.

A továbbiakban a szarvasi vízi sportokhoz kapcsolódó kérdések szerepeltek, és a végén pedig a nyaralási szokásaikról kérdeztük a kitöltőket. Végül a kutatásunkban 360 önkéntes kitöltő vett részt. 168 nő és 192 férfi. A kérdőív kitöltésének nem volt korosztályi határa. A legfiatalabb kitöltő 14, a legidősebb 73 éves volt. Így a résztvevőim átlagéletkora 37 év lett. A családi állapot tekintve 43% párkapcsolatban él, 28% egyedülálló, 28% házas és 1% fő elvált. A kérdőívet 2022 decemberétől - 2023 márciusáig bárki szabadon kitölthette. Eredményeinket excel táblázatban összesítettük, majd az alap matematikai, statisztikai módszerekkel (átlag, százalékszámítás) összegeztük.

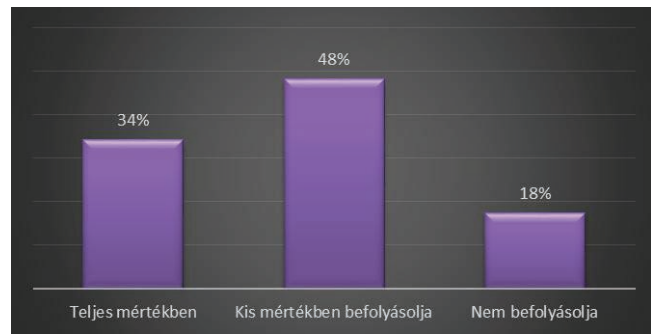
EREDMÉNYEK:

1. A hazai környezetben történő utazást az anyagi helyzet, esetleg a szabadidő hiánya mennyiben befolyásolja? A megkérdezettek 14 % több mint fél hónapot, 44 % egy hetet és 42 % csak néhány napot tud utazásra szánni egy évben. **1. diagram**



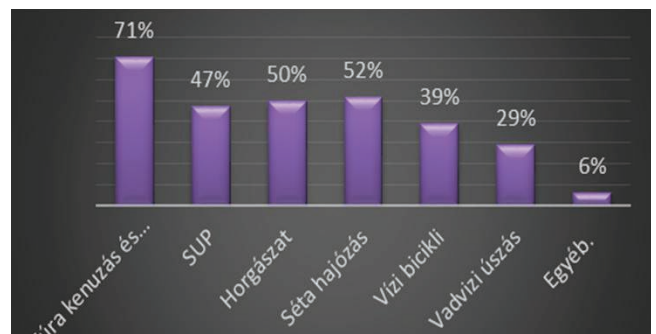
1. diagram: Egy évben mennyi időt tud utazásra szánni?
1. diagram: How much time can you spend traveling in a year?

A válaszadóknak 50 % csak kis mértékben, 36 % teljes mértékben és 14 % egyáltalán nem befolyásolja az anyagi helyzete az utazási szokásait. **2. diagram**
A válaszadók 66 % belföldre utazik, 26 % külföldre, 8 % nem utazik sehova.



2. diagram: Anyagi helyzete mennyiben befolyásolja az utazási szokásait?
2. diagram: What extent does your financial situation affect your travel habits?

2. Mekkora a szerepe a vízi sportoknak a város rekreációs turizmusában? A válaszadók közül 63 % nagymértékben, 25 % közepesen, és csak 12 % egyáltalán nem befolyásolja. A legnépszerűbb lehetőségek a turisták körében, melyet kipróbáltak a nyaralásuk során az a túra-kenuzást 71 %, 47 % a sup-ot, 50 % a horgászatot, 52 % a sétahajózást, 39 % a vízi biciklizést, és 30 % vadvízi úszást. **3. diagram**

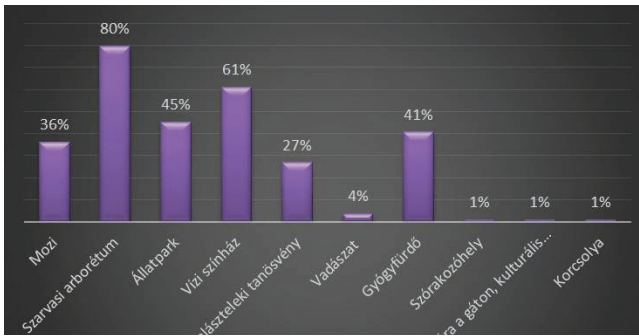


3. diagram: Mit próbált ki ezek közül? 3. diagram: Which of these have you tried?



Sup-osok a Holt-Körösön / Sup people on Holt-Körös

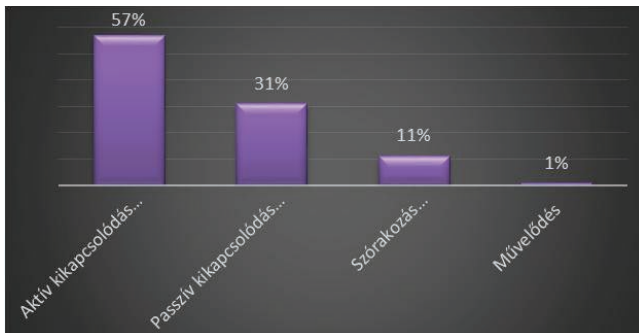
3. Mik a legnépszerűbb kikapcsolódási lehetőségek a településen? Arra a kérdésre, hogy a vízi tevékenységeken kívül milyen rekreációs kikapcsolódási lehetőséget próbált még ki, a kitöltők közül 80 % a Szarvasi Arborétumot, 45 % az Állatparkot, 61 % a Vízi színházat, 27 % a Halászteleki tanösvényt, 4 % a Vadászatot, 41 % a Gyógyfürdőt, 29 % kulturális eseményeket és a mozi adta meg válasznak. **4. diagram**



4. diagram: A vízi tevékenységeken kívül milyen rekreációs kikapcsolódási lehetőséget próbált ki?
4. diagram: Apart from water activities, what recreational activities have you tried?

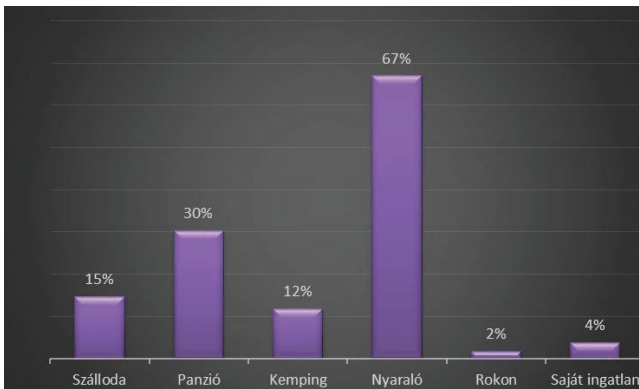
Nagyon népszerű események még a városban az Arborétumban zajló futóversenyek, illetve a Szarvasi Szilvanapok és Halas és Gasztronómiai Napok is.

4. Többségében milyen típusú turisták választják Szarvast utazási céljukként és az ide látogatók milyen helyen szállnak meg? Erre a kérdéseinkre 57 % az aktív kikapcsolódás lehetőséget adta meg válaszként, 31% passzív kikapcsolódást, 12 % szórakozást és a művelődést. **5. diagram**



5. diagram: Ha Szarvason jár mi a fő célja az itt töltött időnek?
5. diagram: What is the main purpose of the time spent here?

A szállást foglalók többsége nyaralót bérel 67%, 14 %-a szállodát választja szálláshelyként, 12% kempinget és 30% panziót. **6. diagram**



6. diagram: Utazásakor milyen típusú szálláshelyet választott?
6. diagrams: What type of accommodation did you choose during your trip?

KÖVETKEZTETÉS:

1. A hazai környezetben történő utazást az anyagi helyzet, esetleg a szabadidő hiánya mennyiben befolyásolja?

A kutatásunk során egyértelmű választ kaptunk arra, hogy az utazásra szánt időt nem befolyásolja a szabadság időtartalma, mivel a válaszadóink 58 % tud egy vagy több hetet is e célra szánni az idejéből. A megkérdezettek kétharmadát egyáltalán nem, vagy csak kis mértékben befolyásolja az anyagi helyzete, így elmondhatjuk, hogy a többség szabadon választhat úti célt magának. Az is megállapítható volt, hogy egyre többen hazai környezetben nyaralnak, hiszen ez még olcsóbb is, mint ha külföldre utaznának.

2. Mekkora a szerepe a vízi sportoknak a város rekreációs turizmusában?

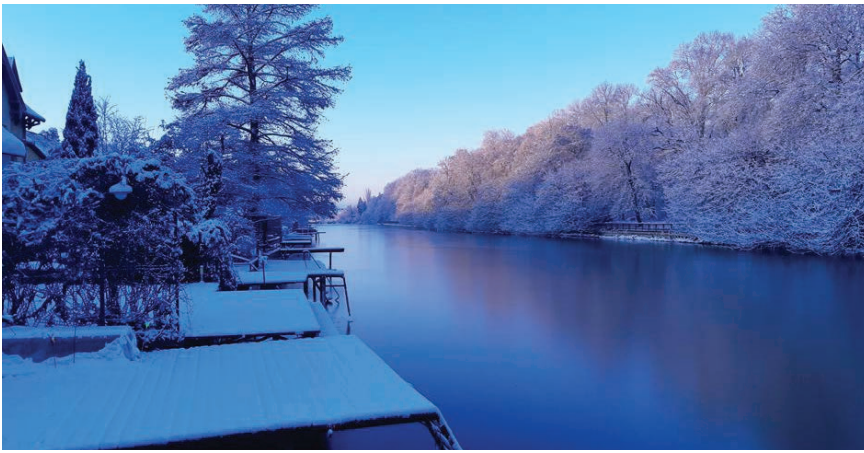
Elmondhatjuk, hogy a vízi túrák akár kenuval, kajakkal, sup-pal, sétahajóval nagyon népszerűek, hiszen azok közül, aki ide ellátogatnak, biztos, hogy valamelyiket kipróbálják. Tovább színesíti a kínálatot a vízi-bicikli és a sárkányhajózás is. Mindenképp megemlítenő az elektromos szörfdeszka az eFoil, a legújabb és legmenőbb „örület”. Kijelenthetjük, hogy a vadvízi úszás is népszerű a nyaralók között, aminek valószínűleg az az egyik oka, hogy az elmúlt években a város nagy figyelmet fordít a víz tisztaságára és minőségére, ami a holtágat tökéletesen alkalmassá teszi e sportág úzésére.

3. Mik a legnépszerűbb kikapcsolódási lehetőségek a településen?

A kutatásunkból kiderül, hogy a vízi sportokon kívül a városba utazók nagyon kedvelik a helyi programokat, és kulturális rendezvényeket. Ezek közül kiemelkedik a Szarvasi Arborétum, a Vízi Színház, a Szilvanapok, a gyógyfürdő és a „Nagy Magyarország Középe”. A legújabb felmérések szerint a Szarvasi Vízi Színház az elmúlt években az ország 5 legsikeresebb teátrumává nőtte ki magát, és az egyik legmagasabb nézőszámmal működik hazánkban. Tapasztalatunk szerint nagyon sokan a horgászat miatt jönnek ide, mely remek kikapcsolódási lehetőség és nem mellesleg nagyon jó ízű halakat lehet fogni. Kapitális egyedeket tekintve kiemelkedő a halállománya, amurjai országosan híresek, nem ritkák a 25 kg feletti példányok, de fogtak már közel 40 kilósat is. Pontyból, harcsából és busából sem ritka a 15-20 kilós.

4. Többségében milyen típusú turisták választják Szarvast utazási céljukként és az ide látogatók milyen helyen szállnak meg?

Az eddigi eredményeink alátámasztják, hogy a Szarvasra látogatók több mint felének az aktív kikapcsolódás a fő célja. Ez nem is meglepő, hiszen remek kikapcsolódási lehetőségeket kínál a város mind a kulturális, mind a sportolni vágyók számára. Szinte biztosra vesszük, hogy aki idejön egy hétre nyaralni és minden lehetőséget kihasznál, annak passzív pihenésre szinte nem is marad ideje. Természetesen szál-



Téli tájkép / Winter landscape

láshelyek kínálata is igen színes, az egyszerű faháztól a luxus szállodáig és szerencsére ezek nagy részét a vízparton találjuk. Ebből adódóan a városba érkezők többsége nyaralót bérel, esetleg panzióban vagy wellness szállodában szállnak meg. Nagyon sok esetben ezeket a nyaralókat már 1 évvel előre le kell foglalni, hiszen igen kelendők.

A vizsgálatunk során arra is választ kaptunk, hogy a szarvasi lakosok több mint a fele, valamilyen szinten részt vesz a város turizmusban (67 %) és 53 % legalább hetente igénybe is vesz vízhez kapcsolódó rekreációs lehetőséget. Így ez azt is bizonyítja, hogy a helyi lakosok életét nagymértékben befolyásolja és fontos szerepet játszik mind a turizmus, mind a vízi sportok. Ebben döntő szerepe van a Kákafoki-holtágnak és a hozzá köthető rekreációs lehetőségeknek. Ezért is fontos, hogy minél érdekesebb és változatosabb programok közül tudjanak választani az ide érkező turisták. Eredményeink alapján elmondható, hogy a városba utazókat 88 %-ban befolyásolják a tényezők. Ezen felül, az adatok feldolgozása alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy van igény a belföldi turizmusra és elsősorban nem az anyagi helyzet, és az idő hiánya a befolyásoló tényező. A kérdőívünkben megkérdeztük a kitöltőket, hogy van-e olyan rekreációs lehetőség, amit hiányolnak? Néhányan örülnének még több vízparti szórakozó lehetőségnek, de hiányolták az amatőr horgász

versenyek rendezését, illetve a szervezett bicikli túrákat is. Kutatásunk visszaigazolása okán megkérdeztük a válaszadókat, hogy visszajönnének-e a városba, mint turisták? Erre a kérdéseinkre 98% azt felelte, hogy igen. Ebből is látszik, hogy Békés vármegye egyik legdinamikusabban fejlődő városa Szarvas, mely a feltöltődés, a pihenés és turizmus egyik gyöngyszeme hazánkban.

IRODALOMJEGYZÉK

- A Umami; V Zsiros; Á Maróti-Nagy; Zs Máté; S Sudalhar ; R Molnár ; E Paulik (2023): Healthcare-seeking of medical students: the effect of socio-demographic factors, health risk behaviour and health status – a cross-sectional study in Hungary Paper: e3d6dfec-2695-4581-b268-0ea85fcaa59c.pdf, 21 p. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2442554/v1>
- Béki P.: (2015): Rekreáció-menedzsment Campus Kiadó, Debrecen ISBN 978-963-9822-42-9
- Csapó J. (2016): Az aktív turizmus keresletének vizsgálata a turizmus legújabb trendjeinek tükrében, Publikon Kiadó. Pécs ISBN 978-963-429-550-1
- Csapó J. - Gonda T. (2019): A hazai lakosság utazási motivációinak és szokásainak elemzése az aktív turizmus és a fizikai aktivitás tekintetében. Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok IV. évfolyam 4. szám. 57-70. o. DOI: 10.15170/TVT.2019.04.04.06
- Fritz P. (2011): Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged. ISBN: 978-963-9717-03-7
- Fritz P, Szatmári Z, Plachy J (2013) A

szellemi rekreáció fogalma és rendszer-tana. rekreacio.eu, 3 (3). pp. 10-12. ISSN 2062-6436

Hamzáné SZ. Á, Roszik-Varga A, Tóth E (2021): Szarvas és térsége. Print 2000 Nyomda Kft. Szarvas

Hinek M. (2017) A push és a pull motívációk szerepe a magyarok szabadidős utazásai során.

Turizmus bulletin XVII. évfolyam

1-2. szám. 5-14 o. DOI: <https://doi.org/10.14267/TURBULL.2017v17n1-2.1>

Lasztovicza D, Béki P (2016): A sport és a turizmus kapcsolata, a sportturizmus fogalmi rendszere Testnevelés, sport, tudomány, 1 (1). pp. 39-50. ISSN 2498-7646

Lenténé P. A, Hidvégi P, Tatár A, Pucskó J. M, Bíró M, (2018) A rekreációs turizmus lehetőségei Magyarországon az észak-alföldi régióban. Fókuszban az egészség. Válogatott tanulmányok a sporttudomány köréből 1. kötet. 20-31 o. Debreceni Egyetem, Debrecen ISBN 978-963-490-063-4

Merkli O. (1998) Vizsgálatok a Szarvasi Arborétum bogárfaunáján. Coleoptera Crisicum: a körös - maros nemzeti parkigazgatóság időszaki kiadványa, Szarvas (1). pp. 168-179. ISSN 1419-2853

OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2021), Magyarország: Egészségügyi országprofil 2021, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels. ISBN 9789264864139

Raffay Z (2016): Az ökoturizmus, a sportturizmus és a rekreáció kapcsolatrendszer. Publikon Kiadó, Pécs

Révész L, Müller A, Herpainé L. J, Boda E, Bíró M, (2015) A rekreáció elmélete és módszertana 1. EKF líceum kiadó, Eger ISBN 978-615-5621-06-2

Szarvas város környezeti fenntarthatósági terve, Szarvas Város Önkormányzatának megbízásából a Bio-Genézis Környezetvédelmi Kft. (2010) http://szarvasvaros.hu/doc/kornyezetvedelem3_0.pdf

UNWTO (2011): World Tourism Organization Tourism Highlights Edition <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284413935>

„Nyakunkon a probléma”?!

Az SMS nyak: kialakulása és a megelőzés lehetőségei

DOI: 10.21486/recreation.2023.13.4.4

ÖSSZEFOGLALÁS:

Számítógép, mobiltelefon, tablet és internet nélkül elképzelhetetlenek a napjaink, digitális és felgyorsult világban élünk. Eszközainket folyamatosan figyeljük, általában lefelé nézünk, ez az előretolt fejtartás a természetes pozíciótól eltér, ami deformitásokat okozhat a gerinc nyaki szakaszán. Ez a természetellenes tartás azért lehet veszélyes, mert óriási terhet ró a gerincünkre. Ennek következtében a nyak hátsó izmai megnyúlnak, míg az elülső nyakizmok megrövidülnek. A gerincvédelem, beleértve a nyaki gerincszakaszra irányuló prevenciót – kiemelt része kell, hogy legyen az egyén egészségmegőrzésének.

Kulcsszavak: deformitás, megelőzés nyak

ABSTRACT:

Our days are unimaginable without computers, mobile phones, tablets and the Internet, we live in a digital and accelerated world. We constantly monitor our devices, we usually look down, this forward head position differs from the natural position, which can cause deformities in the cervical spine. This unnatural posture can be dangerous because it puts a huge burden on our spine. As a result, the back muscles of the neck are lengthened, while the front neck muscles are shortened. Spine protection, including prevention aimed at the cervical spine section, should be a priority part of an individual's health care.

Keywords: neck, deformity, prevention

BEVEZETÉS

A modern digitális korban való életnek minden bizonnyal megvannak az előnyei. Napjainkat már el sem tudnánk képzelni számítógép, mobiltelefon, tablet és internet nélkül. Olyan világban élünk, amely folyamatosan kapcsolódik a technológiákhoz. A világhálónak köszönhetően kitárul előttünk az egész világ és akár az otthonunkból a világ másik végén történeteket is figyelemmel tudjuk kísélni. Remek érzés, hogy szinte mindent mindenhol elérhetünk és mi is mindig és mindenhol elérhetőek vagyunk. Kijelenthetjük, hogy az okostelefonok és táblagépek a mindennapi életünk szerves részévé váltak. A jelentések szerint 2023-ban a globális okostelefon-felhasználók száma eléri a 6,8 milliárdot. Tekintettel arra, hogy a világ népessége alig haladja meg a 8 milliárdot, tíz emberből nyolc (85%) felszerelve lesz okostelefonnal. (Oberlo, 2022) Azonban nem az az igazi probléma, hogy ilyen sok embernek van, illetve lesz telefonja, hanem hogy korosztálytól függetlenül naponta számtalan órát töltünk különféle kézi eszközökön gör-

nyedve. Minél több ideig nézzük az eszközöket annál rosszabb lesz a testtartásunk és ezt tovább fokozza, hogy ezt folyamatosan lefelé nézve tesszük. A kutatások szerint az okostelefon-használók átlagban napi négy órát (!) töltenek az eszköz „bámulásával”, ami éves szinten 1400 órát jelent. (Shah, P., Sheth M., 2018) Az ilyen jellegű technológia fokozott használata súlyos elváltozásokat okozhat a gerinc anatómiai görbületeiben. A nemzetközi szakirodalomban „Text neck” nálunk „SMS-nyak” néven vált ismertté a manapság már több millió ember érintő elváltozás. A következő fejezetben kitérünk a helyes testtartásra, mely hozzájárul a gerinc fiziológias görbületeinek megőrzéséhez.

1.ábra

A GERINC RŐL

A gerinc egy önálló szervnek tekinthető az emberi test anatómiájában, támasztórendszerünk alappillére. A csecsemők egyenes gerinccel jönnek a világra, az „S” alakú gerincgörbület természetes módon alakul ki. A 7. életévet betöltve már rendelkezik az egyén a kialakult „S” gerincgörbületekkel, ám a



SZERZŐ:

Baloghné Dr. Bakk Adrienn

Titulusa: egyetemi docens
Munkahelye: Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet Szombathely
Levelezési címe: 9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.
E-mail: b.bakk.adrienn@ppk.elte.hu



SZERZŐ-ROVATSZERKESZTŐ:

Dr. Nagyvárad Katalin

Titulusa: egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet Szombathely
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.
E-mail: nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu



1. ábra: A nyak helyzete SMS-ezés közben / Figure 1.: The neck position in text neck writing
 Forrás: <https://feovenyessygerinckozpont.hu/37-balance-magazin/261-uj-kor-uj-kor-jarvanyszeruen-terjed-az-sms-nyak>

végleges csontosodott struktúrát a 20-21. életévében érik el. Emiatt a gerinc megfelelő struktúrájának kialakulásában és fenntartásában nagy felelősség hárul kezdetben a szülőkre, majd az egyénre is. (Csoknya & Wilhelm, 2011).

A 2. ábra mutatja, a gerinc saggitális irányú görbületeit. A nyaki szakasz (cervical) előre felé irányuló lordózisát, a háti szakasz (thoracic) hátrafelé irányuló kifőzsisát, ágyéki szakasz (lumbar) előre felé irányuló lordózisát, a keresztcsonti (Sacral) és a farokcsonti (coccyx) szakasz hátrafelé domboruló kifőzsis görbületeit (Mathis et al., 2004).- **2.ábra**

A GERINC SZAKASZAI

Gerincoszlopunk öt szakaszból áll. Az első a gerinc nyaki szakasza (C1 - C7), hét csigolyából és hat porckorongból áll. Kiindulópontja a koponyaalap, amely egészen a háti szakasz első csigolyájáig tart. Kiemelt funkciója, hogy részt vesz a fej tartásában, csillapítja a rázkódásokat, illetve biztosítja a fej mozgását. A fejforgatásában az első két nyakcsigolya szerepe a legfon-

tosabb. Az atlas (első nyakcsigolya) különlegessége, hogy nem található csigolyatest a felépítésében, a koponyát occipitalis résznél rögzíti. A fej mozgástartományának, hajlításának és nyújtásának 50% -át teszi lehetővé. A másik meghatározó kapcsolat az atlanto-axiális, mely a nyak forgatásának 50% -át adja. A többi csigolya funkciója alapján korlátozott mobilitású a két fő csigolyához képest, inkább tartó szerepet látnak el (Frost et al., 2019). A második szakasz a háti gerincszakasz (T1 - T12), tizenkettő hátszigolyából és tizenkettő porckorongból áll. Legfőbb feladata a törzs stabilizálása valamint rotációs mozgások biztosítása. A csigolyákhoz a bordák csatlakoznak, amik védik a különböző belső szerveket. A csigolyák méretei jelentősen nagyobbak, mint az előbbiekben említett nyaki csigolyáké. Az utolsó két háti csigolya nem alkot bordaívet. Az első csigolya a nyaki hetes csigolyához csatlakozik, míg az utolsó az ágyéki egyes csigolyához. (Frost et al., 2019).

A harmadik az ágyéki szakasz (L1

- L5), öt csigolya és öt porckorong alkotja. A kezdőpontja a háti 12 -es csigolya. A szakasz egészen a keresztcsontig tart. Funkciója szintén tartó és a törzs mozgékonyságának biztosítása a csípő és a medence tájékán. Feladata a nagy teherviselés, amit az előző szakaszok is jelentenek, emellett a szakasz mozgékonyságát is meg kell őriznie (Frost et al., 2019).

A negyedik szakaszt a keresztcsont alkotja (S1 - S5). Öt darab összecsontosodott csigolyából áll, ami



2. ábra A gerinc oldalirányú ábrázolása a gerinc szakaszok megjelölésével
 Figure 2.: Lateral representation of the spine (Forrás: Mathis et al., 2004, 2.o.)

csatlakozik a medence struktúrájához. Funkcióját tekintve kevésbé aktív, de megteremti a gerinc és a csípő, tehát az alsó és a felsőtest közötti hidat (Frost et al., 2019).

Az utolsó, az ötödik szakasz, a farkocsonti rész. A csigolyák száma egyéntől függően változhat, ami három és öt csigolya között lehet. A medence kötőszövetes kapcsolatainak kialakításában vesz részt, illetve az ülőhelyzetet stabilizálja, valamint alátámasztási pontot nyújt az említett helyzet során (Frost et al., 2019)

A gerinc görbületeinek ismertetése után a következőkben kiérünk a helyes testtartás pozíciójának leírására.

A testtartás vagyis az egyes testrészek egymáshoz való viszonyát dinamikus egyensúlyi állapotként jellemezzük. Ezt a dinamikus egyensúlyt a testtartásért felelős izmok folyamatos, - szemmel alig hátható - összehangolt működése biztosítja. „Biomechanikailag helyes testtartásról akkor beszélünk, ha az ízületi tokok és szalagok feszülése a fiziológiásnak megfelelő, a tartásért felelős izmok harmonikus együttműködése miatt az izomzat erő kifejtése minimális mindezek következtében az ízületi felszínnek terhelése egyenletes.” (Somhegyi és mstai, 2014) Biomechanikailag helyes testtartás esetén a medence középállásban

van, fölötté a sagittális (nyílrányú) görbületek fiziológiásak. Ilyenkor a test képzeletbeli súlyvonala a 2–5. nyaki és a 2–5. ágyéki csigolyák testen halad végig.

A bevezetőben említett „SMS nyak” esetében megváltozik a súlyvonal, ezáltal a fiziológiás görbületek kórossá válnak. A kifejezés azt a feszültséget és fájdalmat írja le, amely a nyakban és a gerincben a technológia hosszan tartó használata következtében felléphet. Ennek oka az előretolt fejtartás, amelyet akkor veszünk fel, amikor huzamosabb ideig lenézünk készülékeinkre. Ez a testtartás nagyon megterheli a nyakat, mely kezdetben nyaki majd később a gerincoszlop más régióira is kiterjedő degenerációhoz vezet(het).

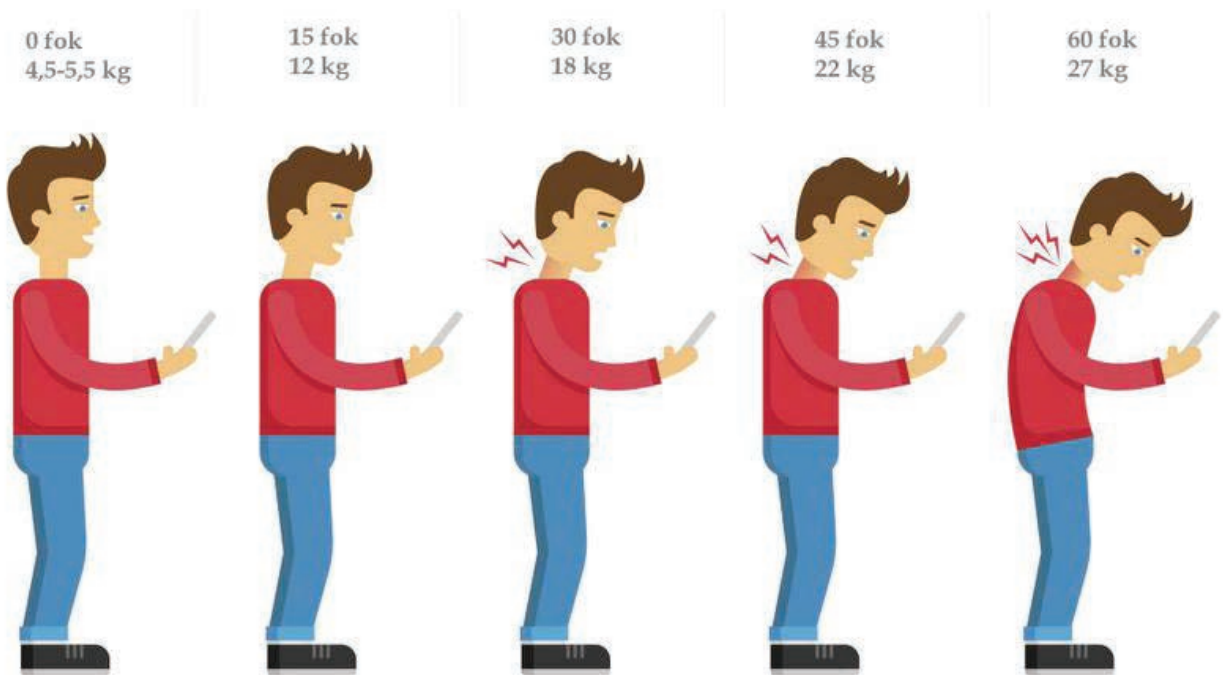
A gerinc íve a hosszas, leszegett fejjel való görnyedéstől jelentősen megváltozik. A fiziológiás, rugalmasságot és terhelhetőséget biztosító kettős S-alakú görbület megszűnik, helyette C alakban görbül a gerinc és megindul(hat) a háti szakaszon a „púposodás” folyamata. A gerinc ágyéki szakasza túl a nyakunkra is döbbenetes méretű többlet terhet ró.

Amikor előre döntjük a fejünket és megnyújtjuk a nyakunkat, fokozott terhelést okozunk a vállainknak és a gerincoszlopunk egészének is.

A Spine-health tanulmánya szerint

(2017), egy átlagos, helyesen tartott fej 4,5-6,3 kilogrammnyi súllyal nehezedik a gerincre, de minél előrébb toljuk a fejünket, ez a súly annál inkább nő. Egy kb.15 fokos előretolásnál ez 12,2 kg, 30 foknál 18,1 kg, 45 foknál 22,2 kg és 60 foknál 27, 2 kg is lehet. A fej kb. 60 fokos szögben történő megdöntése a telefon képernyőjének nézegetése közben tehát közel 30 kilogrammnak megfelelő nyomást gyakorol a nyaki gerincre. Ez a drasztikus túlterhelés szinte pillanatok alatt vezet a gerinc deformitásához, hisz az izmok igen gyorsan adaptálódnak a megváltozott testtartáshoz, majd mintegy „elhúzzák”, és a módosult helyzetben rögzítik a gerincet is.

Az első tünet a fájdalom és a merevség a nyakizomban. A nyak hátsó részének izmai befejeződnek, anyagcseréjük jelentősen romlik, felhalmozódnak a salakanyagok, a nyak és a vállöv területének izmai merevé, görcsössé és fájdalmassá válnak. Majd törvénytörően jelentkezik gyakori fejfájás, mert az egymáson elcsúszó nyaki csigolyák akadályozzák a köztük futó, illetve az agyba friss vért szállító artériák útját, így az oxigénhiány miatt gyakran a fejfájáson túl kialakulhat szédülés és krónikus nyak- és vállmerevség. Ezeken felül egy tartós egyensúlytalanság, idegi becsípődések a nyaki gerincvelőből kilépő idegek nyomás



3.ábra: A fokozott előrehajlás következtében a nyaki gerincre nehezedő súly / Figure 3.: The weight on the cervical spine as a result of the increased forward bending

Forrás: <https://digitdetox.hu/2020/04/27/mit-tehetunk-az-sms-nyak-kialakulasa-ellen-a-gyogytornasz-valaszol-interju/>

alá is kerülhetnek, és a fájdalom mellett a karunkba és a kezünkbe sugározó zsibbadást is tapasztalhatjuk. A nyaknál megjelenhet még az úgynevezett „özvegy-púp” is, melynek oka, hogy a szervezet zsírszövettel védi a gerincet a közvetlen nyomástól. Valamint további gerinckárosodások: meszesedés, porckopás, illetve a porckorongok deformálódhatnak, vízhiányossá válhatnak, amely alapját képezheti a porckorongsérv kialakulásának is. **3.ábra**

PREVENCIÓS LEHETŐSÉGEK

Az „SMS nyak” kialakulásának megakadályozására különböző gyakorlatok és sportok állnak rendelkezésünkre.

A nyaki fájdalom kezelése többféle módon történhet:

a) Pihenés és fizikai aktivitás:

A nyak pihentetése és a túlzott terhelés kerülése segíthet a gyógyulásban. Azonban fontos a mérsékelt fizikai aktivitás fenntartása, mivel a nyaki izmok erősítése és a mozgástartomány fenntartása segíthet a feszültség csökkentésében. Nyaki és váll nyújtógyakorlatokat is végezhetünk, amelyek lazítják és erősítik az izmokat.

b) Hő- és hidegterápia:

A hő- és hidegkezelés enyhítheti a nyaki fájdalmat és csökkentheti a gyulladást. A meleg fürdő, a meleg zuhany vagy melegvizes palack alkalmazása segíthet lazítani az izmokat, javítani a vérkeringést és enyhíteni a fájdalmat. A hideg terápia, például jégpakolás, csökkentheti a duzzanatot és a gyulladást.

c) Fizikoterápia:

A fizikoterápia célja a nyaki fájdalom enyhítése és a mozgástartomány javítása. Ez magában foglalhatja a speciális gyakorlatokat, mint nyújtások, masszázások, elektromos stimulációt vagy más kezelési módszereket. A fizioterapeuta segítséget nyújthat a megfelelő gyakorlatok kiválasztásában és az egyéni kezelési terv kidolgozásában.

e) Alternatív terápiaik: Néhány ember számára az akupunktúra, a chiropraktika vagy a kézi terápia hatékony lehet a nyaki fájdalom kezelésében. Az ilyen alternatív terápiaik célja az energetikai egyensúly helyreállítása, az izmok és ízületek manipulációja, valamint a fájdalom enyhítése. Fontos azonban, hogy ezeket a kezeléseket képzett és tapasztalt szakemberek végezzék.

A prevenció jellegű mozgásgyakorlatok is hatékony gyógymódnak tekinthetők.

Rendkívül egyszerű gyakorlatokkal kezdhetünk: tartsuk fel a fejünket! Figyeljünk arra, hogy készülékeinket a szemünkkel, a fejünkkel és a nyakunkkal szemben tartsuk, hogy elkerüljük a döntést! Állítsuk be egy időzítőt az eszközünkön, ami körülbelül 20-30 percenként emlékeztet arra, hogy ideje mást is csinálni! Igaz, az eredmény nem azonnali, de a panaszok kitaró kúrával megszüntethetők. Továbbá célzott mozgás- és lágyrész manuál terápiával javítható a testtartás, és az esetek nagy részében megszüntethetők a panaszok.

ÖSSZEFOGLALÁS

A gerincvédelem, beleértve a nyaki gerincszakaszra irányuló prevenciót - kiemelt része kell, hogy legyen az egyén egészségmegőrzésének.

A probléma több millió embert érint a világon, emiatt is fontos, hogy a társadalom tagjai ismerjék a prevenció lehetőségeit és alkalmazzák is ezeket. Az SMS nyak okozta (gerinc)degenerációk, azért lehet veszélyes, mert óriási terhet ró a gerincünkre. A természetellenes testtartás következtében a nyak hátsó izmai megnyúlnak, míg az elülső nyakizmok megrövidülnek. (Miltényi, 1993)

Így a prevenció közös érdek kell, hogy legyen, mely népegészségügyi haszonnal is jár a társadalmak számára. (Berkes & Mészárosné Seres, 2016)

A kis lépések megtétele az SMS nyak megelőzésére nagy hatással lehet általános egészségünkre és jólétünkre.

IRODALOMJEGYZÉK

Berkes, I., & Mészárosné Seres, L. (2016): Ortopédia I. <https://regi.tf.hu/intezetek-es-tanszekek/sport-es-egeszsegtudomanyi-intezet/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/oktatasi-segedanyagok> (letöltve 2023.04.15.) <https://www.statista.com/statistics/1313672/number-hours-media-consumption-by-attention-uk/> (letöltve 2023.08.08.)

Csoknya, M., & Wilhelm, M. (2011): A sportmozgások biológiai alapjai. Dialóg Campus Kiadó. <https://whatagraph.com/blog/articles/how-much-time-do-people-spend-on-social-media> (letöltve 2023.09.08.)

Frost, B., Camarero-Espinosa, S., & Foster, E. (2019): Materials for the Spine: Anatomy, Problems, and Solutions. *Materials*, 12(2), 253. <https://doi.org/10.3390/ma12020253>

Mathis, J. M., Shaibani, A., & Wakhloo, A. K. (2004): Spine Anatomy. In B. A. Johnson, P. S.

Miltényi Márta (1993): A sportmozgások anatómiai alapjai I. Medicina Könyvkiadó Bp. p.215 -256. Oberlo. How many people have smartphones in 2022. Forrás: <https://www.oberlo.co.uk/statistics/how-many-people-have-smartphones> (letöltve 2022.07.01.)

Shah, P. P., & Sheth M. S. (2018): Correlation of smartphone use addiction with text neck syndrome and SMS thumb in physiotherapy students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*,

Somhegyi A., Lazáry Á és mtsai (2014): A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyag beépítése a testnevelésbe. *Népegészségügy*.92/1.



STREETWEAR
2023

FRADI SHOP
SHOP.FRADI.HU





SZERZŐ:
Rozgonyiné
Dr. Drotár Nikolett
egyetemi docens,
Tokaj-Hegyalja Egyetem
drotar.nikolett@unihe.hu



SZERZŐ:
Dr. Petykó Csilla
egyetemi docens
Budapesti Gazdasági Egyetem KVI Kar,
Turizmus Tanszék
petyko.csilla@uni-bge.hu



SZERZŐ:
Dr. Szalók Csilla
főiskolai tanár
Budapesti Gazdasági Egyetem KVI Kar,
Turizmus Tanszék
szalok.csilla@uni-bge.hu



SZERZŐ:
Dr. Nagy Adrienn
egyetemi docens
Budapesti Gazdasági Egyetem KVI Kar,
Turizmus Tanszék
nagy.adrienne@uni-bge.hu



ROVATSZERKESZTŐ:
Dr. Magyar Márton
Egyetemi adjunktus
ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
1117 Budapest, Prielle Kornélia út 47-49. IT Campus
F épület, 3. emelet
magyar.marton@ppk.elte.hu

„Csodarabbik útja 2” Szellemi rekreáció a helyi lakosok szemszögéből Bodrogkeresztúron

„Route of the Wonder Rabbis 2” - Spiritual recreation from a local perspective in Bodrogkeresztúr

ÖSSZEFOGLALÁS:

A „Csodarabbik útja” szellemi rekreációs lehetőségeiről született egy cikk, mely a 2023 tavaszi lapszámban olvasható. Ennek a folytatásaként most egy konkrét helyszínre szűkítettük a kutatást, Bodrogkeresztúrra, az útvonal legjobban látogatott településére. A hitélet egyértelműen szellemi rekreáció és utazási motiváció. A túlturizmus jellemzője, hogy egy adott turisztikai desztinációban egy időben a turizmus hatása meghaladja a fizikai, ökológiai, pszichológiai, társadalmi és gazdasági küszöbértéket (Vanyúr 2021).

Azért választottuk Bodrogkeresztúrt a kutatási területünknek, mert 2023-ban négy nap alatt a 877 fős községbe (KSH 2022) ötvenezer zsidó zarándok érkezett.

A kutatási kérdés arra irányult, hogy megvalósul-e a túlturizmus a zsidó zarándokúnnepen a községben? Gyakorol-e negatív hatást a magas turistaszám a helyi lakosok életminőségére? Eredményeink között a legfrissebb adatok és információk mellett a felmerülő problémák és az ezek megoldására tett intézkedések is megjelennek. Következtetéseink szerint ez a zarándok áradat negatívan hat a helyi lakosok életminőségére.

Kulcsszavak: szellemi rekreáció, túlturizmus, látogatóforgalom, életminőség, hitélet

ABSTRACT:

An article on the spiritual recreational opportunities of the „Route of the Wonder Rabbis” is published in the Spring 2023 issue. As a continuation of this, we have now narrowed down the research to one specific location, Bodrogkeresztúr, the most visited settlement on the route. Faith life is clearly a spiritual recreation and travel motivation. Overtourism is characterized by the fact that the impact of tourism in a given tourist destination exceeds physical, ecological, psychological, social and economic thresholds at a given time (Vanyúr 2021). We chose Bodrogkeresztúr as our research site, because in 2023 50,000 Jewish pilgrims arrived in the village of 877 inhabitants (KSH 2022) in four days.

The research question asked whether over-tourism is realised during the Jewish pilgrimage holiday in the village? Does the high number of tourists have a negative impact on the quality of life of local residents? Our results include the latest data and information, as well as the problems encountered and the measures taken to solve them. We conclude that this flood of pilgrims is having a negative impact on the local residents' quality of life.

Keywords: spiritual recreation, overtourism, visitor numbers, quality of life, religious life

BEVEZETÉS

A szellemi rekreáció definiálására előző írásunkban elfogadtuk Fritz (2019) meghatározását, mely szerint a kultúra, a szórakozás és kiegészítő relaxációs eljárások mellett ez a jelenség magában foglalja a természet adta lehetőségeket is. Ez a tág értelmezés további

alapot kínál egyéni- vagy társas-tevékeny-gek csoportjának kialakítására és megteremti a kapcsolatot a művészetek és vallás, illetve a vallás aktív és passzív élvezete és a kognitív kompetenciák és képességek fejlesztése között (Magyar et al., 2019). Mindez



1. ábra: A zarándokok tömeges jelenléte az útvonalon | Figure 1: Mass presence of pilgrims on the route
Forrás: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Facebook oldala

a rekreációs folyamat „keresleti” oldalán történik. Esetünkben a zarándoklatokat a csoportos/társas tevékenységekbe soroljuk, ám léteznek egyéni zarándoklatok is (Rozgonyiné Drotár et al., 2023). Mint ilyen, szervezést, szállást, ellátást igényel, tehát „kínálati” oldala is hangsúlyos (1. ábra), mert ez befolyásolja, hogy milyen sikerrel zajlik, vagy megvalósul-e a rekreációs tevékenység. A kínálatnak részét képezi a helyszín és annak lakossága is. Ebben a kutatásban ők kerülnek fókuszba életminőségük és a zarándoklatok tömegessé válása kapcsán. A folyamat értelmezéséhez a vallási turizmus rövid fejlődési áttekintése mellett (Rozgonyiné Drotár et al., 2023) Tokaj-Hegyalján, a feszültséget enyhítő önkormányzati intézkedések számbavétele is szükséges.

Azt a paradoxont vizsgáljuk primer kutatással, hogy a szellemi rekreációs céllal érkező zarándokok számának növekedése a túlturizmus kategóriába tartozik.

Ez rontja az életminőségét, a rekreációs lehetőségeit a helyi lakosoknak abban a rövid időszakban, amikor a látogatószám koncentráltan megugrik.

SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A szervezett vallási utazások típusai egyértelmű jellemzőkkel hatá-

rozhatók meg. Ilyenek az utazók száma, közlekedési mód, utazási időszak/évszak és értéke a társadalomban. Az időtartamtól függően beszélhetünk rövid (2-4 nap) vagy hosszabb távú (1-2 hét) utazásokról (Rinschede, 1992; idézi Rozgonyiné Drotár et al., 2023). A Tokaj-Hegyaljára érkező hászid zsidók jellemzően Amerikából és Izraelből érkeznek, hosszabb távú utazáson vesznek részt, és ennek során hazánkon kívül a szomszédos országok Románia, Lengyelország és a háború előtt Ukrajna kegyhelyeit is meglátogatják (Drotár, 2021). A zarándokok a nemzetközi beutazó turizmus keretében szervezeten érkeznek. A zarándokturizmus hatással van a globális kereskedelemre, az egyéni egészségre, valamint politikai, gazdasági, társadalmi és kulturális következményekkel bír (Hyde & Harman, 2011).

Esetünkben a beutazó zarándokok száma a csodarabbik halálévfordulója (jorcájt) alkalmából Bodrogkeresztúron olyan mértéket öltött, hogy komoly logisztikai feladat az ellátásuk – közlekedés, szállás, ellátás – megszervezése és a helybeliek hétköznapi tevékenységeit akadályozhatják. Ezzel a turizmus speciális jelensége, a túlturizmus (overtourism) megvalósulni látszik. A túlturizmus jellemzője, hogy egy adott turisztikai desztinációban egy időben a turizmus hatása meghaladja a fizikai, ökológiai, pszi-

chológiai, társadalmi és gazdasági küszöbértéket (Vanyúr, 2021). Ez a jelenség egyre inkább érzékelhető Európában például Barcelonában, Párizsban, Rómában, Velenében, Amszterdamban, Ázsiában például Balin. A városvezetők és a turizmus irányítói idegenforgalmi adó bevezetésével, szálláshely-stop elrendelésével vagy a látogatómenedzsment eszközeivel – egyidejű tartózkodók számának maximalizálása – lépnek fel a túlturizmus ellen.

Az életminőséget befolyásoló tényezők – objektív és szubjektív elemek mentén – vizsgálata az elmúlt évtizedekben egyre hangsúlyosabbá vált a kutatók körében. A témakörnek gazdag szakirodalma érhető el (Diener, 1984; Veenhoven, 1988; Veenhoven, 1996; Berger-Schmitt & Noll, 2000; Hegedűs, 2001; Csikszentmihályi, 2001; Fritz et al., 2004; Ábrahám, 2009; Fritz, 2009; Huszka, 2012; Patakiné Bósze, 2020). Alapvető társadalmi célkitűzéssé vált a lakosság jól-létének, elégedettségének, életminőségének javítása az életszínvonal emelése mellett. Az Egészségügyi Világszervezet az életminőséget az alábbiak szerint határozta meg: „Az életminőség az egyén észlelte az életben elfoglalt helyzetéről, ahogyan azt életterének kultúrája, értékrendszerei, valamint saját céljai, elvárásai, mintái és kapcsolatai befolyásolják. Szélesen értelmezett fogalom, amely bonyolult módon magába foglalja az egyén fizikai egészségét, pszichés állapotát, függetlenségének fokát, társadalmi kapcsolatait, személyes hitét, valamint a környezet lényeges jelenségeihez fűződő viszonyát.” (WHO, 1998). A szubjektív jóllét egyik dimenziója – szorosan kötődve a szellemi rekreációhoz – a kognitív terület, amelyhez olyan elemek tartoznak, mint a munka, család, barátok, szerelem, egészség, oktatás, anyagiak, ezek a rekreáció szociális funkcióját is erősítik (Ercsey, 2011).

Tokaj-Hegyalja Magyarország északkeleti részén található, huszonhét település tartozik a kistérséghez melynek több mint 60%-án találunk zsidó épített örökséget

(Orbán, 1991). Nemzetközi turisztikai vonzerővel rendelkezik Bodrogkeresztúr, Mád, Olaszliszka és Sátoraljaújhely zsidó temetője. Az említett négy településen a XIX-XX. században élt zsidó közösségek vezetői életükben végzett jótékony cselekedeteik, segítségnyújtásuk miatt „Csodarabbi” néven váltak ismertté és élnek mindmáig a hászid zsidók emlékezetében (Csorba, 2017). Tanításaiknak köszönhetően nagy tiszteletre tettek szert határon innen és túl egyaránt. Személyes életvitelükhöz és cselekedeteikhez kapcsolódóan hiedelmek alakultak ki követőik körében, ezek tették őket híressé és mítosz övezte alakokká. A bodrogkeresztúri Csodarabbi, Reb Sajele NewYorkban élő unokája ápolja a Csodarabbi mítoszát, valamint az izraeli üzletársával Friedlanderrel szervezik a zsidó zarándokok utaztatását a községbe. A világ minden tájáról, ahol hászid közösségek élnek érkeznek a zarándokok (Rozgonyiné Drotár, 2022).

MÓDSZEREK

Kutatásunkban az előzőekben említett témaspecifikus források feldolgozása mellett primer elemeket – terepbejárás, interjúk – is alkalmaztunk. Kutatási időszak: 2021 februártól folyamatban van a kutatás, az adatfeldolgozás a 2023 szeptemberig beérkezett adatokból történt. Helyszín Bodrogkeresztúr, a csodarabbi halálévfordulójához kapcsolódóan. Interjúalanyunk Rozgonyi István polgármester volt. A beszélgetésről hangfelvétel, majd átirat készült.

EREDMÉNYEK

A térség zsidó vallási turizmusának fejlődését három szakaszra bontottuk.

Az első szakasz az 1980-as években kezdődött, amikor a XIX.-XX. században a hegyaljai településeken élt zsidó lakosok leszármazottjai látogattak vissza a településekre, hogy felkeressék a családi felmenők sírjait (Zelenák, 1990).

A második szakaszban kifejezetten

a zsidó vallás hászid irányzatához tartozó üzletemberek keresték fel a Csodarabbi sírokat és fohászkodtak az üzleti életük sikerességéért, és keresték a szellemi megújulás élményét. A magyar kormány és az Egységes Magyar Izraelita Hitközség a 2010-es évek elején tematikus útként kezdte hirdetni a „Csodarabbi útját”, amely Tokaj-Hegyalja tíz települését érinti és a települések zsidó épített örökségének és hagyományainak a bemutatását tekintették vonzerőnek (Tokaj Borvidék Fejlődéséért Nonprofit Kft, 2016), amelyek az összetartozás és egy közösséghez tartozás érzését erősítik (Magyar et al., 2020) a zarándokokban is. Saját kutatásaink szerint ekkor került sor Bodrogkeresztúron a zsidó temető rendbetételére és Reb Sajele rabbi házának visszavásárlására és helyreállítására.

A harmadik szakasz a 2010-es évek után kezdődött, amikor a Csodarabbi tematikus út felkeltette az Amerikában élő unoka érdeklődését és újraélesztette a mítoszt, ami a rabbit övezte, és izraeli üzletársával végzett nemzetközi marketingmunkájuknak köszönhetően, megkezdtek a zsidó zarándokok komplex utazását a községbe. Az első jelentősebb turistaérkezés a Csodarabbi halálévfordulójára 2014-ben történt, amikor még csak 12 ezer fő kereste fel Reb Sajele sír-

ját. 2023-ra viszont már ötvenezer vendég érkezett a község zsidó temetőjébe fohászkodni (Rozgonyi, 2023). Az ilyen mértékű látogatóforgalom-növekedés már a helyi lakosok életminőségét befolyásolja (Kovács, 2004). Megfigyeléseink alapján napjainkban már nem csak a jorcájtkor (halálévforduló idején) érkeznek a zarándokok, hanem szombatok (szombatok) ünneplésére is.

A magyar kormány által támogatott turisztikai fejlesztések nem tudtak lépést tartani a folyamatosan növekvő turistaforgalommal. Nem a növekvő nemzetközi turistaforgalom kiszolgálását biztosító fejlesztések valósultak meg. Minőségi szálláshelyfejlesztés Tokajban történt, amikor megépítették az új ötszintes Minaro Hotelt, amely 100 szobát kínál a vendégek számára (Szántó, 2022). Kutatásunk alapján kiderült, hogy 2023 áprilisában mind a száz szobát, továbbá a tarcali Andrassy Kúriát (5*), Degenfeld Szőlőbirtokot (4*), valamint a tokaji Mercure Hotelt (4*) és a sárospataki Bodrog Hotelt (4*) is lefoglalták a jorcájt időszakára.

Bodrogkeresztúron mindössze 140 falusi szállásférőhely található a turisták részére (KSH 2022). Az amerikai és izraeli szervezők a szálláshelyek szűkös volta miatt ingatlanfelvásárlásba kezdtek és a megvásárolt lakóingatlanokat



2. ábra: Sátor éttermek Bodrogkeresztúron | Figure 2: Tent restaurants in Bodrogkeresztúr
Forrás: saját felvétel/own photo shoot, Rozgonyiné Drotár Nikolett, 2023.



3. ábra: Tömeges étkezés a sátor éttermekben | Figure 3: Mass dining in the tent restaurants.
 Forrás: saját felvétel Rozgonyiné Drotár Nikolett (2023)

szálláshelyként értékesítik a zarándokoknak. 2018-tól napjainkig a lakóingatlanok 37%-át vásárolták meg és folyamatosan növekszik az állandó zsidó lakosság száma, ami 2023-ra 78 főre emelkedett (Rozgonyi, 2023). A felvásárlás az árak irreális növekedéséhez – 1 millió Ft/m² (ingatlan.com Zrt., 2023) – és társadalmi feszültséghez vezetett, ami a túlturizmus negatív következményének tekinthető. Az irreálisan magas árak következtében a helyi lakosok eladják magas áron a családi házukat, majd az eladási ár töredékéért vesznek a szomszédos településen hasonló méretű lakóingatlant. A társadalmi feszültség abból adódik, hogy ilyen ingatlan árakat a magyar fiatalok nem tudnak megfizetni és ez a település lakosságának folyamatos előregedését és fogyását eredményezi. Ám a vidéki települések előregedését nemcsak az árak emelkedése okozza, hanem az is, hogy a fiatalokra sokkal inkább jellemző napjainkban a vidékről városokba

költözés. Az életminőséget befolyásoló generációs probléma (Andó et al., 2019) így jelenik meg a településen. Az új ingatlantulajdonosok szálláshelyként működtetik a családi házakat, illetve az üres telkeken rendezvény sátrakat állítanak fel vendéglátás és ideiglenes szállás céljából. Megfelelő kapacitású és kóser ételeket felszolgáló étterem hiányában külön logisztika az ötvenezres turistaszám megfelelő étkezésének biztosítása (2. ábra).

A Rabbi háza mellett megépített kóser befejező konyha mellé felállított ideiglenes sátor éttermek biztosítják az ellátást. Az étkezés félkész ételeit és az alapanyagokat Budapestről és külföldről rendelik a szervezők (Drotár, 2021). A zarándokok nagy számából adódóan a túlfogyasztást és a hulladéktermelést – mint civilizációs ártalmat (Kovács, 2004) – az étkezésekhez kapcsolódva (3. ábra) állapíthatjuk meg.

A túlturizmus szempontjából a jorcájt – a halálévforduló – négy napja számít kritikus időszaknak, hiszen ekkor több tízezer látogatják a 877 fős település zsidó temetőjét (4. ábra), zsúfoltságot és ezzel stresszt okozva a településen. A zsidó vendégek bérelt autókkal, taxikkal és autóbusszokkal érkeznek a községbe. Reb Sajele háza a község központjában a Kossuth utcán található.

A civilizációs ártalmak (Kovács, 2004) másik eleme, mely a zarándokok alkalmával fokozottan jelentkezett Bodrogkeresztúron, a közlekedési problémák a túlszűfolt településen. Korábban a zarándokok a település központjában a főút szélén és az úttesten parkolták le a személygépkocsikat, ami rendszeres forgalmi dugók kialakulásához vezetett. Az autóbusszok utasai a le és felszállás ideje miatt akadályozták a forgalmat (Drotár, 2021).

A fejlesztéseknek köszönhetően a településen átvezető utat korszerűsítették és a lehetőségek szerint

parkolókat építettek (Tokaj Borvidék Fejlesztési Tanács, é.n.). Az autóbuszok részére ideiglenes parkolót jelöltek ki a vasútállomás melletti téren. Innen a környékbeli vállalkozók által üzemeltetett mikrobuszokkal szállítják el a turistákat a temetőhöz és a rabbi házához. A belső úthálózat kis áteresztő képessége miatt a gyalogos forgalmat veszélyeztetik, amikor két mikrobusz találkozik, hiszen ezeken az utakon nincsenek kiépített járdák. Bodrogkeresztúr önkormányzata az átmenő forgalmat négy napra megtiltotta a településen (2023. április 23-26.), a turisták biztonsága érdekében. Gyalogosan csak a lakcímkártyával rendelkező helyi lakosok és a zsidó turisták léphetnek be. Az intézkedés azt eredményezte, hogy a forgalomelterelés miatt a munkába járó bodrogkiszfaludi lakosok számára a menetidő 5-15 perccel megnövekedett Tokaj, és Tarcal irányába. A kerülő útvonal által az üzemanyag felhasználás is növekedett és többlet kiadást jelentett. Szintén egy olyan kellemetlenség, amely a túlturizmus következménye. Az önkormányzat részéről tett intézkedések biztosították a zsidó vendégek

zavartalan mozgását a településen (Személyes Interjú Rozgonyi István-nal Bodrogkeresztúr polgármesterével, 2023. 04. 23.).

KÖVETKEZTETÉSEK

A primer kutatás eredménye azt bizonyította, hogy Bodrogkeresztúron a túlturizmus jelensége csak a zsidó vallási turizmus keretében valósul meg a Csodarabbi halálának évfordulóira szervezett több napos megemlékezések során. A rekreációs céllal érkezők számára a feltételek évről-évre javulnak. A széles körű outdoor activity (Patakiné Bószé, 2019) lehetőségét kihasználva a zárandokok pozitív élménye tovább bővíthet. A megkérdezett helyi lakosok szerint az ünnepek során hozott korlátozó intézkedések és forgalmi rend változások az életminőségüket negatívan befolyásolják. Toleránsabbak azok a lakosok voltak, akik alkalmi vagy állandó munkalehetőséget kaptak a turisták ellátását biztosító vállalkozásoktól. Az emberek szubjektív életminőségét befolyásolja a helyi közösség, ahol él, valamint a személy társadalomban elfoglalt helye (Ercsey, 2011) és az őt érő külső hatások. Erre kiváló példa ez

a helyzet.

A külföldi szervezőkkel közösen a vallásgyakorlás minőségi fejlesztését, valamint a turisztikai infrastruktúra javítását közös erővel úgy kell alakítani, hogy a növekvő turistaszám ne befolyásolja negatívan a helyi lakosság életkörülményét.

A 3-4 napos zsidó zárandokünnep résztvevői által előidézett zsúfoltságon úgy lehet enyhíteni, ha a megemlékezést, a zárandoklatot időben még jobban széthúzzák. Meg kell találni azt az optimális egy napra eső vendégszámot, amelynél még nem kell lezárni a települést és nem kell forgalomelterelést alkalmazni. Ezáltal mentesülnek a stresszfaktorok alól a helyi lakosok. Azok a tervek, amelyek eddig születtek, mind ebbe az irányba mutatnak. A további turisztikai és rekreációs, települési fejlesztések kivitelezésénél figyelembe kell venni, hogy a helyi lakosság akkor lesz elégedett, ha minél többen tudnak munkalehetőséghez jutni a turisztikai szektorban, ha nem romlik tovább a biztonságos közlekedés feltétele, illetve amennyiben a szabad mozgásuk biztosítva lesz.



4. ábra: Zsidó temető jorcájt idején. | Figure 4: Jewish cemetery at the time of the yorzeit.

Forrás: saját felvétel Rozgonyiné Drotár Nikolett (2023)

IRODALOMJEGYZÉK

- Ábrahám, J. (2009). A rekreációs kultúra hatása az életminőségre. *KALOKAGATHIA*, 47(2-3), pp. 21-32.
- Andó, R., Fritz, P., & Patakiné Bősze, J. (2019). Életmód-szabaddidő-rekreáció. In Fritz, P. (szerk.). *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinek III.* (pp. 10-29). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Berger-Schmitt, R., & Noll, H.-H. (2000). Conceptual framework and structure of a European system of social indicators. Euro-reporting Working Paper #9. Mannheim, Centre for Survey Research and Methodology (ZUMA). https://www.researchgate.net/publication/239579151_Conceptual_Framework_and_Structure_of_a_European_System_of_Social_Indicators
- Csikszentmihályi, M. (2001). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life.* Basic Books.
- Csorba, Cs. (2017). „Szerettem volna, ha nem kísért a múlt” - Sátoraljaújhely zsidóságának története. Debrecen, Zempléni Regionális Vállalkozásfejlesztési Alapítvány
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), pp. 542-575. http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
- Drotár, N. (2021). Új lehetőségek Tokaj-Hegyalja turizmusában a turisztikai fejlesztéseknek köszönhetően. PhD értekezés. Debreceni Egyetem. <https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/8b6a6541-0139-402b-b856-cfb4f9765f1e/content>
- Drotár, N., Szalók, Cs., Petykó, Cs., Nagy, A., & Pecsmány, P. (2022). Bodrogkeresztúri zsidó hagyományok turisztikai hasznosítása és fejlesztési lehetőségei. In Máté, A., & Dán, A. (szerk.) *Vidéki Örökségi Értékek – 2022: II. Nemzetközi Vidéki Örökség Konferencia: Az elmélet és a jó gyakorlat találkozása: Konferenciakötet* (pp. 28-35.). Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar Marketing és Turizmus Intézet.
- Ercsey, I. (2011). Az életminőség mérése. In Losonczi, M., & Szigeti, C. (szerk.). *Válság közben, fellendülés előtt: A 2010. június 1-i Kautz Gyula konferencia válogatott tanulmányai* (pp. 1-11.). Széchenyi István Egyetem Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar. <https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2010/ercsey%20ida.pdf>
- Fritz, P. (2009). Az életminőség. In Szatmári, Z. (szerk.). *Sport, életmód, egészség* (pp. 860-875.). Akadémiai Kiadó.
- Fritz, P., Jakab, E., Mészáros, J., & Benkő, Zs. (2004). A mozgásos életmód és az életminőség. *Népegészségügy*, 84(4), pp. 28-33.
- Fritz, P. (2019). A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése. In Fritz, P. (szerk.). *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III.* (pp. 39-41.). Miskolci Egyetemi Kiadó.
- Hegedűs, R. (2001). Szubjektív társadalmi indikátorok - szelektív áttekintés a téma irodalmából. *Szociológia Szemle*, 2001(2), pp. 58-71. https://szemlearchivum.szociologia.hu/20012_szam
- Huszka, P. (2012). Az egészségmagatartás néhány elemének vizsgálata a középiskolákban. *Egészségfejlesztés*, 53(5-6.), pp. 14-25. <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegefejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=125>
- ingatlan.com Zrt. (2023). Eladó bodrogkeresztúri házak. <https://ingatlan.com/lista/elado+haz+bodrogkeresztur>
- Kovács, T. A. (2004). A rekreáció elmélete és módszertana. *Fitness Kft. Központi Statisztikai Hivatal.* (2022). Népszámlálás 2022. <https://nepszamlalas2022.ksh.hu/>
- Magyar, M. (2019). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Gósi, Zs., Boros, Sz., & Patakiné Bősze, J. (szerk.) *SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 97-122.). ELTE PPK. https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e-8781b8acf5e217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf
- Magyar, M., Fazekas, R., & Szabó, Z. (2019). Művészetek és rekreáció. *Recreation*, 9(4), pp. 36-38. <https://doi.org/10.21486/recreation.2019.9.4.4>
- Magyar, M., Urbán, A., & Patakiné Bősze, J. (2020). Hagyományok és rekreáció – Egy különleges példa: reenactment. *Recreation*, 10(1), pp. 32-35. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.1.3>
- Orbán, F. (1991). Magyarország zsidó emlékei, nevezetességei. *Medicina Könyvkiadó.*
- Patakiné Bősze, J. (2019). Az outdoor fizikai rekreációs irányzat alakulása kezdetektől napjainkig. In Gósi, Zs., Boros, Sz., & Patakiné Bősze, J. (szerk.) *SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 123-134.). ELTE PPK. https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e8781b8acf5e-217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf
- Patakiné Bősze, J. (2020). Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételcsoportjai a 21. században. In Gósi, Zs., Bárdos, Gy., & Magyar, M. (szerk.) *Sokszínű rekreáció II.: Egészségmegőrzés – Életkorok – Képzés* (pp. 41-60.). Akadémiai Kiadó. https://mersz.hu/dokumentum/m790sr2__1/
- Rozgonyiné Drotár, N., Nagy, A., Petykó, Cs., & Szalók, Cs. (2023). Szellemi rekreáció egy tematikus útvonal kapcsán – „Csodarabbik útja”. *Recreation*, 13(1), pp. 34-39. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.1.7>
- Szántó, Z. (2023). Luxushotel a kőbányában – kipróbáltuk a Minaro Hotel Tokaj MGalleryt. <https://turizmus.com/szallashely-vendeglatas/luxushotel-a-kobanyaban-minaro-hotel-tokaj-mgallery-1184595>
- Személyes Interjú Rozgonyi Istvánnal Bodrogkeresztúr polgármesterével. *Bodrogkeresztúr*, 2023. 04. 23.
- Tokaj Borvidék Fejlesztési Tanács. (é.n.). GINOP-71.9-17-2018-00027 Bodrogkeresztúr turisztikai attraktivitásának fejlesztése. <https://www.tbft.hu/bodrogkeresztur-turisztikai-attraktivitasanak-fejlesztese/>
- Tokaj Borvidék Fejlődéséért Nonprofit Kft. (2016). A Tokaji borvidék helyzetértékelése. Tokaj. Tokaji Borvidék Fejlesztési Tanács <https://www.tbft.hu/wp-content/uploads/2016/06/A-Tokaji-borvid%C3%A9k-helyzet%C3%A9rt%C3%A9kel%C3%A9se.pdf>
- Vanyúr, B. (2021). Az overtourism jelenségének vizsgálata Budapest példáján. *Észak-magyarországi Stratégiai Füzetek*, 18(1), pp. 134-142. https://www.researchgate.net/publication/351629104_Az_overtourism_jelensegenek_vizsgalata_Budapest_peldajan
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), pp. 333-354. <http://www.jstor.org/stable/27520744>
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicator Research*, 37(1), pp. 1-46. <http://www.jstor.org/stable/27522884>
- WHO. (1998). Programme on Mental Health - User Manual, Quality of life. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1
- Zelenák, I. (1990). Adatok a tokaji zsidók történetéhez. In Bencsik, J., Szakál, Jenőné (szerk.): *Tokaj és Hegyalja II.* (pp. 89-94.). Zempléni Múzeumok Baráti Köre.

Colleen Hoover: *Velünk véget ér; Velünk kezdődik*

Colleen Hoover 43 éves texasi író nő romantikus regényeket ír. Harmadik könyvének megjelenése után főállású író lett, több regényét magánkiadásban adta ki. A Time magazin 2022-ben a 100 legbefolyásosabb ember közé sorolta, a New York Times bestseller listájának állandó szereplője, tavaly a lista első tíz könyvéből hat az övé volt. Legismertebb regénye a 2016-ban megjelent *Velünk véget ér* (It ends with Us). A regény és folytatása (*Velünk kezdődik*) magyarul a Könyvmolyképző Kiadó gondozásában jelent meg először 2017-ben.

Kezdjük mindjárt a könyvek címével. A *Velünk véget ér* a két részből álló sorozat első része, a *Velünk kezdődik* pedig a második. Nem fordítva kellene lennie? Ha ez nem keltené fel az érdeklődésünket, vegyük szemügyre az első rész borítóját! Rózsaszínes árnyalatú, első látásra szokványos romantikus könyv borítója, de nézzük csak meg jobban! A regény nagy betűkkel szedett címe mellett rózsaszín, de széttagosított virágokat látunk, ami sok mindent jelenthet. (Ez a virág ráadásul lilium, ami egyértelműen utal Lilyre, a főszereplőre).

„A könnyeim, a szívem, a nevetésem, a lelkem. Összetörtek, mint az üvegtál, és darabokban hullanak le rám.”

Utalhat a virág az összetört álmokra, a rózsaszín fellegekből való zuha-



násra is. A borító előrevetíti magát a történetet, hiszen az is ilyen: lát-szólag egy átlagos (mondhatni sablonos) romantikus regényt kezdünk olvasni, de hamar rájövünk, hogy egyáltalán nem erről van szó, nincs itt semmiféle sablon. A történet nagyon hamar eltér a megszokottól, másfelé kanyarodik, mint várnánk. Már az első jelenet sem szokványos, csak a felszínen. A regény első mondata is elég rendhagyó:

„Ahogy itt ülök terpeszben a peremen és tizenegy emelet magasból lenézek Boston utcáira, akaratlanul is az öngyilkosságra gondolok.”

Megérkezik a tetőre Ryle, a regény férfi főszereplője, és lezajlik az első párbeszéd. Sok minden kiderül mindkettőjükéről, de még több, amit elhallgatnak. Lilyt ismerjük meg jobban, hiszen ő a regény énelbeszélője, vagyis mindent az ő szemszögéből látunk. A múltbeli eseményeket naplórészletekből tudjuk meg: Lily a saját tinédzserkori naplóit olvassa újra. Érdekesek ezek a bejegyzések... A kamaszlány szemszögéből látunk rá a család életére, ahol mindennapos a családon belüli erőszak, de megismerjük ezekből a naplókából Lily első szerelmét is. Ezek a bejegyzések fontosak, hiszen egészen más megvilágításba helyezik a jelen eseményeit és Lily reakcióit, döntéseit. Nagy terhet cipel magával, és ezzel a teherrel meg kell birkóznia, szembe kell néznie a múlttal, ha tovább akar lépni a jelenben, és normális jövőt szeretne.



*„Még élek.
Még lélegzem.
Bár alig-alig.”*

Erről szól valójában a regény, hogy Lily hogyan képes túllépni a múlton, apja emlékéen, azért, hogy boldogulni tudjon a jelenben. A regény második része pedig, amely a történet szerves folytatása, arról szól, hogy hogyan építi föl a jövőjét a vissza-visszatérő múlt árnyékában, hogyan küzd azért, hogy ez a múlt ne tartsa vissza. Szerencsére nincs egyedül, barátok és ismerősök segítik, de a döntéseket egyedül hozza, a legnehezebb lépéseket egyedül kell megtennie.

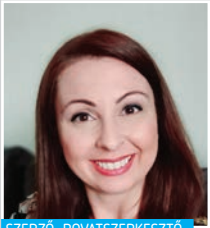
„A lenyomatok a homokban emlékeztetőül szolgálnak, hogy a hullámok ott jártak, jóval azután is, hogy elvonult a dagály.”

A regény egyértelműen romantikus, telis-tele a műfajhoz illő jelekkel, de kellően komoly tartalommal, és egy csepp humorral, ami sokszor segíti át Lilyt a nehézségeken. Ez a lebilincselő, élvezetes olvasmány, a kiadó Rubin pöttyös sorozatában jelent meg; mely sorozat könyvei felnőtt célközönségnek szólnak.

Kocsis Katalin
Somogyi Károly Városi és
Megyei Könyvtár

Szembenézés önmagunkkal egy okos tükör segítségével

Confronting yourself with a smart mirror



SZERZŐ, ROVATSZERKESZTŐ:
Juhász Annamária
 egyetemi tanársegéd, PhD hallgató
 Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar
 annamaria.juhasz@uni-miskolc.hu
<https://orcid.org/0000-0002-5777-8679>

ÖSSZEFOGLALÁS:

Jelen tanulmány bemutat egy olyan egészség-megőrző eszközt, amelyet én csak okos tükörnek neveztem el annak az okán, hogy 30 másodperc alatt képes bárki mobil telefonján egy applikáción keresztül arcdiagnosztikai elemzést készíteni, valamint egy pillanatképet mutatni arról, mi zajlik a szervezetünkben testi-lelki és mentális szinten. Sőt, még ajánlást is megfogalmaz arra vonatkozóan, hogy milyen balanszereket lehet célszerű aznap használni az optimális és kiegyensúlyozott működéshez.

Kulcsszavak: arcdiagnosztika, szkenner, biomarker, transzdermális optikai képalkotás

SUMMARY:

This study presents a health-preserving device that I just called a smart mirror for the reason that it can make a face diagnostic analysis in 30 seconds via an application on anyone's mobile phone, as well as show a snapshot of what is going on in our body on a physical, mental and spiritual level. . What's more, it even makes a recommendation regarding which balancers should be used that day for optimal and balanced functioning.

Keywords: facial diagnostics, scanner, biomarker, transdermal optical imaging

BEVEZETÉS

Elgondolkoztunk már azon, milyen is lenne, ha a reggeli készülődéskor a tükör úgy isten igazán belénk látna és még kendőzetlenül szóvá is tenné? Én számtalanszor játszottam el a gondolattal, mert meggyőződésem, hogy az egészségtudatosság ott kezdődik, amikor önmagad működését valósan tudod látni és megteszed a szükséges lépéseket ahhoz, hogy az optimális működésedet mind testileg, mind lelkileg, mind szellemileg elérd.

Nemrég végre elérhetővé tette a ZYTO Technology az én általam okos tükörnek nevezett Transzdermális Optikai Képalkotással (Transdermal Optical Imaging – TOI) működő arcdiagnosztikai szoftverét, amely forradalmasítja a napi rutint azzal, hogy a saját okostelefonodra letöltött applikáció 30 má-

sodperc alatt beszkenne az arcodat, és a tradicionális arcdiagnosztikai gyakorlat alapján az arc véráramlásait elemezve egy pillanatnyi képet mutat meg a szervezeted egyensúlyi állapotáról.

A cég majd 20 éve biokommunikációs témában piacvezető mind a szoftver, mind a hardver szegmensben. Dr. Vaughn Cook 2004-ben alapította a céget Utahban, az Egyesült Államokban. Mára több mint 100 országban vannak jelen. A jelenleg egyedülálló tudományos applikációt is Kínában fejlesztették ki gyerekek számára.

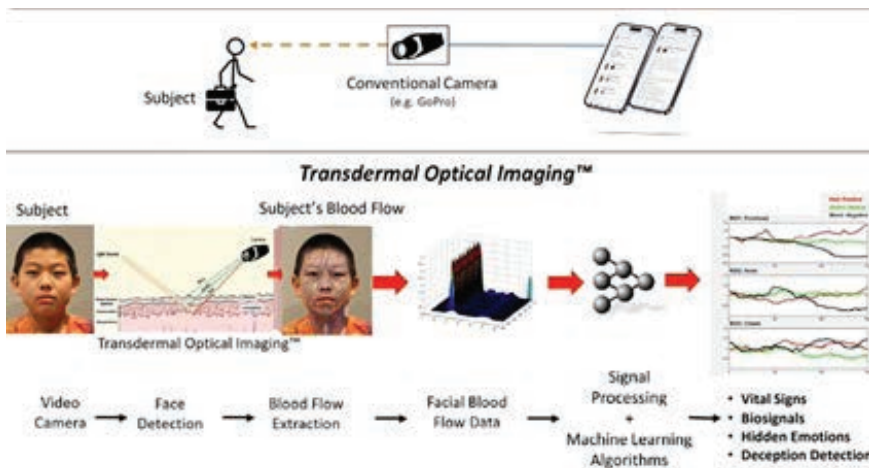
1. ábra, 2. ábra

Nézzük meg ennek a tudományos hátterét, a kvantumfizikát, ami az évezredek tapasztalatokat alátámasztja számunkra.

A kvantumfizikát a lehetőségek fizikájának tartják a tudósok, akik azt mondják,

minden a semmiből érkezik, minden mozgásban van, minden energiából áll és minden a gondolat hatására jön létre. Több neves fizikus állt elő a saját magyarázó elméletével és kísérletével és ezekből is látszik, hogy mindenkinek igaza volt (Holics, 2009).

Albert Einstein úgy vélte, hogy minden az Univerzumban fellelhető anyag tiszta energiából áll, amelyet részecskeként írt le. Thomas Young ezzel szemben azt állította, hogy ez az energia hullám. Neils Bohr és Werner Heisenberg oldotta fel a látszólagos ellentmondás azzal a kijelentésükkel, hogy az energia részecskeként és hullámként is létezhet, amelyet egy 1927-ben Brüsszelben elvégzett kísérlettel igazoltak. Ebben a „koppenhágai értelmezés” elnevezésű kísérletben a szubatomi ré-



1. ábra TOI bemutatása (ZYT0 Technology, 2023)

szecskék aszerint voltak részecskék vagy hullámok, hogy a vizsgáló tudós mit gondolt, melyik elméletben hitt (Faye, 2019).

Max Planck kvantum-összefonódás néven ismert felfedezése írja le, hogy a szubatomi részecskék tudnak kommunikálni egymással tér és idő megléte nélkül. Cleve Baxter kísérlete pedig azt bizonyítja, hogy az ember szervezetében lévő molekulák (DNS) azonnal reagálnak az ember gondolataira, érzelmeire akkor is, ha valakinek a DNS-e saját magától több száz mérföldre van, azaz tértől és időtől függetlenek (Péter, 2018).

Mindezekből az látszik, hogy a saját megéléseink és a saját gondolataink valóban alakítani tudják a testünket, a környezetünket, a valóságunkat, azaz az életünket. Az egészségügyben a kvantumfizika már megjelent néhány területen, és mint modern orvostudomány elindította az orvoslásban a paradigmaváltást.

Az új kvantumtechnológiák és a

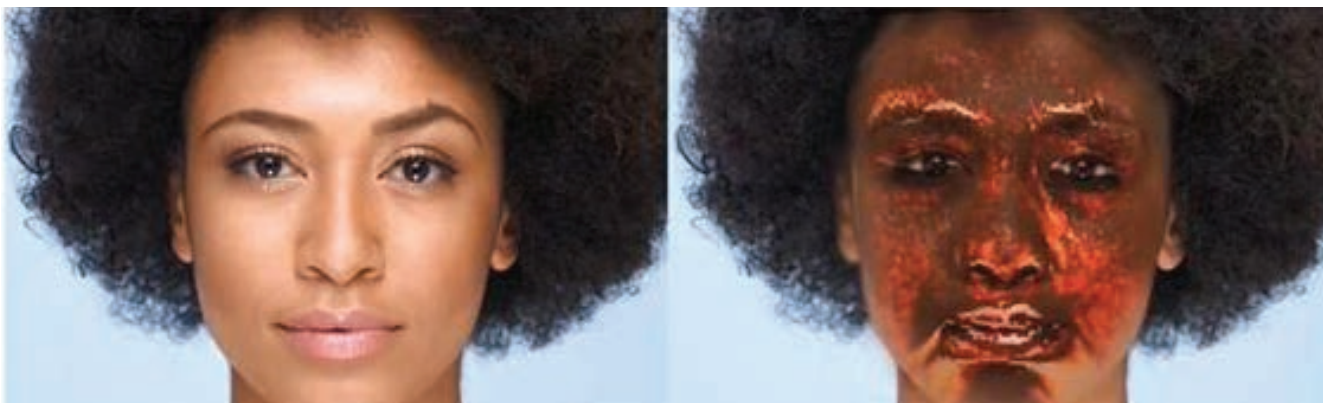
klínikai tudományok alkalmazásai bebizonyították, hogy a kvantummechanika megértése nagy előnyökkel járhat a rák, a telomerek redukciója és az emberi agy neurológiai keretének megismerésében. Ezen túlmenően a kvantumelmélet alkalmazása az orvostudományban lehetővé teheti a mutagenézis során bekövetkező DNS-változások sokkal jobb megértését, sőt segíthet növelni a betegségek diagnosztizálásának sebességét, még mielőtt a betegek tünetei jelentkeznének. A makroszkopikus kvantumjelenségek kvantumholografikus keretrendszere létfontosságú szerepet játszhat az orvostudomány holisztikusabb aspektusainak megértésében. Mind az integratív orvoslás, mind a transzperszonális pszichológia holisztikus megközelítése elengedhetetlen, mivel a fejlett országokban egyre nagyobb hangsúlyt kapnak. Mivel az orvosok továbbra is különböző technikákat és módszereket tanulnak a betegek diagnosztizálására és kezelésére, a kvantumfizika erős megértése

segíthet áthidalni a különböző területek közötti szakadékokat, és erős interszekcionalitást kialakítani a különböző tudományágak között, ami a modern orvostudomány (Bisiani et al., 2023).

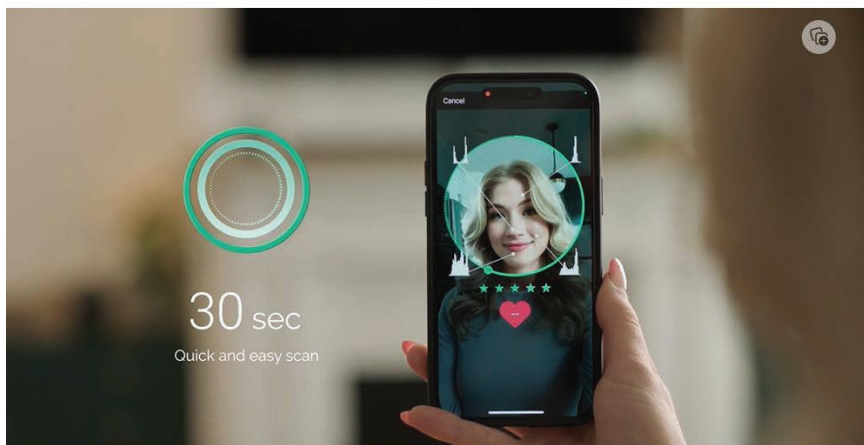
Ha van olyan terület, amely integrációra szorul, az az orvostudomány. Ha van olyan terület, amelynek szüksége van egy integratív paradigmára, amely értelmet nyer a gyógyítás különböző modelljeiből, akkor az az orvostudomány (Goswami, 2011).

Integratív kvantumgyógyászat (Integrative Quantum Medicine) témára épülve Kvantum Egyetem (Quantum University) is működik már, ahol a kvantumfizika segítségével magyarázzák el, hogyan működik az orvostudomány, hogy a gyógyítás ősi hagyományai, mint például a keleti orvoslás és az akupunktúra, az ayurvédikus orvoslás, valamint az olyan módszerek, mint a homeopátia és a természetgyógyászat, hogyan működnek együtt a test finom energiarendszereivel, mint például a ch'i, a prána és az életerő energiája. Amit Goswami, PhD. már lefektette ennek alapjait a The Quantum Doctor című könyvében, és így a Quantum University vezető szerepet tud betölteni a holisztikus és integratív orvoslás területén folyó oktatásban. Mindez nemcsak az iparág jelenlegi válságának megoldásában segít, hanem az egyének fejlődésében is, potenciálisan teljesen más magasságban (Achrekar, 2021).

Látható, hogy a modern orvostudomány használja a kvantumfizikát



2. TOI kamera látásmódja (ZYT0 Technology, 2023)



3. ábra A ZYTO Link arcszkennelése (ZYTO Technology, 2023)

gyakorlati szinten az egészségügyi diagnosztikában és bizonyos terápiákban. Azonban az is látszik, hogy a prevenció szinten alkalmazott, évezredek tapasztalatokon nyugvó nem nyugati orvoslás témakörébe tartozó, alternatív gyógymódok esetében még egyáltalán nem elterjedtek sem a kvantumfizikai elveken nyugvó eszközök használata, sem pedig ezen elvekkel tudományosan alátámasztott közérzetjavító szolgáltatások nyújtása.

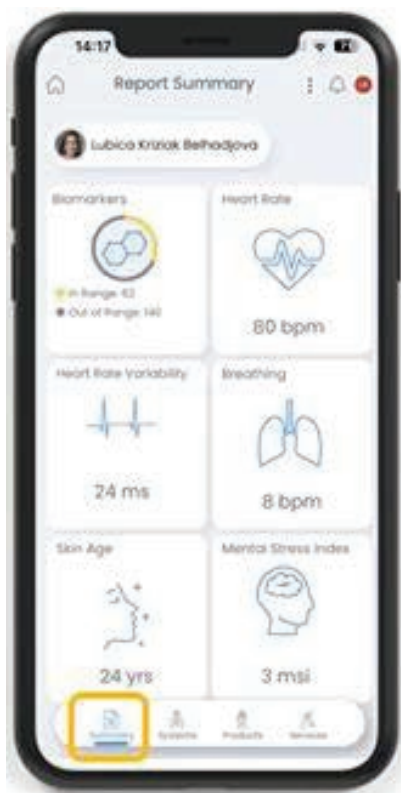
Vajon mindez annak tudható be, hogy egy laikus nem eléggé jártas a kvantumfizikában és ezen modern eszközök működését illetően? Vajon azt gondoljuk, hogy ez a téma olyan távoli és nehéz, hogy ezt egy hétköznapi ember nem tudja megérteni és aki egészséges, annak nem is kell ezzel foglalkoznia?

A kvantumfizika megérthető, hiszen általa az eddigieknél sokkal jobban megérthetővé válnak az élethelyzeteink, a saját magunk és mások működése. A megértésből fakadóan az eddigieknél tudatosabban lehet napi rutinba mind saját magunk, mind mások számára támogató közeget kialakítani.

Mindazt a tudást, képességet, amelyet a kvantumfizika ismeret rejt magában, akkor hogyan használhatjuk fel saját magunk és mások egészségének megőrzésére? Az arcdiagnosztika, vagy más néven vizuáldiagnosztika az egyik terület.

Az arcdiagnosztika leginkább a természetgyógyászok területe, jöideje vallják, hogy az arc bizonyos területein a betegségek jól látha-

tó nyomokat hagynak. A Schüssler-féle arcdiagnosztika elmélete, amelyet több mint száz évvel ezelőtt a német Dr. Wilhelm Schüssler fogalmazott meg, kimondja, hogy vonásainkból, ráncainkból, bőrünk elszíneződéseiből lehet következtetni bizonyos betegségekre és hiányállapotokra. A ma is használatos Schüssler terápiák alapelve, hogy az arcunkon látható bőr rugalmasságának és színének elváltozásait az ásványi-anyagháztartás és az anyagcsere kiegyensúlyozásával kezelik oly módon, hogy tizenkét szöveti sótt juttatnak a szervezetbe. Ezek a sók ásványok, nyomelemek a bioboltban megta-



lálhatók, és a gyógyszerészek közül sokan szakértőként ajánlják valamennyit az érdeklődőknek.

ESETBEMUTATÁS

Már érthető, miért forradalmi a ZYTO Technologies applikációja. Tudatossá tesz és eszközt is ad a kezedbe, hogy minden napod azzal induljon, hogy lásd, mit kell tenned, hogy a napod jól teljen.

MÓDSZERTAN:

Ahhoz, hogy jobban megértem a technológia működését és a gyakorlati alkalmazását végig kísérem egy állapotfelmérést, ahol egy wellness tanácsadó és egy ügyfél találkozási pontján voltam szemtanúja. Külső megfigyelőként magát a szolgáltatást és annak folyamatát néztem végig, majd mélyinterjút alkalmaztam 1 fő részvételével, mely során bemutatásra került az applikáció használata és az eredmények értelmezése. Ez az egyéni interjú, mint kvalitatív, primer adatgyűjtési módszer bizonyult a legjobb módszernek arra, hogy megértem és bemutassam mind a keresleti, mind a kínálati oldal számára a biokommunikációs piacon jelenleg vezető TOI technológia működési elvét, az applikáció használatát, az eredmények értelmezését és a további piaci lehetőségeket minden adatvédelmi szabályt betartása mellett.

A Zyto Link: 30 másodperc alatt beszkeneli az alany arcát egy okostelefonon keresztül, feldolgozza a biokommunikációs információkat és ajánlást ad esszenciális olajok témában, amelyek a leghatékonyabb természetes balanszerek. Mindezeket túl egyéb kiegészítő szolgáltatásokra is ajánlást tesz, melyek fokozhatják a balanszerek hatását. Az applikáció gyors és rendkívül felhasználóbarát. A háttérmechanizmusa is könnyen érthető.

AZ ALKALMAZÁS MŰKÖDÉSI ELVE:

Először egy videofelvétel készül (TOI), amely az arcdiagnosztika elemeit használja. Ez nem hagyományos videofelvétel, hanem a

speciális kamera szoftver átkonvertálja az információkat és véráramlás adatokat elemez. Molekuláris szinten értelmezi az eltéréseket, mert ezekből lehet következtetni a szervezet pillanatnyi működésére. A TOI technológia be tudja azonosítani a stressz szintet és az aktuális kedvet, és éppen ezekre tud javaslatot adni.

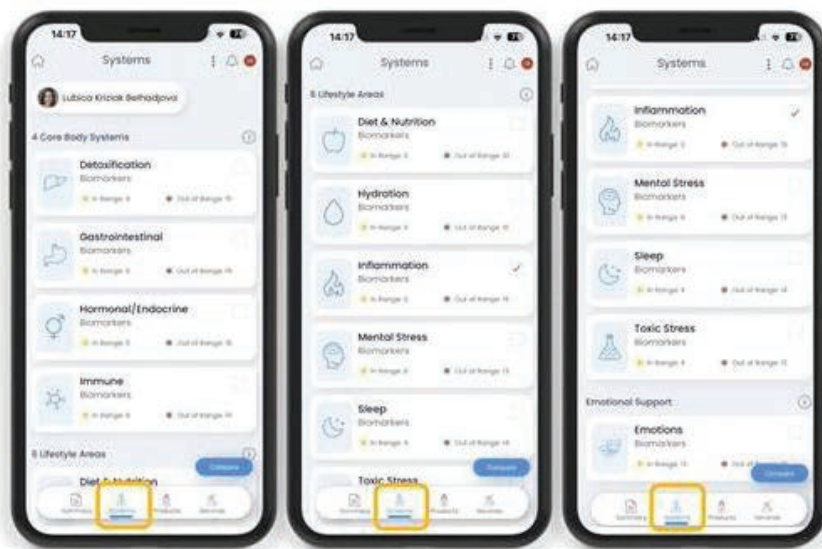
Ezután a vitalitásunkkal kapcsolatos 6 paramétert mér, úgymint pulzus, szívritmus, légzésszám, életmódterületek, mentális stressz index, bőr állapota.

Majd a biomarkereket elemzi, azokat a szervezetben lévő információkkal bírító tételeket, amelyek megmutatják, mi van harmóniában és mi van diszharmóniában bennünk, azaz hogyan állunk a szervezeti egyensúllyal. Ezt a report tételelesen megmutatja. Az eredményeket meg is magyarázza a leírás, így bárki meg tudja tanulni az okos tükrök értelmezését. Végül a rendszer ajánlást ad egyénre szabva esszenciális olajokra, táplálékkiegészítőkre és egyéb szolgáltatásokra, ami egy rendkívül jó napindító, hiszen kézzel fogható, hogy mivel tudod a diszharmóniákat kibalanszírozni saját magadban. **3. ábra, 4. ábra**

Az elmondottakból látszik, hogy milyen erősségekkel rendelkezik a ZYTO Link a piacon, gyengeségek tekintetében a magyar lakosság újdonságokhoz való viszonyulását lehet megemlíteni.

LEHETŐSÉGEK, VESZÉLYEK

A ZYTO™ technológia lényege a biokommunikációs szkennelés. A test galvanikus bőrreakciójának mérésével a ZYTO™ állapotfelmérés „molekuláris mélységű”, személyre szabott térképet ad a kezünkbe szervezetünk állapotáról. Jelentést ad a kialakult problémák gyökeréről, és arról, hogy a több száz, a szoftverbe betáplált terápia, termék közül, melyek és milyen arányban szükségesek állapotunk pozitív irányba történő határozott elmozdulásához. Egyértelmű javaslatot ad, hogy a táplálék-kiegészítők, az élelmiszerek, az illóolajok vagy szolgáltatások közül melyek állnak leginkább összhangban bio-



4. ábra A ZYTO link reportjai (ZYTO Technology, 2023)

lógiailag a szervezettel. Ez a tudás beépíthető a hétköznapi ember életébe csakúgy, mint az egészségügyben dolgozó szakemberek és a wellness, fitness, termékgorgalmazók tevékenységi körébe. (SBT-MED) A SBT-MED Biomedical Clinic franchise rendszerében mindenki megtalálja a maga számára legmegfelelőbb megoldásokat az egészség megőrzésének vagy az egészség visszaállításának területén. Magánemberektől kezdve a legmodernebb magánrendelőig, klinikákig, wellness szállodákig, fitness központokig és szépségszalonokig.

KONKLÚZIÓ

A modern világunk technikai vívmányai az egészségmegőrzés, az egészségfejlesztés és a gyógyászat területén is hasznosak tudnak lenni a mindennapjainkban. Először találkoztam egy Kínában már évezredes, Európában pedig évszázados múltra visszatekintő tudományterület és a modern technológia zseniális kombinációjával, ami véleményem szerint valóban meg tudja reformálni az emberek napi rutinját, reggeli készülődését, a reggeli izesítését és a napi parfüm használatát. A technológia nem csak magánszemélyek kezében történő alkalmazása az egész wellness iparágban távlati lehetőségeket nyit.

IRODALOMJEGYZÉK

Achrekat, A.: Quantum Physics a new approach in Healthcare and Medical Technologies, 2021. (<https://medium.com/@atharva.ach/is-quantum-physics-a-new-approach-in-healthcare-and-medical-technologies-d14e-03903ed3>)

Bisiani, J.; Anugu, A.; Pentyla, S.: It's Time to Go Quantum in Medicine, J Clin Med. 2023 Jul; 12(13): 4506.; Published online 2023 Jul.; 5. doi: 10.3390/jcm12134506

Faye, J.: Copenhagen Interpretation of Quantum Mechanics, First published Fri May 3, 2002; substantive revision Fri Dec 6, 2019 (<https://plato.stanford.edu/entries/qm-copenhagen/>)

Goswami A. The Quantum Doctor: A Quantum Physicist Explains the Healing Power of Integrative Medicine. Hampton Roads Publishing; Newburyport, MA, USA: 2011.

Holics, L.: Fizika, Akadémiai Kiadó, 2009 ISBN 978 963 05 8487 6

Péter, A.H.: A KVANTUMFIZIKA A BOLDOGSÁGOD KULCSA?, 2018. (<https://www.szupertudatos.hu/a-kvantumfizika-a-boldogsagod-kulcsa/>)

Zyto Technology www.zyto.com



SUPER FOODS

A professzionális táplálkozás és ami mögötte van

- ✓ Orvosi pontosságú testösszetétel mérés
- ✓ Szakorvosi vér- és laboreredmény elemzés
- ✓ Személyre szabott étrend
- ✓ Sporttáplálkozás, fogyás, életmódváltás

www.superfoodsteam.hu

+3620 77 26 613 | [/superFoodsteam](https://www.facebook.com/superfoodsteam) | [/superFoodshop](https://www.instagram.com/superFoodshop)



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

Szakmai partnerek / Professional partners



Együttműködő partnerek, támogatók
Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók / Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
Silver grade supporter



Erdőszéli Lélekfarm

-ahol a találkozások élménnyé válnak

Szombathely zöld szívében várjuk mindazokat, akik szeretnének kizökkeni a hétköznapi mókuserékből, a lemerült akkumulátoraikat feltölteni egy varázslatos helyen.

**Amit ajánlunk a mentális
rekreáció területén:**

**Coachingok az erdő szélén, önismereti
tanösvény, előadások, szemináriumok,
táborok, tréningek*, közösségi élmények,
szakemberek képzése...**

*/ Félúton...40+ korosztály számára, Kommunikációt fejlesztő tréning, Csend üzenete tréning, Akkumulátor feltöltő tréning, Ragyogj, hogy ne éj ki tréning, Tavaszi ébredés tréning/

Lélekfarmi Női Körünkbe pedig szeretettel várjuk mindazokat, akik megtapasztalnák a megtartó és felemelő női energiákat közös táncok, mozgások és foglalkozások közben. Vezetője Paizer Aliz
További információ:
mozgasnoikorben.hu



**Lehetőség van anonim
módon igénybe venni a
szolgáltatásokat!**



ERDŐSZÉLI
Lélekfarm

Elérhetőség:

ritadiszkrecio@gmail.com

Erdőszéli Lélekfarm

06305602323

www.ritadiszkrecio.hu



Ahol minden más feledésbe vész

24/7 Recepció

Úszómedence

Fitness Center

Konferencia termek

Tárgyalók

Spa & Wellness

Kulináris kalandok

