

Életmóddal az életért

Mozgalmas januárt tudhat magáról a Hetednapos Adventista Egyház Nemesvámosi Gyógykezelője. Kétféle olyan programot is szerveztek, amelyek az ismeretterjesztésén túl minden érdeklődőnek segítenek feloldani a téli hónapok szerkesztését, monotóniáját.

Az "Életmóddal az életért" címmel meghirdetett három nemesvámosi egészségnap keretében változatos előhangzattal elkövetkezőkkel: Győzelem a depresszió felett (Tóth Szilárd lelkesítő); Táplálkozás és egészség (Gazdag Ernő életmódklub vezető); A gyógyulás mozgás (Nodi Melinda gyógytornász); Ezotéria a Bibliánál (Dr. Ósz-Farkas Ernő lelkesítő); Amit a H1N1-ről tudni lehet (Dr. Németh Balázs háziorvos); És a magas vérnyomásról egyszerűen (Dr. Nagy Sándor háziorvos). Az előadásokat követően Arnold Judit gyógymasszőr keze alatt frissíthettek az érdeklődők. Minden alkalommal lehetőség nyílt vércukorszint-, vérnyomás-, testsúly- és testsúlymérésre, továbbá az egészségügyi állapot felmérésére. Ezekkel párhuzamosan kalóriaszámlálást, étkezési tanácsokat is kaptak a résztvevők.

A hónap második felében Maglócai Zsolt, fiatal kolozsvári lelkesítő egyhetes előadás-sorozatára került sor. A "Jól boldogan" címmel megtartott multimédiás, vetéssel színesített ismeretterjesztő esteken számos esetben a józansággal való kapcsolat erejéről, a lelki egészség titkairól.

A színvonalas, illusztrált, tesztekkel is kiegészített előadások segítenek mind a testi, mind a lelki gondok enyhítésében, feloldásában.

Á

Brigitte János