

Interaktív Életmód kiállítás az Éden Völgye Életmódközpontban!

2014. január 31-én 17 órakor Ásjpesten, az Éden Völgye Életmódközpontban egy interaktív egészségügyi kiállítást megtekinthetünk az egészségért csemmel. A kiállítás megnyitása alkalmából dr. Ósz-Farkas Ernő tartott előléletmódra való figyelés fontosságjáról egészségünk érdekében.

A hosszú élet titkait keresve az elmúlt években kutatások járta be a világot, részben az Egyesült Államok Országos Áregészkutatási Intézetének (NIA) támogatásával. Olyan régiókat vizsgáltak, ahol kiemelkedően magas kortörnek meg az emberek. A demográfusok egyik csoportja Szardínia szigetén olyan hegyi falvakra bukkant, amelyekben meglepően sok százéven felüli férfi él. Japánban, az Okinava-szigeteken a föld legidősebb lakói kizárólag szívműtét embercsoportot vizsgálták a kutatások. A kaliforniai Loma Lindán egy hetednap adventista gyülekezet tagjait tanulmányozták, akik a legismertebb idős amerikaiak közé tartoznak. Mindírom helyen az átlagosnál nagyobb a százévesek aránya, ritkák a fejlett világ máris részein gyakori halálos betegségek, s a helyiek tovább élvezik erőben, egészségben az életet.

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

A kiállítás még a felnőttek és a gyerekek érdeklődését felkeltse az egészség életmód iránt, inspirálva őket arra, hogy tölbbet akarjanak megtanulni rála, és arra, hogyan vhatják meg egészségüket "egészes életünk során".

A kiállítás még a testi, a mentális és a lelki egészségget komplexen kezeli, hogy a látogatók minél több olyan lehetőségget láthassanak, amelyek hozzásegítik őket az egészség életmód kialakításához. És ami legalább ennyire fontos, nem csak információt kaphatnak, hanem elgondolkodtatás kérdésekkel szembesülnek, valamint egyes témákhoz kapcsolódóan gyakorlati elemeket is kipróbálhatnak. Jótékos formában próbálhatjuk ki magunkat, hogy miként tudjuk felismerni a példátul a különböző növényi lisztfajtákat, megismerve azok fontosságát.

A tudatos átgondolás és a személyes megtapasztalás elengedhetetlen ahhoz, hogy pozitív változások induljanak el a teljes testi, szellemi és lelki egészség elérésére és megtartására érdekében. A kiállítás izgalmas és hasznos információt, látványos elemeket tartogat minden korosztály számára. A kiállítás nyolc állomáson keresztül (Táplálkozás, Testmozgás, Víz, Napfény, Mórta-kletesség, Levegő, Pihenés, Bizalom) mutatja be az

egészséges életmód alapjait. Megvizsgálhatjuk, hogy mit tehetünk az egészségnk megőrzése érdekében.

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

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igények alakítása, 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 elfejtenek a kikapcsolásra, mozgásra időt szíjenni. Ezen a jelenségen szeretnénk változtatni, felhívni az emberek figyelmét az INTERAKTÍV kiállítás keretei között. A mozgásszegény életmód nagymértékben hozzájárul az életminőség romlásához.

A mozgás kizvetlenül 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 "kilengés", vagy nevezzük inkább lelki egyensúly felborulásának.

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

Á

Csengei Károly