

A sport legyen a barátod!

Jótékony zöld tea

FELMÉRÉS Az adatokból kiderül, ki milyen sportág művelésére lesz alkalmas felnőttkorában



SIMON ERZSÉBET

simon.erszabet@vasnepe.hu

Répcelak – Minden embernek egyénenként eltérő a testalkata, ezért fontos, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb mozgásformát.

A gyermekkorban helyesen kialakított szokások meghatározóak a későbbi, a felnőttkorra is. Mivel egyénenként eltérő testalkattal rendelkezünk, fontos, hogy mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb mozgásformát. Ebben nyújthat segítséget az a tudományos módszerrel végzett felmérés,

amelynek a kiértékelése után egyénre szabottan meg tudható a testalkattípus, a várható felnőttkori testmagasság, az illető erőssíthetősége.

Csütörtökön és pénteken a répcelaki általános iskolában végeztek ilyen felmérést a tanulók között a TF Terhelés-lettani Laboratóriumának szakemberei Gergelyfi Róbert vezetésével. A sportantropometriai felmérésen mintegy kétszázötven iskolást vizsgáltak meg, huszonnégy

A testalkat alapján egyedi edzéstervre kapható útmutatás

paramétert mértek, s néhány héten belül kiértékelik az adatokat.

– Közismert, hogy a magyarországi felnőtt lakosság egészségi állapota rendkívül kedvezőtlen képet mutat – mondja Gergelyfi Róbert. – Pedig a mai felnőttek még nem a tévé, a számítógép vagy a játékkonzolok előtt töltötték a gyermekkorukat, sokkal többet mozogtak, mint az utódaik. A mai ifjúság – mondhatni – annyi órát ül a gép előtt, ahány éves. Nagy a szülők felelőssége abban,



FOTÓ: SIMON ERZSÉBET

Sportantropometria vizsgálat a répcelaki iskolában. Szabó Balázs rendszeresen mozog, az U9-es labdarúgó csapat oszlopos tagja

– hogy találjanak a gyermekük számára olyan mozgásformát, amit ő is szeret, amiben sikerélményt szerezhet, s ezért szívesen csinálja. Van rá módszer, amivel minden ember testalkatát pontosan fel tudjuk mérni. Megállapítjuk a testben lévő izom, csont, zsigerek relatív tömegét. Megbízható adatokat hétéves kortól ad a

felmérés, s ezzel előre meghatározható a felnőttkori testmagasság – egy-két centi eltéréssel – és a többi fizikai paraméter. Így jó eséllyel meg tudjuk mondani, hogy a testalkata alapján milyen edzésintenzitás való az egyénnek, mennyi legyen az optimális terhelése az egészség megőrzése mellett.

A sportantropometriai felmérésből nemcsak a szülők kapnak képet gyermekük terhelhetőségéről, továbbá arról, hogy milyen sportág művelésére lesznek alkalmasak felnőtt korukban, hanem az edzők, a testnevelők is tisztában lehetnek a rájuk bízottak fizikai adottságaival, képességeivel. A felmérés választ ad a

fejlődés aktuális állapotáról is a biológiai életkor meghatározásával. Terhelés-lettani vizsgálatokkal pedig az is idejekorán kiderülhet, ha valakinek baj van a szív-, ér- és légzőrendszerével.

további képek, információk
vasnepe.hu

VN-információ (ser) – Legegyen szó méregtelenítésről, fogyásról vagy akár gyomorbántalmakról, a zöld tea bizonyonnyal a segítségünkre lehet.

A zöld tea a kínaiak igazi csodaszere, amelyet szinte minden boltban megvásárolhatunk. Igaz, nem volt ez mindig így: nálunk csak az elmúlt évtizedekben kezdett terjedni, míg a keleti országokban már több mint négyezer éve használják gyógyításra. A többi teafajtához hasonlóan a zöld tea is a kínai teacerjéről származik. Az különbözteti meg csupán a fekete vagy fehér teától, hogy a feldolgozása során nem erjesztik, így a benne található értékes antioxidánsok és vitaminok nem vesznek el. A kézzel szedett zöld tea leveleket gőzölik, sodrásal törlik meg a szerkezetét, aztán szárítják és osztályozzák. A zöld teában nagy mennyiségben vannak jelen vitaminok, ásványi sók és antioxidánsok. Egy liter zöld tea fedezi a szervezet B-vitamin szükségletének tíz százalékát, a kálium negyedét, illetve természetes fluorid is található benne. C-vitamin tartalma pedig csaknem ugyanannyi, mint például a citromé. A kínaiak csodaszere remek vízelhajtó, éberségnövelő, látásjavító, rendezzi a bélműködést, és talán még a rákos sejtek kialakulását is gátolja.

A fenntartható fejlődés fogalma, ökológiai alapjai, az élelmiszer-termelés és -fogyasztás fenntarthatósági alapkérdései

Gyulai Iván

A fenntartható fejlődés az emberiség szükségleteinek olyan módon történő kielégítését jelenti, hogy az ne sértse a jövő nemzedékek életlehetőségeit. Ebben az értelemben a fenntartható fejlődés egy olyan egyetemes kultúra - viszonyrendszer az egyes emberek, társadalmak és azok természeti környezete között - amelyben az ember harmóniában él egymással és környezetével. Az első a társadalmi, a második az ökológiai feltétele a fenntarthatóságnak.

Az emberek közötti harmónia legjobb kifejezője a békeesség, szeretet, egymás tisztelése, megbecsülése, segítése. Mostanában különösen hiányában vagyunk ezeknek az értékeknek. Az „anyagias mindenek előtt” szemlélet általános lett, az emberek versengenek a javak megszerzéséért. A versenynek kevés győztese, de sok vesztese van. A társadalom szegényekre és gazdagokra, tehetősekre és hátrányos helyzetűekre szakad szét egyre nagyobb mértékben. Minél nagyobb ez a szakadék, annál nagyobb a társadalmon belüli feszültség, csökken a harmonikus együttélés esélye.

Az uralkodó közgazdasági szemlélet szerint a szegénységet fel lehet számolni a gazdaság teljesítményének növelésével. A valóságban az ellenkezőjét látjuk, hiába nő a világ gazdasági teljesítménye, ebből a többször kevesen egyre nagyobb szeleteket hasítanak ki, míg mások, a növekedés ellenére is, kisebb szeleteket ve-

hetnek el. Mindennek oka a megtermelt javak elosztását irányító hibás mechanizmusok léte, amelyet meghatározó befolyással bíró csoportok találnak ki és működtetnek.

A fenntarthatóság ökológiai alapja környezetünk eltartóképességének megőrzése. Amennyiben környezetünket az eltartóképesség mértékén belül használjuk, akkor biztosítjuk annak tartamos, jövőben is lehetséges használatát utódaink számára. Az ember természetes környezetéből veszi el mindazt, ami életéhez szükséges, ezért elemi érdeke a harmónia megvalósítása. Ennek ellenére nem e szerint cselekszünk.

A környezet eltartóképességét meghaladó használatnak egyértelműek a következményei, hogy a környezet nem képes regenerálódni, a használat üteme meghaladja az újratelekezési idejét. Ma több, életünkhöz nélkülözhetetlen erőforrás túlzott használatának is tanúi vagyunk. Az egyik ilyen terület a nem megújuló energiahordozók kimerülése, mivel a használatuk sokszorosan meghaladja újratelekezési sebességét.

Az ún. olajcsúcs jelenséggel egyenrangú probléma a talaj-csúcs jelensége. A Földön jelenleg 6,8 milliárd ember él, amely szerint egy főre kevesen 0,3 ha művelt terület, ezen belül 0,1 ha szántó jut. Nem túl nagy, ha arra gondolunk, hogy egy tíz méterszer száz méteres táblán kell minden egyes embert szántóföldi növényvel, vagy annak termékével jóllaktatni. Ráadásul az a

lehetőség többszörösen is csökken. Évente kerekén 80 millió új, éhes emberszáj kér táplálékot, miközben 1 milliárd ember éhezik, vagyis folyamatosan csökken az egy főre jutó szántóterület. Továbbá ennek eltartóképessége is romlik, mivel évente 75 milliárd tonna talaj erodálódik világszerte. Kínában az erózió üteme a természetes regenerációs képesség 57-szerese, Európában 17-szerese, Amerikában 10-szerese, Ausztráliában 5-szöröse. Ilyen ütemben 60 év alatt elfogy a termőtalaj.

Sorolhatnánk a többi gondot is, a fajok és élőhelyek kiterjedt pusztítását, a víz elszennyezését, a vízhez jutás egyre problémásabb voltát, az éghajlat változása miatt fellépő szélsőségeket, amelyek mind-mind a természettel való együttélés megbomlását példázta.

Ha valamiről ítéletet mondunk a fenntarthatóság szempontjából, azt kell néznünk, hogy a vizsgált kérdés vajon szolgálja-e a közjót, a jövő nemzedékek esélyeit, és megőrzi-e a Föld eltartóképességét. Az élelmiszer-termelés és a fogyasztás egészéről, annak jelenlegi módja miatt ez nem mondható el. A mai iparszerű mezőgazdaság nem összeegyeztethető a többfunkciós, ökológiai mezőgazdaság környezeti és társadalmi teljesítményelvárásaival. A környezetre, a munkaerő foglalkoztatására, a magas minőségre figyelmet fordító ökológiai gazdálkodás többelköltsége versenyhatékony-ság-rontó tényezőként je-

lenik meg. Az erőteljes gépesítés, a természeti erőforrásokat rosszul beárazó szabályozás és az ezért olcsónak tekinthető üzemanyagok miatt az emberi munkaerő alkalmazása egyre több munkafolyamatban válik versenyképtelenné, ezért szükségszerűen csökken az agrárgazdaságban dolgozók száma. Az ágazat versenyképessége nem tűri el az alacsony bérekkel fizetett munkaerőt sem. A környezeti károk helyreállításának, valamint az ágazatból kiszoruló ember szociális terheinek költségét, mint külső társadalmi költségeket a „közös kassza”, a költségvetés viseli. Az e közös költségeket elhárító iparszerű termelés versenyképesség-növekedése így a közösség egészének „versenyképessége” rovására valósul meg. Ilyen körülmények között a termelés gazdasági hasznait a befektető élvezzi, kárait pedig a társadalom egésze viseli.

A fenntartható társadalomban nem a magánvagyonok szélsőséges gyarapodását, a társadalom egészét kifosztó verseny dominál, hanem az emberek visszatálnak természetes gyökereikhez, újratanulják a környezettel és az egymással megvalósuló együttműködés szabályait. A társadalmi „fejlődés” ütemét tekintve még jó ideig nélkülözünk kell a fenntartható társadalom előnyeit.

További információ: www.okoregio.eu



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÜMFT Információ: 06 40 638 638

A projekt címe: „Zöld hullám - Dunántúl” (KEOP-6.1.0/B/09-2010-0014)

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Beiktetés a jövőbe
Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV