

## Egészség Expo Szolnokon

A szolnoki Kőrösi Csoma Sándor

Általános Iskolájában minden év novemberében egészségnapot rendeznek. Ezúttal a szolnoki Hetednapi Adventista Egyház tagjai tartottak a gyerekeknek interaktív, egészségöreges életmódra nevelő előadásokat.

A

hétkétnapokban igen sok környezeti terhelés, egészségromboló hatás az emberek - a gyerekek és felnőttek - szervezetét. Kiszolgáltatottak vagyunk sok

rossz dolognak. A napi rohanás, kapkodás, stressz, fáradtság, mozgáshiány mellett

meg kell nézned az élelmiszerekben található tartósítószer és egyéb élelmiszeradalok veszélyeivel. Ezekkel, mint vírusok, sokszor nem vagyunk tisztában.

Pedig ezek gyengítik a szervezet ellenálló képességét és utat engednek a

károsítóanyagokhoz vezető betegségeknek. Az antibiotikumok, szteroidok és nyugtatók maradványai tovább gyengítik szervezetünket. Ezek elhagyása, mellőzése céljaink is nagyon fontos a tudatos, egészségöreges életre nevelés az óvodákban, iskolákban.

A Kőrösi Csoma

Sándor Általános Iskolájában megrendezett interaktív előadásokon mintegy 150 kisdíj

vett részt a 3-4. osztályokból, akik tanteremről tanteremre átkérdezve más-más

problémával foglalkoztak. Járatos szemlélettel egybekapcsolva - például a

Bendegúz bábuval - az előadásokon szóba került a bizalom, mártírtelenség,

mozgás, pihenés, napfény, táplálkozás, víz és levegő fontossága

mindennapjainkban. A gyerekek láthatóan élvezték a programot, elfeledten

osztották meg élményeiket a nap végén az iskola előtt várakozó szüleikkel. Á Á Á

A programmal sikerült

népszerűsíteni: az adventisták életében nagyon fontos az egészségöreges életmód. A

keresztényi életéről szóval tannal valljuk: mivel testünk a Szentlélek temploma,

értelmesen kell gondot viselni rá. A megfelelő gyakorlással és pihenéssel

együtt a lehető legegészebb trendet is el kell fogadnunk, és a

Szentírásban meghatározott tisztátalan teletől tartózkodnunk kell. Mivel az

alkoholtartalmú italok, a dohányzás, a gyógyszerek és a kábítószerek felelőtlen

használata szervezetünkre ártalmas, ugyancsak tartózkodni kell ezektől. A

kaliforniai Loma Lindában egy hetednapi adventista gyülekezet tagjait

tanulmányozták, akik a legismertebb idős amerikaiak közül tartoznak. Itt az

átlagosnál nagyobb a székletvenelés aránya, ritkák a fejlett világ máj

részein gyakori halálos betegségek, s a helyiek tovább élnek erőben,

egészségben az életet.

Á

Simon Cs. József