

## Interaktív Életmód kiállítás az Éden Völgye Életmódközpontban!

2014. január 31-én 17 órakor Ásjpesten, az Éden Völgye Életmódközpontban egy interaktív egészségügyi kiállítást megtekinthetünk az egészségügyi témák körében. A kiállítás megnyitójára alkalmas időpontban dr. Ösz-Farkas Ernő tartott előadást a témáról, amely kiemelt fontosságú az egészségünk érdekében.

A hosszú élet titkait keresve az elmúlt években kutatások juttatták be a világot, rávilágítva az Egyesült Államok Országos Állományvizsgáló Intézetének (NIA) támogatásával. Olyan régiókat vizsgálták, ahol kiemelkedően magas a várható élettartam. A demográfusok egyik csoportja Szardínia szigetén olyan hegyi falvakra bukkant, amelyekben meglepően sok százévesen felüli férfi él. Japánban, az Okinava-szigeteken a föld legidősebb lakói közül sokan százévesek. A kaliforniai Loma Lindán egy hetednapos adventista gyülekezet tagjait tanulmányozták, akik a legismertebb idős amerikaiak közül tartoznak. Mindazonáltal helyen az átlagosnál nagyobb a százévesek aránya, ritkább a fejlett világműveltségű és gyakori halálos betegségek, s a helyiek tovább élnek az életet.

Az előadásban hallhattunk a hosszú élet titkairól az adventista életmódkutatás alapján, hallhattunk arról, hogy még felnőttkorban is, ha lassan is, de az életvitelt lehet kialakítani, mely csökkenti a betegségek kockázatát.

A kiállítás célja, hogy a felnőttek és a gyerekek érdeklődését felkeltse az egészségügyi életmóddal kapcsolatban, inspirálva őket arra, hogy tőlük akár tanulni is lehetne, hogy az egészségüket "egyszerűen" megőrizzék.

A kiállítás célja, hogy a mentális és a lelki egészséget komplexen kezeli, hogy a látogatók minél több olyan lehetőséget láthassanak, amelyek hozzásegítik őket az egészségügyi életmód kialakításához. Azok, akik nagyobb mértékben fontosnak tartják a táplálékot, nem csak információkat kaphatnak, hanem elgondolkodtatásukkal szembe is állhatnak, valamint egyes témákhoz kapcsolódóan gyakorlati elemeket is kipróbálhatnak. Járható formában próbálhatjuk ki magunkat, hogy miként tudjuk felismerni a példátul a különböző növényi lisztfajtákat, megismerve azok fontosságát.

A tudatos ételválasztás és a személynél meg tapasztalás elengedhetetlen ahhoz, hogy pozitív változások induljanak el a teljes testi, szellemi és lelki egészségünk érdekében. A kiállítás izgalmas és hasznos információkat, látványos elemeket tartogat minden korosztály számára. A kiállítás nyolc állomáson keresztül (Táplálkozás, Testmozgás, Víz, Napfény, Működőképesség, Levegő, Pihenés, Bizalom) mutatja be az

egészséges életmód alapjait. Megvizsgálhatjuk, hogy mit tehetünk az egészségünk megőrzésében.

Az életmóddal az egészséget interaktív kiállításra nyitvartársi ideje hűtőtől pontig 14.00-18.00

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igénye alakulása, a gyermekek testi fejlődésének elősegítése, az egészséges életmód "mint szokás kialakítása", az Árvodai-iskola nevelés egyik kiemelt területe.

A 21. században, és főleg Magyarországon nagy problémát jelent, hogy a fiatalok, a gyerekek nem mozognak eleget, illetve ezt az időt számítógép/internet előtt töltik. Ami persze természetesen nem lenne baj, de ez napi 4-5 órát is elvehet az életéből, ami már nem feltétlenül egészséges. A felnőttek a márkuskerékben és a nagy hajásban szintén elfelejtik a kikapcsolódásra, mozgásra időt szánni. Ezen a jelenségen szeretnénk változtatni, felhívni az emberek figyelmét az INTERAKTÍV kiállítás keretei között. A mozgásszegény életmód nagy mértékben hozzájárul az életminőség romlásához.

A mozgás kénytelenül hat az egészségre, de ez fordítva is igaz. Megfigyelheted, aki sokat mozog, kevesebbszer lesz beteg, fizikai és szellemi teljesítőképesége nagyobb, mint kevésbé edzett társainak. Aki keveset mozog, annak szervezete hajlamosabb lesz az elhízásra, testtartása romlik, izomzata fokozatosan gyengül.

Testünk azonban nem lehet egészséges, ha az egyik kulcsfontosságú része: a lélek nincs megfelelő állapotban. Ha lelkünket problémák, gondok gyűjtik, az egy ideig tűr, s mint amikor a marleg egyik nyelve túlterhelődik, kibillen egyensúlyból, kileng az egyik irányba. Adott esetben pedig ez az irány határozottan rosszat jelent; és csupán a súly nehézségtől, tehát a problémák jellegéből és milyenségéből adódik, hogy mekkora is lesz ez a ézkilengés, vagy nevezzük inkább lelki egyensúly felborulásának.

Az interaktív kiállítás az emberek szívesen résztvevőhez juttatja el az egészségmegőrzés és betegségek megelőzés fontosságának üzenetét.

Á

Csengei Károly