

Erőgyűjtés Etká anyó ajánlásával, jógával

A test és az elme edzése az életörömről szól

Szombathely (ser) – Hogyan őrizzük meg, vagy szerezzük vissza gyermekori hajlékonyságunkat, rugalmasságunkat és energiaszintünket? A kérdést megválaszolják a Prevenziós Házban.

Hajlékony és rugalmas test, jó közérzet, jó vérkeringés, egyre formásabb és feszesebb bőr, és ráadásként kifogyhatatlan energia. Ki ne szeretné a felsoroltakat magáénak tudni? De hogyan őrizzük meg, vagy szerezzük vissza gyermekori hajlékonyságunkat, rugalmasságunkat és energiaszintünket? Használjuk újra, tanuljuk meg újra a velünk született képességeinket: a természetes légzést, a testtartást és mozgást! Így az energiát folyamatosan

gyűjteni tudjuk, külön időráfordítás nélkül is.

Kovácsné Károlyi Gizella segítségével ismerkedhetnek meg az érdeklődők azzal a módszerrel, amelyet a 91 éves Etká anyó neve fémjelmez. A Prevenziós Házban szerdán délután fél öttől hangzik el előadás a témában, amely után ingyenes szűrővizsgálatokon vehetnek részt az egybegyűltek. Az Etká-jóga erőgyűjtő módszer 3-tól 103 éves korig mindenkinek ajánlott, aki rugalmas, energikus és jókedvű szeretne lenni, és ezeket a tulajdonságait szeretné megőrizni élete végéig. Az Etká-jóga az életörömről szól, a test és az elme együttes edzése. Etká anyó szavaival: „Mozdulj te is úgy, ahogyan kezdted, meglepődsz, hogy mit bír el a tested.”

Sporttal és étkezéssel

CSELEKVÉS Arra ösztönzik a diákokat, hogy veszítsék el a súlytöbbletüket



SIMON ERZSÉBET

simon.erszabet@vasnepe.hu

Répcelak – Ne csak papoljunk az egészséges életmódról, tegyünk is érte – vallják a Móra iskolában, ahol „cselekvési tervet” dolgoznak ki a túlsúlyos gyerekek lefogasztására.

A gyermekkorban helyesen kialakított szokások meghatározóak a felnőttkorra is. Ha rosszul táplálkozunk, nem mozgunk, csak tespedünk, ne csodálkozzunk, ha szaporodnak a kilóink. A Móra Ferenc általános iskolában nemrég sportantropometriai felmérést végeztek. Biczó Gyula, az iskola testnevelő tanára kezdeményezésére a dr. Petrekanits Máté nevével fémjelzett TF Terhelésélettani Laboratórium szakemberei jártak az intézményben; a tudományos módszerű vizsgálat abban nyújt segítséget, hogy mindenki megtalálja az alkatahoz illő mozgásformát. A felmérés adatait feldolgozták, a huszonnégy vizsgált paraméter segítségével kiértékeltek azokat. Amellett, hogy min-



FOTÓ: KISS TEODÓRA

Biczó Gyula testnevelés órát tart a diákoknak. A túlsúlyos gyerekeket a saját érdekében lefogasztatja

den diák személyre szóló tanácsokat kapott a számára megfelelő mozgásformáról, a fel-

A kövéreknek eleinte alacsony intenzitású mozgásra van szüksége

mérésből az is kiderült, kinek van szüksége fogyókúrára. Több mint száz gyereknél állapítottak meg túlsúlyt: van, aki-

nek csak néhány deka többlet jutott, de akadnak kövérek is.

– A szülők is megkapták a felmérés eredményét, s úgy látom, készek az együttműködésre a túlsúlyprobléma megoldásában – mondja Biczó Gyula. – Szakemberek segítségével szeretnénk elindítani egy olyan programot, amely az egészséges étkezésre és a mozgásra fókuszálva segít abban, hogy a gyerekek leadják a fölös kiló-

kat. Háziorvos, dietetikus, védőnő, iskolai ételmezésvezető bevonását tervezzük, hiszen közösen sokkal eredményesebb lehet a munkánk. Hamarosan lesz egy megbeszélés az érintettekkel s a szülőkkel, ahol például az orvos arról beszél, milyen káros hatásai vannak a túlsúlynak, a dietetikus pedig a megfelelő étkezés fontosságára hívja fel a figyelmet. Arra pedig, hogy milyen mozgással lehet egyénenként segíteni, támpontot ad a sportantropometriai felmérés. Annak

Biczó Gyula a profi labdarúgást cserélte testnevelő tanári munkára. A Haladás labdarúgó csapatával szerepelt az NB1-ben is, diplomáját a labdarúgó pályafutása alatt szerezte. Harmanc éve testnevelő, emellett sportmasszőr, fociból UEFA B-licenccel rendelkező, atlétikából segédedzői képesítése van. A munkája a hobbija.

alapján például, hogy milyen a vizsgált gyerek testalkata, mennyi a túlsúlya; ekkor zsírszázalékot, alacsony intenzitású mozgásformára van szüksége. Ilyen a kocogás, a kerékpározás, az aerobik, a zsírégető torna. Bemutatnánk majd a gyerekeknek azokat a sportágakat, amelyeket nálunk az iskolában nem lehet művelni, segítünk abban is, hogy a szülő megtalálja a legközelebbi ilyen lehetőséget. Nagyon fontos ugyanis, hogy a gyereket ne kényszerítsük egy általa nem kedvelt mozgásra, s olyanra sem, ami alkattalig távol áll tőle.

további képek, információk

vasnepe.hu



Kovácsné Károlyi Gizella Etká anyóval annak 91. születésnapján

FOTÓ: ETKÁ-JÓGA EGYÜTTÉLET

Az élelmiszer-előállítás környezeti hatásai – Orbán Péter

A fenntarthatóság meghatározása a mezőgazdaságban bonyolult összefüggések vizsgálatát jelenti, de alapvető, hogy mint a nemzetgazdaság egyik ágazata, termelésével hozzájárul annak teljesítményéhez, élelmiszert és alapanyagot állít elő a lakosság és az ipar számára.

Arisztotelésznél a négy alapelem (föld, levegő, tűz, víz) első tagja a föld, a talaj, mely létezésünk alapja minden tekintetben. Az élő és életet hordozó talajt úgy kezeljük, mintha kimeríthetetlen és ingyen adott volna. A kőolajat stratégiai anyagnak tekintjük, de a talaj hosszú távon még inkább az, és talán intenzívebben fogy, mint az olaj.

A Földön a talajpusztulás többszörösen meghaladja a talajképződés ütemét. Természetes körülmények között évezredek alatt alakul ki a talaj, 1-2 évszázad alatt csak mintegy 1-2 cm-nyi feltalaj képződhet. A talaj nemcsak a termőképessége miatt fontos forrása az életnek, de a víz, hő, energia és a növényi tápanyagok raktára is, az élővilág elsődleges tápanyagforrása, a természet szűrő- és méregtelenítő-rendszere, a biodiverzitás fenntartója. Az egész társadalom öröksége és kincse, ha tehát

a mezőgazdaságot csupán a termelés hatékonyságának növelése vezérli, akkor az élettér-funkciók komoly veszélybe kerülhetnek. Ilyen körülmények között a környezet szennyeződése, pusztulása nem csupán a termelés visszaeséséhez vezet, hanem az emberi létfeltételeket is komolyan veszélyezteti.

A mezőgazdálkodás biodiverzitást, biológiai sokféleséget csökkentő, veszélyeztető okainak többsége a termőhely adottságait, környezeti érzékenységét meghaladó túlzott földhasználatra, gazdálkodási intenzitásra és mértéktelen növekedésre való törekvése vezethető vissza.

Az ökológiai szemléletű gazdálkodás az egyénre, környezetre gyakorolt pozitív hatásait az magyarázza, hogy természeti környezetben minden mindennel összefügg. Kizárólag rendszerszerű megközelítéssel érthető meg egy-egy környezetben zajló folyamat, történés vagy cselekedet előnye, vagyis általában egy környezeti előny egyúttal egy másikat (táplálkozási, társadalmi stb.) is hoz magával, és ez igaz fordítva is.

Az ökológiai gazdálkodás közvetlen környezeti előnye a talaj védelmében a vetésvál-

tás, vetésváltás, a szerves anyag alkalmazása, a talajok szél és víz általi károsodásának kiküszöbölése, valamint a talajélet védelme okán számottevők.

A felszíni és felszín alatti vizek védelmében nem alkalmaz a vizeket szennyező kémiai anyagokat (gyomirtók, gomba- és rovarölő szerek stb.), takarékosan használja a vízkészleteket, az állatsűrűség szabályozásával küszöböli ki a trágyából származó vízszennyezést és nem, vagy korlátozottan alkalmaz az állatok kezelésére antibiotikumokat és más gyógyszereket, segítve az adott társulásban a biodiverzitás, a fajgazdagság fenntartását.

A tájvédelmi előnyök is számottevők, hiszen az ökológiai szemléletű gazdálkodáshoz a természetes határokkal elválasztott, az élő szervezetek élőhelyeül szolgáló erdősávok, fasorok, a természet élőhelyeit a természetes társulásokkal összekötő ökológiai folyosók, ökológiai kiegészítő területek is hozzátartoznak.

Az ökológiai szempontokat figyelembe vevő mezőgazdasági és élelmiszer-ipari termelés törekszik arra, hogy a természetes rendszerek sajátosságai szerint, annak mintájára

épüljön fel. Ennek részeként a helyi forrásokat használja fel, törekszik arra, hogy a növénytermesztési, állattenyésztési és az élelmiszer-ipari melléktermékek visszaforgatásával minél zártabb anyag- és energiaáramlást hozzon létre, mely képes csökkenteni a környezetet terhelő hulladékok mennyiségét is.

Mivel a mezőgazdasági termelés, az élelmiszer-előállítás nem függetleníthető a környezettől, annak elemeit sokrétűen használja, a jövőre nézve létfonosságú a környezeti elemek megújuló képességének fenntartása az élelmiszer-előállítás folyamatában.

Az élelmiszer-termelési szerkezetet ma különböző adminisztratív, a tőke kizárólagos szempontjait figyelembe vevő intézkedések torzítják, ezért kizárólag a tudatos élelmiszer-választás és fogyasztás teremti meg a jövő generációi számára az egészséges környezetet és az élelmiszertermelés biztonságát. Az utánunk jövő generációk életfeltételeinek biztosításában a ma generációinak a felelőssége megkérdőjelezhetetlen.

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.

Belektetés a jövőbe
Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV