

„Életenergia Régió” fejlesztés Magyarországon a nemzetközi Kék Zóna stratégia mintájára.

„Hosszú boldog élet erőben egészségben!”

2022. szeptember 16.-án a Települési Önkormányzatok Országos Szövetségénél (TÖOSZ) a Dicső László a TÖOSZ társelnökének és több szakmai szervezet Salga Péter főtítkár Magyar Szabadidősport Szövetség, Vasvári József klubigazgató Közép-Európai Klub Pannónia, Horváth Vanda Budapest Brand Nonprofit Zrt., Gendur András Magyar Turisztikai Minősítő Testület, Füleken Róza alapító „Szent István” Alapítvány, Csókás Judit Felvidékről Regónia Danobius Egyesület, Bódis Gábor ügyvezető Hungary Next képviselőjének és több érdekelt részvételével került megrendezésre az „Életenergia Régió” projekt ismertető, projekt egyeztető kerekasztal beszélgetés. Az „Életenergia Régió” projektet a Kulturális és Kreatív Ipar Országos Szövetsége karolta fel és menedzseli. A projekt célja, hogy Magyarország kövesse a világ Kék Zónáinak szellemiségét és egy olyan térség legyen a világban ahol az emberek követve a jó példát hosszú boldog életet szeretnének élni erőben és egészségben. Mi is lehet a hosszú boldog élet titka? „Nem kell a meleg vizet feltalálni!” A világban van egy jó követhető példa a Kék Zóna stratégia. A világ öt részén Kaliforniában, Japánban, Olaszországban, Görögországban, Costa Ricán létezik egy-egy olyan régió ahol az emberek az átlagosnál hosszabb életet élnek boldogan, erőben és egészségben. Mi lehet ennek az oka? Dan Buettner amerikai National Geographic-ösztöndíjas és a New York Times bestseller szerzője, felfedező, pedagógus, szerző, producer, mesemondó és nyilvános előadó. Buettner a National Geographic Magazine 2005. novemberi, "A hosszú élet titkai" című számának címlapsztorijában számolt be a megnövekedett élettartammal rendelkező, Kék zónaként azonosított közösségekről szóló megállapításairól. A szám a magazin történetének harmadik legkelendőbb száma lett. 2006-ban a National Geographic égisze alatt Buettner Michel Poulainnel és Dr. Luis Rosero-Bixby Costa Rica-i demográfussal együttműködve azonosította a Nicoya-félsziget negyedik hosszú élettartamú gócpontját. 2008-ban, ismét Poulainnel együttműködve, megtalálta az ötödik hosszú élettartamú hotspotot a görög Ikaria-szigeten. 2008 áprilisában Buettner kiadott egy könyvet az eredményeiről, A kék zónák: tanulságok a leghosszabb ideig élő emberektől a National Geographic Bookson keresztül. A New York Times bestsellerévé vált, és interjúkat készített Buettnernek a The Oprah Winfrey Show-ban, a The Dr. Oz Show-ban és Anderson Cooper 360-ban, többek között az országos médiában. 2009 szeptemberében Buettner TED-előadást tartott a témáról, "Hogyan élünk 100+-nak" címmel, amelyet most több mint kétfélmillióan néznek meg. 2010 októberében kiadta a Thrive: Finding Happiness the Blue Zones Way című könyvet, amely nagyrészt kutatásai alapján készült, amely adatalapú megközelítést alkalmazott a Föld legboldogabb országainak statisztikailag legboldogabb régióinak azonosítására. Azt állítja, hogy a tartós boldogság megteremtése csak a társadalmi és fizikai környezet optimalizálásával érhető el. A Kulturális és Kreatív Ipar Országos Szövetsége célja, hogy a Kék Zóna szellemiségét, kutatásait az érintett szakmai szervezetekkel karöltve bevezesse Magyarországon. A cél, hogy olyan „Életenergia Régiók” térségi közösségek jöjjenek létre Magyarországon ahol a Kék Zóna kutatásait a hosszú boldog élete érdekében a térségekben az ott élők kezdjék el alkalmazni, és a térséget a Kék Zónákban példáit, gyakorlatait életmód, sport és gasztronómiai programokkal tegyék vonzóvá az oda látogató turisták részére.

Az „Életenergia Régió” projekt Magyarországon első célterületei Zala megye Csáford, Baranya megye Alsómocsolád és Budapest 50 km. Sugara ahol a Kék Zóna stratégiát, kutatásait alkalmazni szeretnénk és az „Életenergia Régiókat” terjeszteni további területeken Magyarországon.

Magyarország Közép-Európa szívében a természeti adottságaival, egészséges életmód, Kék Zónás programjaival, éttermeivel, szálláshelyeivel olyan hely lehet a világban ahová a feltöltődésre élet energiára vágyók bárholnan a világból ide látogathatnak.

A kulturális és Kreatív Ipar Országos Szövetsége várja a tagjai közé akik az „Életenergia Régió” projektben, vállalkozóként, szervezetként részt vennének. A Kék Zónáról a www.bluezones.com és a [TED](https://www.ted.com) kaphatnak információt.

Az On The Spot Books által Magyarországon megjelent **HOSSZÚ ÉLET TITKAI** és a **HOSSZÚ ÉLET ÍZEI** könyv a KIOSZ-nál info@kiosz.hu megrendelhető.



Kulturális és Kreatív Ipar Országos Szövetsége

Sztribik István ügyvezető, „Életenergia Régió” projektvezető, koordinátor

Telefon: +36-30-297-99-67

E-mail: info@kiosz.hu

KILENC LECKE

1. Mozogjunk. természetesen. *Gondolkodás nélkül legyünk aktívak!*
2. Hara Hacsu Bu. *Álljunk meg az étkezéssel, ha a gyomrunk már 80%-ig tele van*
3. Zöld álláspont. *Kerüljük a húst és a feldolgozott ételeket!*
4. Az élet szőlője. *Mérsékelt borfogyasztás.*
5. Célkitűzések. *Szánjunk időt arra, hogy az egészséget lássuk!*
6. Lassítsunk. *Szánjunk időt a stressz enyhítésére.*
7. Tartozzunk valahova. *Vegyünk részt egyházi összejöveteleken!*
8. Szeretteinké az elsőbbség. *A család legyen a legfontosabb!*
9. A megfelelő társaság. *Vegyük körül magunkat Kék Zónákra jellemző értékeket vallókkal!*

