

„Ünnepelj ma velünk!”

Ha azt mondom Á¹/₄nneplÃ©s: mi jut az eszÃ¼kbe? LegtÅ¶bb embernek az Á¹/₄nnepnapok esemÃ©nyei, amit nehÃ©z elkÃ©pzelni is ital, mÃ©rtÃ©ktelen evÃ©s, Å©jszakÃ©zÃ©s nÃ©lkÃ¼l. Olyan idÅ©szak, amikor mindkÃ©t vÃ©gÃ©n szokÃ©s Å©getni a gyertyÃ©t.

A Biblia arra figyelmeztet, hogy az Å¶rÅ¶lmnek Ã©s az Á¹/₄nneplÃ©snek van jÃ©zan formÃ©ja is: amikor a TeremtÅ© tanÃ©csai szerint Å©lÃ¼nk. Az adventista egyhÃ©z egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi vilÃ©gszervezete egy angol mozaikszÃ©ban foglalta Å¶ssze, amit az egÃ©szsÃ©gmegÅ©rzÃ©s szempontjÃ©bÅ¶l nÃ©lkÃ¼lÃ©zhetetlennek tart. A mozaikszÃ© magyar megfelelÅ©je: ÅœNNEPLÃ©S. Az angol szÃ© minden betÅ©vel egy termÃ©szetes gyÃ©gszer neve kezdÅ©dik, az alÃ©bbiak szerint: Å©rtelmes dÃ©ntÃ©s, testedzÃ©s, vÃ©z, egÃ©szsÃ©ges kÃ¶rnyezet, hit, pihenÃ©s, tiszta levegÅ©, mÃ©rtÃ©kletessÃ©g, pozitÃ©v gondolkodÃ©s, kiegyensÃ©lyozott tÃ©plÃ©kozÃ©s Ã©s barÃ©ti kapcsolatok.

Ã

MiÃ©rt Å©ppen Á¹/₄nneplÃ©s?

Egy egÃ©szsÃ©gmegÅ©rzÅ© programot tartalmazÃ© kazetta bemutatÃ©jÃ©t lÃ©ttam az elmÃ©lt napokban, amelyben egy mosolygÃ©s arc azt Å©gÃ©ri, hogy ha valaki kÃ¶veti az Å©mutatÃ©sait, nÃ©hÃ©ny hÃ©t alatt tÃ©kÃ©letesen fitt lesz. Nem kell mÃ©st tennie, mint nyaktÃ¶rÅ© gyakorlatokat ismÃ©telnie rÃ©pke 40 percen Å©t egy dÃ¼bÃ¶rgÅ© zene ritmusÃ©ra, egÃ©sen addig, mÃ©g, idÃ©zem, â€žaz ember meggyilkolja a fÃ©lÃ©sleges kilÃ©t". MÃ©g nem beszÃ©ltem a koplalÃ©srÃ©l Ã©s egyÃ©b vÃ©logatott, kÃ©nzÃ© mÃ©dszerekrÅ©l, amit kÃ¶rÃ©-tÃ©skÃ©nt hallottam. MiutÃ©n megnÃ©ztem a videÃ©t, azt mondtam, gondolom sok milliÃ© honfitÃ©rsammal egyÃ¼tt: ha ez az egÃ©szsÃ©g, akkor kellemesebb Å©gy maradni, ahogy vagyok. Ez legalÃ©bb nem fÃ©j, nem gyilkol, Ã©s nem hÃ©vja elÅ© a rejtett aszkÃ©tÃ©t belÅ©lem. Mert elvÃ©gre egyszer Å©lÃ¼nk, miÃ©rt ne Å©lvezzÃ¼k az Å©letet addig, amÃ©g van. NemrÃ©gen kaptam kÃ©t hÅ©tmÃ©gnest a kÃ¶vetkezÅ© felirattal: â€žKocogj Ã©s halj meg egÃ©szsÃ©gesebben." A mÃ©sik: â€žAz Å©let bizonytalan, kezd a desszerttel!" Egy kis irÃ©nia, ami a bennÃ¼nk lÃ©vÅ© Å©letÃ©rzÃ©st cÃ©lozza meg. Az egÃ©szsÃ©gmegÅ©rzÃ©se inkÃ©bb tÃ©rsul a lemondÃ©ssal, Å¶nsanyargatÃ©ssal, bÃ¶ljittel, mint az Á¹/₄nneplÃ©ssel.

Ã

Nos, akkor miÃ©rt mÃ©gis Á¹/₄nneplÃ©s?

Å©letÃ¼nket szokÃ©sok alakÃ©tjÃ©k.

Legyen az jÃ© vagy rossz, Å©pÃ©tÅ© vagy rombolÃ©, a szervezet kÃ¶veteli azt, amire megszoktattuk. Ha megkapja, Å©nnepel. Ha pÃ©ldÃ©ul szokÃ©sunk lett a rendszeres gyaloglÃ©s, akkor a szervezet kiÃ©ltani fog Å©rte, ha kimarad, mert hiÃ©nyozni fog a jÃ© vÃ©rkeringÃ©s Ã©s oxigÃ©nellÃ©tÃ©s, meg az endorfin, ami mozgÃ©skor szabadul fel, Ã©s a jÃ©kedvet biztosÃ©tja. Ha megszoktuk a napi 6-8 pohÃ©r vÃ©zfogyasztÃ©st, akkor a szervezet figyelmeztetni fog, hogy ne hagyjuk abba, mert a jobb kivÃ©lasztÃ©s,

a szennyező anyagok eltávolítása szintén jobb kárpótlást biztosít. Mi a helyzet a táplálkozással? Első látszólag az ánnepel, aki a szem és száj ingerét kielégíti, de ha rájövünk, hogy milyen erőszakos szénhidrát-gazdag reggeli utáni szellemi munkát végezni, vagy felfedezték a zsíros vacsorák növényi éjszakai jótéltető nyugalomát, semmiért nem adnánk oda. Tudják-e azt, hogy milyen késői lefekvéses nemi, nikotin- és alkoholabúzáig növényi ételt? Ismerik-e a reggeli terméskészletes frissesség varázslatát a mesterséges fekete korbács, a kávészén növényi?

Á

Járgyszer a vidámság

És akkor még nem beszéltem az egészséges gondolatok oldalának szépségeiről. A SOTE Viselkedéstudományi Tanszékének ahány nagyon érdekes kutatási eredményről számolt be: az anya vallásos elkötelezettsége valódi a gyermeket a depressziótól; a vallásos embereknek alacsonyabb a vérnyomása; a hitélet segít kigyógyulni bizonyos betegségekből. A Bibliának igaza van, amikor több ezer évvel a tudományos kutatások előtt kijelenti: „Én a vidám elme járó orvosáig, a szomoró lélek pedig megszárítja a csontokat” (Pál 17:22). A kutatásokkal igazolták, hogy a pozitív gondolkodás növeli az immunrendszer aktivitását. A tudomány foglalkozott az ima, reményeség, büntudatredezés, stressz-kezelés egészségre gyakorolt pozitív hatásával is.

Mind a tapasztalat, mind a tudomány azt bizonyítja, hogy egészségesen éljünk az ánnepet jelent. Ánnep, mert terméskészletes, mert szabadságot, járó kárpótlást ad, mert olcsóbb és mert ez a Teremtő Isten akarata. A járság, járó erőnlét, járó vállalkozás segít foglalkoztatni Istennel. Pál több százszor figyelmeztet az Istennel való kapcsolatunk gyakran elfelejtett aspektusaira. Ha a testünkre úgy vigyázunk, mint egy élő lényre, felfelé kényszerít, akkor ez segít megőrizni Istent. A testünkre vonatkozó akaratát (Róma 12). Istennek pedig egy célja van a földi életünkkel: „Én hogy a testünk legyen és bővüljön” (Jn 10:10). A Bírő a tavasz ánnepének, a hősöké, a pásztoroké, de elkezdték az igazat. Értelmezük azt a fajta életet, aminek kárpótlásában a Teremtő Isten áll, aki mint Alkotó, tudja, hogy mitől lehetünk boldogok a szűkebb életnapokban is.

Á

Ősz Farkas Ernő

kommunikációs vezető