

Egyre kevesebbet mozognak a gyerekek

Már kisgyermekkorban jelentkeznek a mozgáshiány

• A mozgáshiányos életmód, a helytelen táplálkozás és az elhízás okozta panaszok, megbetegedések nemcsak a felnőtt lakosság, hanem a gyermekek körében is egyre gyakoribbak. És nemcsak a nyugati, hanem az erdélyi, székelyföldi fiatalok is egyre nagyobb mértékben érintettek.

KOVÁCSSESZTER

A Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat ortopéd szakembere szerint jelenségről van szó, a megoldás, megelőzés receptje viszont pofonegyszerű: kiegyensúlyozott táplálkozás és sok mozgás.

Három-négyszeresére nőtt az elhízott gyermekek száma Magyarországon, tudtuk meg Cs. Frank László gyermekortopéd szakembertől. „Nyilván saját praxisomban nehezen volna mérhető a probléma mértéke, mivel oda olyanok jönnek, akiknek már panaszai vannak. Viszont diabetológus kollégák úgy látják, hogy az elmúlt években ugrásszerűen megnőtt az elhízott, mozgásszegény életmódot folytató gyermekek száma” – sorolta a szakember. Ha Székelyföld le is marad a lesújtó magyarországi statisztikához képest, a tendencia már nálunk is erősödő. Rendkívül kitolódott ugyanakkor az a kor, amikor már panaszokat okozhat a helytelen életmód. „Az a



Cs. Frank László szerint fontos, hogy a szülők is mozgástudatos életmódot folytassanak

FOTÓ: VERES NÁNDOR

tapasztalatom, hogy hároméves kor környékén már láthatók a mozgáshiány és a nem megfelelő táplálkozás első jelei. És ennek elsődleges, látványos tünete az elhízás” – magya-

Még nem betegség, de azzá válhat

Kisgyermekkorban – az iskolakezdést megelőző időszakban – a leggyakoribb problémák a térd- és bokatáji panaszok, illetve a helytelen, egészségtelen testtartás. „Általában a hatéves kort tekintjük a határnak, ekkortól kezdődnek a tartásbeli problémák, amelyek azonban még nem tekinthetők betegségnek, az ebből hosszú távon, kilenc-tíz éves kor után kialakuló panaszok viszont már igen” – tudtuk meg.

Egyébként fontos tudni, hogy gyermekkorban kifejezetten az elhízás, túlsúly okozta szervi deformációkról még nem beszélhetünk, leginkább fájdalmakban mutatkozik meg a probléma: a különböző

ízületek fájdalmaiban. „Ezek azok a »puha« gyerekek, akik alig bírnak fölmászni a vizsgálóasztalra, a szülőknek noszogatniuk kell őket, hogy bármilyen mozgást is végezzenek, hiszen fáj mindenük” – osztotta meg az ortopéd szakember. Hozátette, a legrosszabb helyzet, amikor az elhízás a laza ízületekkel egyszerre fordul elő, akkor ugyanis már a gyermekeknél is nagyon korán jelentkeznek az ízületi panaszok.

Javítható, megelőzhető

Nem kell azonban kétségbeesniük a szülőknek, hiszen kisgyermekkorban az ilyen jellegű panaszok még nagyon jól és nagyon gyorsan

kezelhetők. „Az igazán komoly gerincbetegségek kilenc-tíz éves korban kezdődnek. Tehát egy hatéves gyerekre felelőtlenség volna azt mondani, hogy gerincferdülése van. Egyébként a tartásbeli problémák és a gerincbetegségek, gerincferdülés között sincs egyenes összefüggés, de tény, hogy gyakoribbak a gerinccel kapcsolatos valódi betegségek azok körében, akiknek a tartásukkal is baj van” – hangsúlyozta a szakember.

A megoldás, illetve a megelőzés módja nagyon egyszerű: a helyes és kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás és a sok mozgás. „Az a tapasztalatom, hogy egyre nehezebb a gyerekeket rávenni a mozgásra. Sokszor látni a játszótéren is, hogy az óvodáskorú gyerekek ahelyett, hogy hintáznának, mászkálnának, szaladgálnának, egy-egy okoskészülékkel üldögélnek a padon” – mesélte Frank László.

Példát mutatni ebben is

Túlzásokba sem szabad esni, a szakember úgy véli, a túl korán elkezdett versenyszerű sportolás is ártalmas. „Személyesen úgy valom, hogy hét-nyolc éves kora előtt nem ajánlott egyesületi sporttevékenységre, tehát heti több alkalommal edzésre, versenyszerű felkészítőre adni a gyermeket. Az iskoláskor előtt nagyon fontos a napi szintű testmozgás, de ez mindenképpen szabadidős sporttevékenység legyen” – szögezte le. A legfontosabb pedig a személyes példa. A kisgyereket úgy lehet legegyszerűbben rávenni a mozgásra, ha azt a szülő is végzi. Családi tevékenységgé kell válnia a rendszeres mozgásnak, így a gyermek számára természetes lesz, és a későbbiekben is nagyobb valószínűséggel folytat majd mozgástudatos, egészséges életmódot.

Kifizették a méhészeti támogatásokat

• Folyósították már a méhészek számára az Országos Méhészeti Programból lehívott ideai támogatási értékeket. A Hargita megyei adatokat Lázár István, a megyei Mezőgazdasági Intervenció és Kifizetési Ügynökség (APIA) illetékes szakembere ismertette.

KÖMÉNY KAMILLA

Hargita megyében az augusztus elsejei határidőig 64 méhész tette le támogatási igénylését az Országos Méhészeti Program kiírásaira. A kérelmező méhészek közel 424 ezer lej támogatást igényeltek, ebből 60 247 lejt gyógyszervásárlásra, 321 114 lejt állománybővítésre, 42 261 lejt a vándorméhészek támogatására kértek – amiből 38 629 lejt kaptárvásárlásra, 3632 lejt pedig különböző

eszközök, kiegészítők beszerzésére. A kérelmek feldolgozása után 63 kérelmet hagytak jóvá kifizetésre 264 303 lej értékben (ez a kért támogatási érték 62,5 százaléka), amelyeket október 5-éig utaltak is az érintettek számláira – részletezte a szakember. Megjegyezte, ezt az összeget fele-fele arányban országos és uniós forrásokból finanszírozták.

Visszafizetési arányok

Az igényelt támogatási formákkal kapcsolatban Lázár István

ismertette a kért összegek visszafizetési arányát is. Mint megtudtuk, a hagyományos méhészettel foglalkozók gyógyszervásárlásra igényelt juttatása esetében 99-100 százalékos a visszafizetési arány – tehát az erre kért összegek teljes vagy szinte teljes értékét megkapták az érintettek –, míg a bioméhészek gyógyszervásárlásánál 93-100 százalék közötti ez a hányad a gyógyszertípusok függvényében. A méhcsaládok vásárlásánál 54-70, a méhanyabeszerzésnél 38-50 százalék közötti a visszafizetési

arány – részletezte. Kifejtette azt is, hogy a virágporgyűjtők esetében a visszatérítési hányad 56 százalék, a propoliszgyűjtők esetében 70-100,

a mézmelegítőknél 34-87 százalék közötti, míg a kaptárt vásárló méhészek az általuk kért összegek 48-60 százalékát kapták meg.



Hargita megyében 63 méhész részesült támogatásban

FOTÓ: PINTI ATTILA