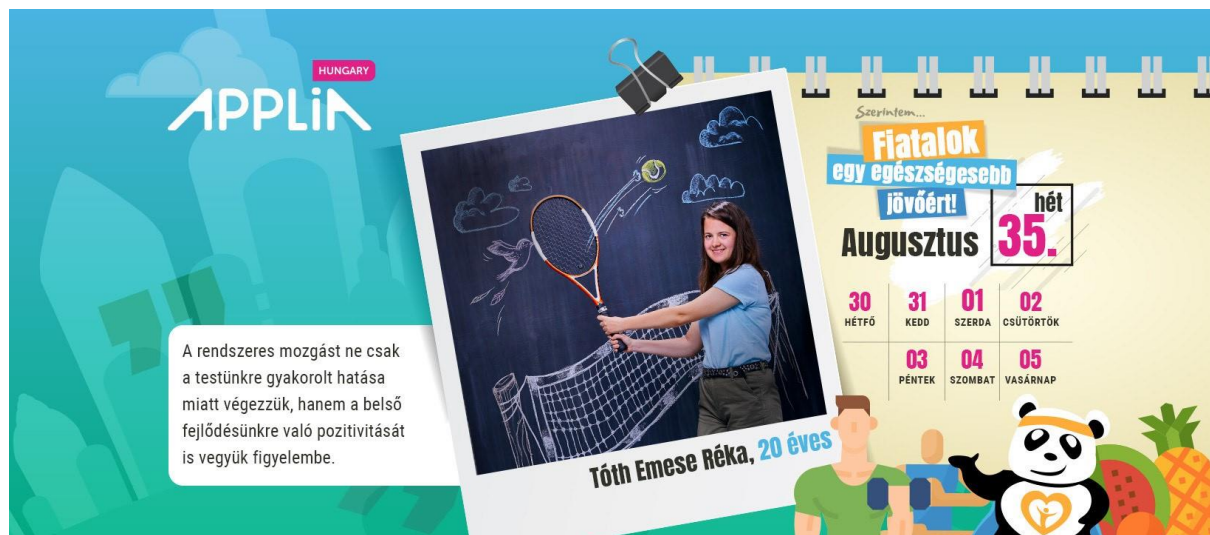


Szerintem... Fiatalok egy egészségesebb jövőért!

Heti facebook-posztok, animációs kisfilmek, Trend FM-interjúk

SZEPTEMBER MOTTÓJA – MOZOGJUNK RENDSZEREN!

2021. augusztus 30.



Kedves Diákok, Szülők, Pedagógusok! Kedves Érdeklődők!

Itt vagyunk újra, a héten már beköszönt a szeptember, és elindul a 2021/22-es tanév. Mi pedig azt ígértük, hogy ebben a tanévben az egészséges életmód kerül a Szerintem-kampány fókuszába. Havonta más és más témát járunk majd körül, és minden héten bemutatjuk egyik Szerintem-diákunkat és pályaművét.

Szeptemberben a mozgással kezdünk. A mottónk: mozogjunk rendszeresen! Ehhez pedig ezen a héten Emese nyújt nekünk segítséget. Azt hiszem, az ő pályaműve tökéletes indítása ennek a hónapnak és a kampányunknak. Ugyanis sokszor a legnehezebb az első lépés megtétele, és Emese – akinek a kedvenc sportja a tenisz – ebben is a segítségünkre van: lépésről lépésre elmagyarázza, mi mindent kell végiggondolnunk, ha elkötelezzük magunkat a mozgás és egy egészségesebb életmód mellett. Tanácsai alapján átgondolhatjuk, milyen célokat tűzünk ki magunk elé, melyik a számunkra legideálisabb mozgásforma, és még arra is biztat bennünket, ne adjuk fel az első nehézségnél (pl. izomláznál), mert a kitartás meghozza a várt eredményt. A hangsúly szerinte a rendszerességen van, és még azt is hozzáteszi: „A rendszeres mozgást ne csak a testünkre gyakorolt hatása miatt végezzük, hanem belső fejlődésünkre való pozitív hatását is vegyük figyelembe.”

Azt hiszem, ennél jobb gondolattal nem is indulhatna ez az új Szerintem-naptár!

Olvassátok el Emese pályaművét itt, fogadjátok meg a tanácsait, és segítségével induljatok el az egészséges életmód útján!

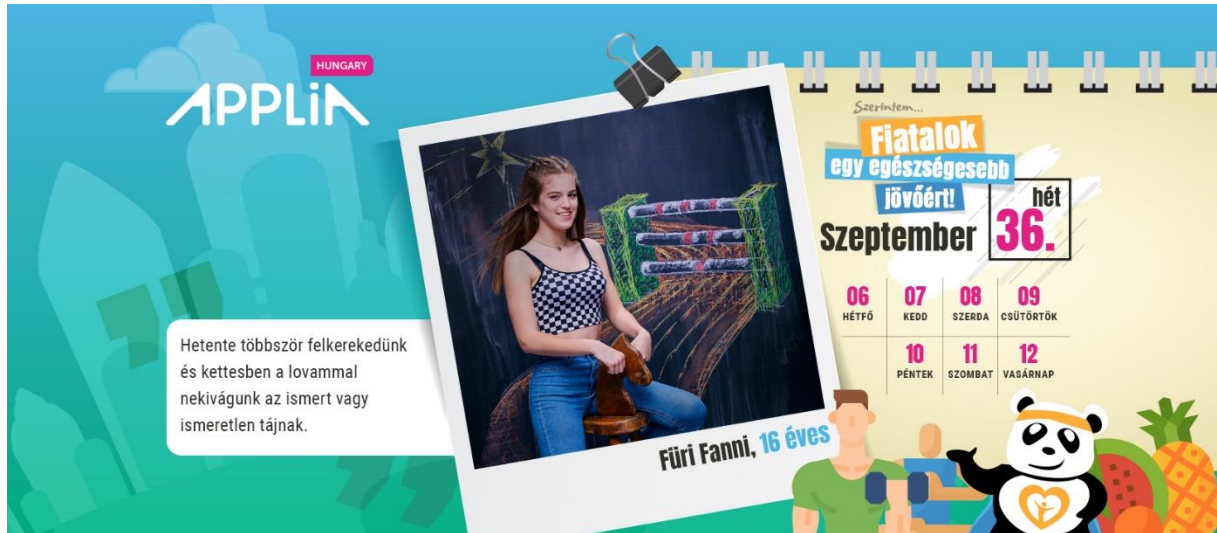
[Emese pályaműve - Szerintem... \(youthforfuture.hu\)](https://youthforfuture.hu)

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2021. szeptember 6.



Szerintem... Fanni egy érdekes és fontos dilemmáról írt nekünk: vajon miért nem mozognak ma eleget a fiatalok. Vajon ennek a lustaság az oka? Pedig, Fanni szerint (és én maximálisan egyetértek vele), „a rendszeres sport „csoda dolgokat” tud tenni a szervezetünkkel, testünkkel.”

Ő maga jó példával jár elől: lovagol (hetente többször is), fut és nagyokat kirándul a természetben. És milyen jól teszi, hogy rendszeresen erdőfürdőzik! Ti hallottátok már ezt a kifejezést? Japánból ered, ott shinrin jokunak hívják, és már 1982 óta az orvosok felírják betegeknek terápiaként, mert számos tanulmány igazolta, hogy az erdőben töltött idő a természetes ölüsejtjeink aktivitását serkenti, vagyis erősíti az immunrendszerünket. Ebben pedig a növényeknek is szerepe van. Számos fajuk ugyanis olyan antimikrobiális szerves vegyületet termel, melyeket felhasználnak a gombáktól, baktériumoktól, vírusoktól vagy a rovaroktól való védekezésre. Ezek a szerves vegyületek jellemzően illékony vegyületek, melyek a levegőbe kerülnek, majd onnan az erdőfürdőzők szervezetébe, ahol hasonlóan pozitív hatást fejtenek ki. Ezek a vegyületek az ún. fitoncidok, és először a XX. század első felében Boris P. Tokin orosz biokémikus figyelte meg egyes növények fitoncid-tulajdonságát. A fogalmat is ő használta először. Az erdőben a fenyőfajták, a tölgy, és egyes mediterrán fajták, pl. cédrusok is termelnek fitoncidokat.

Fanni szervezete, biztos vagyok benne, hogy a rendszeres és változatos sportnak és az erdőfürdőzésnek is köszönhetően erős, egészséges. De mi lesz azokkal a fiatalokkal, akik nem, vagy csak keveset mozognak? Fanni ezen is elmélkedett, és arra jutott, hogy jó lenne, ha a fiatalok számára biztosítanának ingyenes lehetőségeket arra, hogy kipróbáljanak sokféle sportot. Ha befolyásos ember lenne, azon munkálkodna, hogy minden fiatal megtalálja azt a mozgásformát, amelyet szeret, amely ideális a számára, és rendszeresen tudja végezni. Nekem most már csak egy kívánságom van: Fanni, ha felnő, legyen befolyásos ember!

Addig pedig vegyünk példát róla, és a szép, napsütéses őszi időszakban találjunk lehetőséget egy közeli erdőben vagy parkban egy kis sétára, futásra, túrázásra. A sport, természet közelsége, stresszűző hatása mellett a fitoncidok immunerősítő hatása miatt is

érdeemes rendszeresen ellátogatnunk az erdőbe. És, persze, vigyázni, óvni a természetet, hogy a jótékony hatásait sokáig élvezhessük.

Olvassátok el Fanni pályaművét, és irány a természet!

Fanni a pályázaton hatodik helyezést ért el!

<https://youthforfuture.hu/fanni-16-eves-palyamuve/>

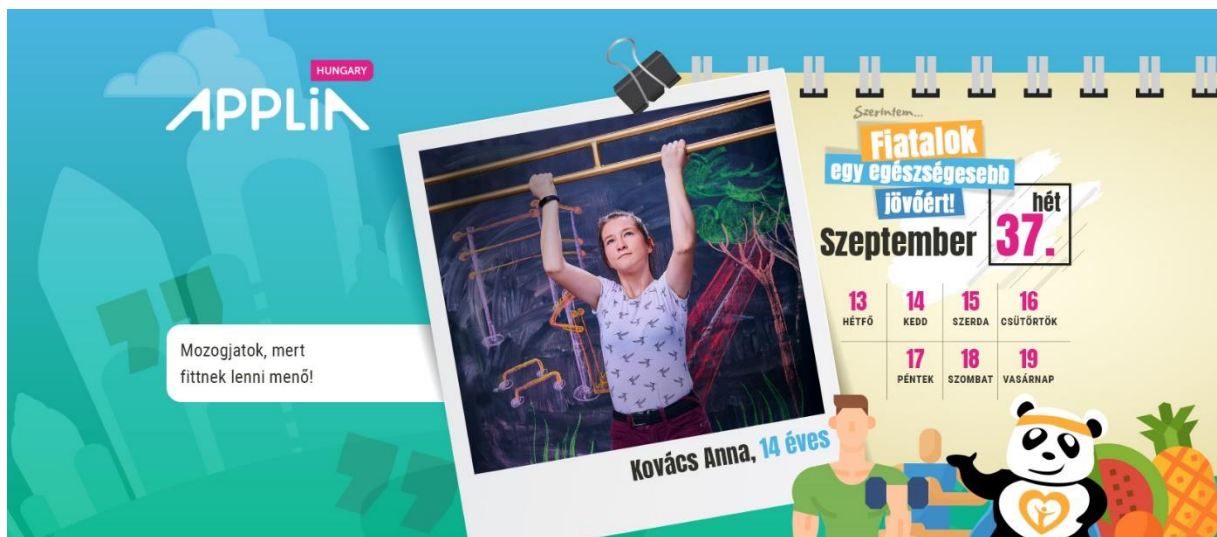
#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

Shinrin jokuról szóló tanulmány: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17903349/>

2021. szeptember 13.



Anna és Dávid egy kisfilmmel lepett meg minket a pályázaton. Nekem nagyon tetszik, hogy a forgatás helyszínéül egy olyan parkot választottak, ahol van kiépített futópálya. Szerintem nagyszerű dolog, hogy országszerte egyre több ilyen hely van, sőt, még edzőparkokat is létrehozhatnak az önkormányzatok, annak érdekében, hogy ne csak futni, de erősíteni, tornázni is lehessen a szabadban, ingyenesen. Annától és Dávidtól több megszívlelendő tanácsot is kapunk a kisfilmben: például, hogy milyen fontos a sportolás előtti bemelegítés, meg, hogy legyen kitartásunk, és ne adjuk fel! No, és még az is nagyon fontos, hogy olyan sportot válasszunk, amelyet szeretünk. Ebbe talán sokszor bele sem gondolunk. Amilyen egyszerű tanács, annyira fontos! Hiszen a sport nemcsak a testünk fizikai állapotára gyakorol jótékony hatást, hanem szellemünkre-lelkünkre is... Ha olyan sportot űzünk, amelyet tényleg szeretünk!

No, persze, azért ne feledkezzünk meg az olyan alapvető jótékony hatásokról sem, mint például a csontok erősítése: ehhez ugyanis elengedhetetlen a terhelés, a rendszeres edzés. A csontok állománya egy egész életen át változik: a csontépítő sejtek (az osteoblastok) folyamatosan építenek, újabb és újabb csontsejteket hoznak létre. Velük szemben állnak ugyanakkor a csontfaló sejtek (az osteoclastok), melyek az öreg csontsejteket bekebelezik. Fiatalkorban, amíg a növekedés tart, a csontépítők aktívabbak. Kb. 20-25 éves korig az ő tevékenységük járul hozzá a csontozat teljes kifejlődéséhez, növekedéséhez, erősödéséhez. Ezt követően felnőtt korban nagyjából azonos munkát végeznek az építők

és a falók. Majd egy idő után, idős korban a csontbontó sejtek válnak aktívabbá: így a csontállomány idős korban fokozatosan csökken, gyengül. Ezért idős korban gyakori betegség a csontritkulás, vagyis az osteoporosis. Ez mindenkinél így van, ez ellen nem lehet tenni. Viszont ahhoz, hogy idős korban legyen miből bontaniuk a csontbontó sejteknek, gyerek- és fiatal korban jól meg kell erősíteni a csontozatot.

Ezért is nagyon fontos a rendszeres sportolás gyerek- és fiatal korban, amikor a csontépítő sejtek még aktívabban dolgoznak. Ekkor lehet még őket maximálisan motiválni, például jó sok futkározással.

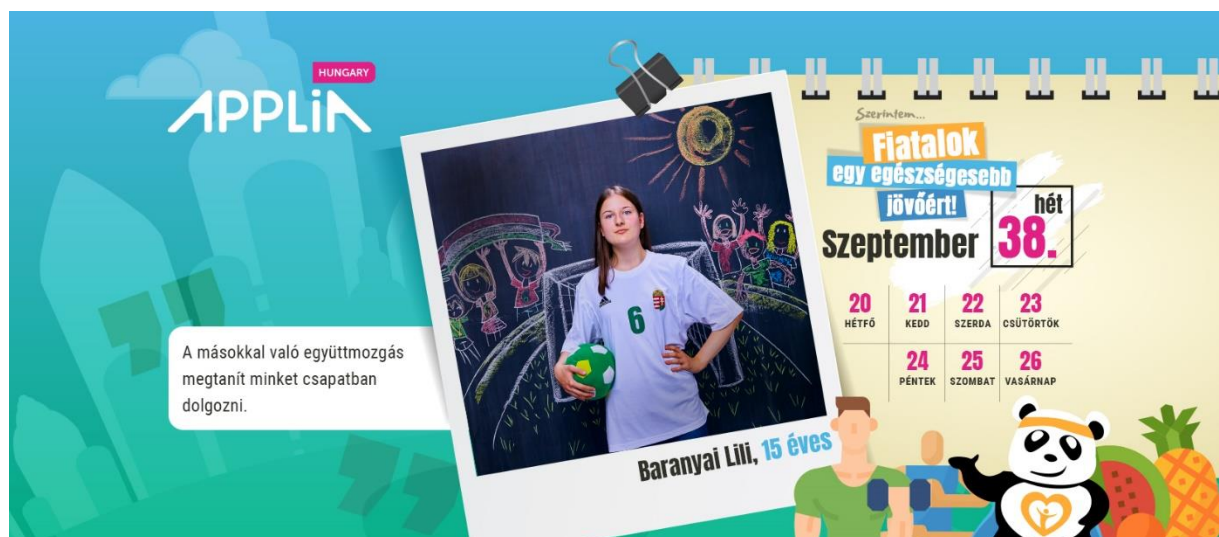
Nézzétek meg Anna és Dávid kisfilmjét, és „Mozogjatok, mert fittnek lenni menő!": <https://youthforfuture.hu/anna-14-eves-kisfilmje/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfU>

2021. szeptember 20.



Elérkeztünk a 2021/22-es tanév első hónapjának, a Mozogjunk rendszeresen! hónapnak az utolsó pályaművéhez. Persze, ez nem azt jelenti, hogy a mozgásról az év további részében nem lesz már szó, hiszen, még akkor is, ha minden hónapban kiemelünk egy-egy témát, nem feledkezhetünk meg arról, hogy az egészség egy összetett kihívás, és az egyes részterületei, ha lehet így fogalmazni, összefüggnek egymással, hatnak egymásra. Ahogy minden, a mozgásról író diákunk kiemelte, hogy a sport milyen jótékony hatással van a mentális egészségre is, úgy a későbbiekben, más témák kapcsán is olvashatunk még diákjainktól a sportolás jótékony hatásairól.

Lili is számos pozitív jellemzőt említ a pályaművében, még a sport endorfinszintre gyakorolt hatásáról is beszámol nekünk. De, ami Lili írásában a legjobban megfogott és elgondolkodtatott, az a csapatsportok különös jelentőségének bemutatása. Ezért választottam tőle ezt az üzenetet a naptárba: „A másokkal való együttműködés megtanít minket csapatban dolgozni (ez a tulajdonság jól jöhet majd az önéletrajzhoz is), elfogadni a segítséget, és persze azt is, hogy legyünk türelmesek embertársainkkal.” Milyen érett gondolat! Pedig Lili még csak 15 éves. Vajon közülünk, felnőttek közül, hányan foglalkoztunk volna meg ilyen szépen és okosan a csapatsportok „extra” pozitív hatásaival?

Ha elgondolkozunk ezen a témán – én is megtettem, visszapörgetve kicsit az idő kerekét -, akkor még azt is láthatjuk, hogy sok egyéni sportnak is van csapatversenye is. Jómagam például sok-sok éven át teniszeztem. A közel három évtized alatt változó volt például az, hogy épp az egyéni meccseket vagy a párosokat kedveltem jobban. De minden évben ott volt a csapatbajnokság, amikor a cél a csapat győzelme volt. Úgy kellett összeállítani a csapat egyéni szereplőit és párosait, hogy a csapat a lehető legsikeresebb legyen. Nagyon élveztem ezeket a csapatversenyeket! Sok évvel azután, hogy az egyéni versenyzést már abbahagytam, évről évre visszatértem még a csapatbajnokságra játszani.

Aztán ott van például a vívás. Férfi kardcsapatunk (Decsi Tamás, Gémesi Csanád, Szatmári András és Szilágyi Áron) bronzérmes lett a tokiói olimpián. Egymásért, a csapatért is legalább úgy küzdenek ilyenkor a sportolók, mint az egyéni érmeért és sikereért.

Abban is biztos vagyok, mert saját életemben is megtapasztaltam, hogy a sport valóban hozzájárul ahhoz, hogy később, felnőttként a munkánk során is legyen kitartásunk, és megtaláljuk a hatékony együttműködési lehetőségeket. Hogy legyen türelmünk egymáshoz, és a célok eléréséhez. Hogy elfogadjuk a segítséget, és meglássuk azt, ha másnak van erre szüksége. És – nagyon fontos - , hogy megtaláljuk a helyünket az adott csapatban.

Persze, nem vagyunk egyformák – és ezt Lili is hangsúlyozza - , s így mindenkinek olyan sportot kell találnia, amelyet szívesen csinál és amely boldoggá teszi. Legyen az akár egyéni sport, akár csapatsport. Lili az alábbi gondolatokkal fejezi be pályaművét: „Az én célom az, hogy a mozgás feltöltsön, boldoggá tegyen. Ehhez néha segítségül hívom a barátaimat, akikkel együtt futunk, közben pedig élvezzük egymás társaságát.”

Látjátok, mennyi lehetőség rejlik a sportban? Olvassátok el Lili inspiráló pályaművét!

<https://youthforfuture.hu/lili-15-eves-palyamuve-2/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

| | |
|--|--|
| <p>Mozogjunk rendszeresen! animációs kisfilm:</p> <p>https://youtu.be/lgoR9uA0ygw</p> | <p>Mozogjunk rendszeresen! Trend FM- interjú:</p> <p>https://youtu.be/kISNZFIGI20</p> |
|  |  |

OKTÓBER MOTTÓJA – TÁPLÁLKOZZUNK EGÉSZSÉGESEN!

2021. szeptember 27.



A héten elkezdődik egy új hónap, október, így mi is belecsapunk egy új témába itt a Szerintem-kampányban. A hónap mottója ezúttal: Táplálkozzunk egészségesen!, melybe ezúttal Bettina vezet be minket. Persze, nem feledkeznek meg arról sem, hogy az egészséges táplálkozás önmagában nem elég, a rendszeres és változatos mozgásra is szükség van, ahogy azt már szeptemberben megbeszéltük. Ebben ő maga is jó példával jár elől.

Egy remek ötlettel is meglepett minket: egy telefonos applikáció gondolatával, melynek segítségével nemcsak recepteket és egészséges étrendeket oszthatunk majd meg egymással, hanem akár közös főzőcskézésbe is kezdhetünk, vagy akár egyéb közös programokat is szervezhetünk. Bettina szeret programozni, így ő maga tervezi kifejleszteni ezt az applikációt. Remélem, hogy ha készen van és elindul ez az egészségtudatos táplálkozáson túl a közösségi összetartozást is fontosnak tartó kezdeményezés, bennünket is értesít majd róla, mert én mindenképpen szeretnék csatlakozni hozzá.

Addig pedig figyeljetelek arra, milyen forrásból tájékozódtok az interneten: az e-kommando.hu weboldalon megtaláljátok azon egészségügyi weboldalak listáját, melyek elnyerték a hiteles egészségügyi tájékoztató weboldal minősítést.

Bettina a pályázaton ötödik helyezést ért el!

<https://youthforfuture.hu/bettina-14-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

APPLiA HUNGARY

Szerintem...
Fiatalkok egy egészségesebb jövőért!
Október 40. hét

| | | | |
|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 04 HÉTFŐ | 05 KEDD | 06 SZERDA | 07 CSÜTÖRTÖK |
| 08 PÉNTEK | 09 SZOMBAT | 10 VASÁRNAP | |

Annyi mindennel lehet újítani az ételleket. Akár új fűszerekkel, köretekkel, vagy megismerkedni új alapanyagokkal is a világ minden tájáról.

Vaszlovek Lili, 17 éves

Lili egy olyan dilemmát osztott meg velünk a pályaművében, amely, biztos vagyok benne, mindannyiunkban felmerült már: nem lehet mindig egészséges dolgokat enni. Ha már próbálkoztunk valaha – akár egy dietetikus, akár könyvek vagy az internet segítségével – egészségesebb táplálkozási szokásokra áttérni, az első kihívás, amivel szembesülünk, hogy az „ehető” ételek listája bizony-bizony igencsak leszűkül. Lehetőleg ne együnk fehér lisztből készült ételleket, hagyjuk el a cukrot és a cukrozott élelmiszereket és italokat, csökkentsük a húsfogyasztást, és még sorolhatnám a tanácsokat. Persze, sok „egésztelen” ételnek ma már van „egészséges” alternatívája. Ugyanakkor nem tudom, ti. hogy vagytok vele, de szerintem nincs az a „mindenmentes” süti, ami akárcsak megközelítené finomságban például egy igazi franciakermes, egy isteni tiramisú vagy egy klasszikus csokitorta élményét. Szóval, oké, hogy bizonyos ételek és élelmiszerek fogyasztását tanácsos elhagyni, csökkenteni vagy esetleg kiváltani valamilyen egészségesebb megoldással, de azért mégis csak jó dolog egy jót enni, nem? És ennek az élménynek – amely jó esetben egy közösségi élmény is – azért igencsak fontos eleme az étel íze.

No, és itt jön nagyon jól Lili tanácsa nekünk! Ugyanis „annyi mindennel lehet újítani az ételleket. Akár új fűszerekkel, köretekkel, vagy megismerkedni új alapanyagokkal a világ minden tájáról.”

Amikor Lili fotóját készítettük, komoly kutatómunkát végzett a Szerintem-csapatunk Lilivel együtt. Nem ám csak úgy vaktában rajzolgattunk a képre, mert, bizony, ott minden fűszer a „helyén van” ám! Nagyon izgalmas pillanatait voltak ezek a fotózásnak, legalább annyira, amennyire izgalmas az ételleket fűszerekkel színesebbé, változatosabbá tenni. S ha már kicsit kalandozunk a világban, eljuthatunk Indiába is, s egy kicsit bekukkanthatunk az indiai konyha világába, ahol a fűszerek különleges szerepet játszanak. Ebből az országból származik az ayurvédikus táplálkozás, orvoslás, életszemlélet is. Az ayurvéda szó maga azt jelenti, hogy az „élet tudománya”. Egyes elméletek szerint legalább 5000 éves ez a tudomány, vagy ha jobban tetszik, életszemlélet, s én most azért említem meg nektek, mert ennek az egész szemléletnek a központi elemét a táplálkozás jelenti: azt mondják, hogy a legtöbb, amit az egészségedért tehetsz, az, hogy megfelelően táplálkozol. Egy híres ayurvédikus orvos, Dr. Sunil Joshi szerint „először vigyázz az étvágyadra, az emésztésedre és a kiválasztásodra.” Minden egyensúlytalanság, amely a szervezetben fellép és hosszabb távon betegségek kialakulásához vezet, összefüggésbe hozható a nem megfelelő táplálkozással. Abban pedig, hogy az emésztés tüze (ezt hívja az ayurvéda agni-nak) megfelelő lánggal lobogjon, nagyon fontos szerepük van a fűszereknek. A fűszerek

egyrészt támogatják az emésztési folyamat enzimtevékenységét, másrészt segítik csökkenteni egyes ételek negatív jellemzőit az ayurvédikus elmélet szerint. Ez utóbbit úgy értsétek, hogy ha egy étel önmagában kevésbé tesz jót valakinek (például azért, mert erős gázképződéshez vezet, túlzottan megterheli az emésztési folyamatot), akkor ezt a hatását egy kicsit ellensúlyozhatjuk, csökkenthetjük a megfelelő fűszerek (például az agnit serkentő kömény, curry vagy gyömbér) hozzáadásával.

Laura Plumb Ájurvédikus konyha kezdőknek című könyvéből – ha érdekel benneteket – többet is megtudhattok az ayurvédikus táplálkozás rejtelseiről. Kedvcsinálónak megosztom most veletek a könyvben található őszi fűszerkeverék összetételét. Ezt a keveréket valójában bármibe beletehetitek: én a reggeli zabkásámba, chiapudingomba ugyanúgy teszek belőle, mint egy jó kis krémlevesbe vagy sült céklára, édesburgonyára.

Őszi fűszerkeverék receptje (őrölt fűszerekből):

1 evőkanál fahéj

1 evőkanál gyömbér

1 evőkanál kömény (vagy görögszéna)

2 teáskanál kardamom

1 teáskanál szerecsendió

A Pirulakalauz című könyvben mindegyikről találtok részletes leírást. Mind a hat fűszer, mely ennek a fűszerkeveréknek a részét képez(het)i, a tradicionális keleti orvoslás és nyugati népi gyógymódok szerint emésztési panaszokat csökkentő hatású, bár a nyugati tudomány szerint ezek a hatások (még?) legtöbbjükénél nem bizonyítottak. Vércukorszintre gyakorolt hatásukat is vizsgálják egyes tudományos kutatások.

Persze, számos egyéb elmélet, javaslat és lehetőség létezik még arra, hogyan táplálkozhatunk egészségesebben. Itt a Szerintem-kampányban is lesz még szó más lehetőségekről. Egy dietetikust vagy egy életmód-tanácsadót is felkereshetünk, ha szakszerű segítséget szeretnénk igénybe venni. Bármilyen megoldást is választunk az egészséges táplálkozásra való áttérés útján, „Lili fűszereit” vigyük magunkkal, és alkalmazzuk bátran! Változatosabb, színesebb lesz velük az ételünk, és az életünk is. Ha pedig elfogyott a finom vacsi, és van kedvetek egy jó filmhez, akkor keresve sem találhatnátok jobbat, mint az Élet ízei (2014) című film, Helen Mirrennel és Manish Dayallal a főszerepben.

Köszönjük Lilinek, hogy megfűszerezte és megízésítette a hetünket! Olvassátok el pályaművét, és élvezzétek ti is az ételek – és az élet – ízeit!

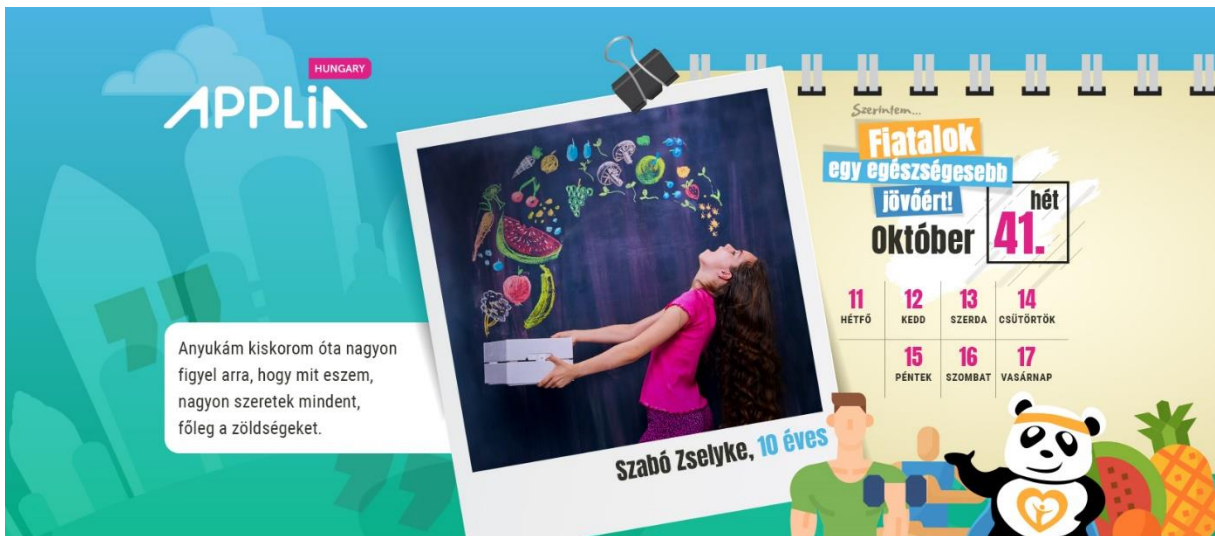
<https://youthforfuture.hu/lili-17-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2021. október 11.



Egyik legfiatalabb pályázónk, a 10 éves Zselyke fotója különösen színesre sikerült. Ha elolvassátok a pályaművét, látni fogjátok, hogy egy igazi kis energiabomba került be a Szerintem-csapatba. Ezt egyébként a fotózás alkalmával is mi is személyesen megtapasztaltuk 😊

Hogy mi lehet a titka? Nos, az biztos, hogy a változatos és színes táplálkozás támogatja őt abban, hogy egészséges és aktív életet élhessen. Főleg a zöldségeket és gyümölcsöket szereti.

A rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztás a kiegyensúlyozott táplálkozás fontos része. A gyümölcsökkel és a zöldségekkel főleg szénhidrátot, mikrotápanyagokat és rostot biztosítunk a szervezetünk számára. De vannak olyan zöldségek – például a bab, a borsó vagy a sütőtök – amelyek fehérjetartalma is magas. A dió és egyéb olajos magvak pedig növényi olajokat is tartalmaznak.

S ha már említettük a színeket... Vajon azt tudjátok-e, hogy minél színesebben válogattok a zöldségek és gyümölcsök közül, annál több fontos összetevőt biztosítok a szervezetetek számára? Hogy miért is érdemes „kiszínezni a tányérokat”? Nos, íme a válasz!

A zöldségek és gyümölcsök színét az egyes vitaminok és nyomelemek határozzák meg. Ezeket a növényi táplálékokban található jótékony hatású vegyületeket összefoglaló néven fitonutrienseknek nevezzük.

Nézzünk néhány példát a „tányérszínezésre”!

A piros színű zöldségekben és gyümölcsökben (például a paradicsomban, eperben, málnában, cseresznyében, vöröshagymában, görögdinnyében, vörös szőlőben, csipkebogyóban) likopin és antocián-vegyületek találhatóak. A likopin egy vörös színű karotinmolekula, az antocián-vegyületek pedig vörös színű pigmentek. Ezek a vegyületek főleg antioxidáns tevékenységükről ismertek (erről kicsit később írok még).

A narancs- és sárga színért szintén egyfajta karotinmolekula felel, méghozzá a béta-kriptoxantin, mely támogatja a sejtek közötti kommunikációt, és segít az egyes szívbetegségek megelőzésében. Hogy mi mindenben található meg ez a vegyület? A sárgarépában, sütőtökben, édesburgonyában, banánban, ananászban, barackokban, kukoricában, narancsban, mandarinban például.

Jöjjön most a zöld szín: a rákmegelőzésben fontos vegyületek, mint a szulforafán vagy az indolvegyületek felelősek ezért a színért, és zöldbabban, articsókában, káposztában, spenótban, brokkoliban, avokádóban, kiviben található meg például.

A bogyógyümölcsök, a szilva, a lilakáposzta lilás-kékes színéért és antioxidáns-hatásáért szintén antocián-vegyületek a felelősek.

A gombákban, hagymákban, karfiolban található fehér és barnás színekért a jelentős rákmegelőző hatással bíró, kéntartalmú allicin-molekula, valamint egyéb, antioxidáns hatással rendelkező flavonoid-vegyületek felelősek.

És egy rövid magyarázat erejéig térjünk vissza arra, mit is jelent az antioxidáns-hatás. Erről nagyon sokszor hallani, olvasni manapság, ahogy a szabadgyök kifejezésről is. De tudjuk-e, mi is a jelentőségük valójában?

Ahhoz, hogy megértsük, mit is jelent a szabadgyök, segítségül kell hívnunk a kémiát. Szabadgyöknek nevezünk ugyanis minden olyan atomot, iont vagy molekulát, amely egy vagy több párosítatlan vegyértékelektronnal rendelkezik. Ez az állapot nem egy stabil állapot, ezért ezek az atomok, ionok és molekulák azon vannak, hogy a szegény, pár nélkül maradt elektronjuknak minél előbb párt találjanak: ezért gyorsan igyekeznek kémiai reakcióba lépni más atomokkal, ionokkal és molekulákkal. Ezek a reakciók pedig a molekulák szerkezetének és funkciójának megváltozásához vezethetnek. Ezeket a szervezetben végbe menő, a szabadgyökök által elindított folyamatokat nevezzük összefoglalóan oxidatív stressznek. Az antioxidánsok szerepe pedig abban áll, hogy segítenek csökkenteni a szabadgyökök számát, és ezáltal csökkenteni az oxidatív stresszt a szervezetben. Az élő szervezet akkor egészséges, ha a szabadgyök-antioxidáns egyensúly megvalósul. Egy egészséges szervezetben ez az egyensúly biztosított (pl. a szervezet enzimtevékenysége is fontos szerepet játszik ebben). A felborult egyensúly viszont számos betegség kialakulásához vezethet hosszabb távon (pl. daganatos megbetegedések, immunrendszer elváltozásai). Ma jelentős kutatások irányulnak arra, hogy táplálékkal bevitt antioxidánsokkal tudjuk-e és ha igen, hogyan, támogatni szervezetünk szabadgyök-antioxidáns egyensúlyát, illetve, hogy milyen szerepet játszanak az antioxidáns-tartalmú élelmiszerek az egyensúlymegőrzésben.

Tudom, a szervezetünk biokémiája nem egyszerű. Mondhatnánk, hogy nagyon, nagyon bonyolult. Ugyanakkor gyönyörű, és nagyon érdekes! Ahogy működünk, mi, élő szervezetek, emberek, ez tiszta kémia. A manapság sokszor hallott, ismételt fogalmak mögött igencsak gyakran a kémia bújjik meg. Lesz még szó kémiáról itt a Szerintem-kampányban is 😊

Egy új hét kezdődik ma, és én azt javaslom, vegyünk példát Zselykéről azért, hogy minél egészségesebbek legyünk: tudatosan figyeljünk oda arra, hogy minden nap igazán „színesen” válogassunk a tányérunkra kerülő zöldségek és gyümölcsök közül.

Zselyke a Szerintem-pályázaton ötödik helyezést ért el!

<https://youthforfuture.hu/zselyke-10-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

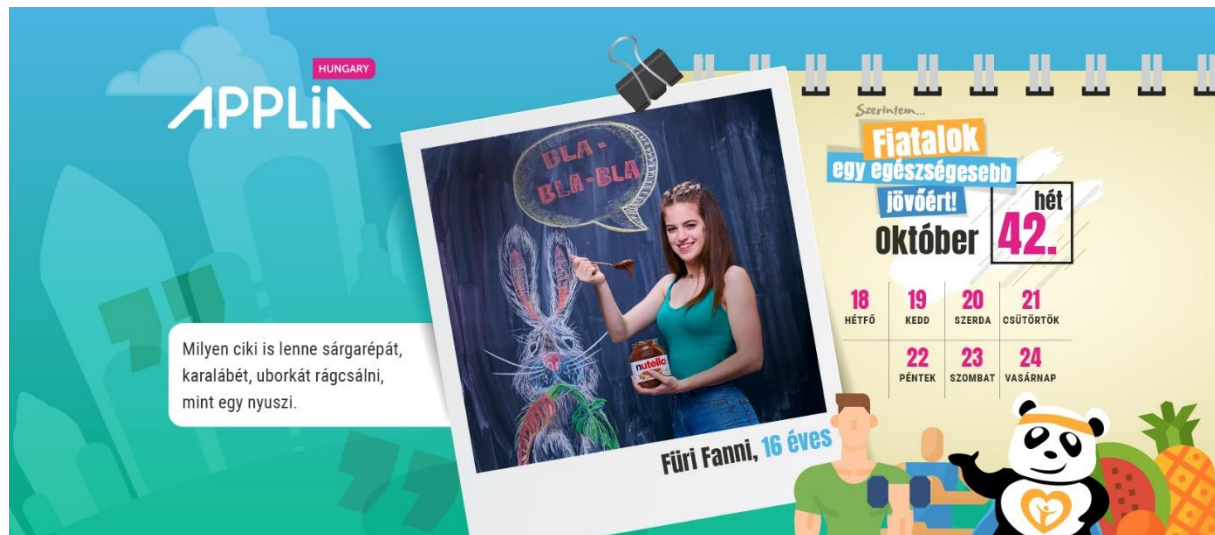
<https://youtu.be/vcnYUHXDfU>

Felhasznált irodalom:

<http://www.preventissimo.hu/tudastar/cikk/209>

<https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501>

2021. október 18.



Fanni már ismerős lehet nektek. Bizony, őt már a szeptemberben, a mozgás hónapjában is láthattátok a naptárban. Első hat helyezett diákunk – összesen 12 diák – ugyanis kétszer is szerepel majd a 2021/22-es tanév Szerintem-naptárában. Fanni ráadásul két pályaművel is meglepett minket, így mindkét fotójához külön gondolatok is tartoznak.

Nagyon elgondolkodtató, amiket az egészséges táplálkozás témájában írt. Persze, könnyű azt mondani, hogy táplálkozzunk egészségesen! A megvalósítás azonban már korán sem annyira egyszerű. Mi minden jelenthet akadályt, no, és mi lehet a megoldás, erről olvashattok most tőle.

Nekem nagyon tetszett az a gondolata Fanninak, hogy a saját készítésű ételek – legyen az egy szendvics, egy zsömlé vagy akár kreatívan (és színesen 😊) összeállított egészséges zöldségnasi-csomag – milyen „varázserővel” bírnak. Ezen gondolkoztam a napokban, megvizsgálva a saját szokásaimat (mindig ezt szoktam, a fiatalok jó kis tükröt tartanak elém is, de bátran belenézek, mert – mint már tudjuk az előző Szerintem-kampányból – sokat tanulhatunk egymástól). Persze, sokkal egyszerűbb a boltban megvenni a péksüteményt a reggelihez, vagy akár egy szendvicshez, de TÉNYLEG össze nem hasonlítható az étkezés élménye azzal, ha te magad elhatározod, hogy most sütök egy fincsi kenyeret, vagy akár gofrit. Számptalan recept és kreatív ötlet elérhető ma már a neten, és csodálatos könyvekben is nézegethetjük a szebbnél szebb – és egészségesebb – süteményeket, salátákat vagy ami csak szem-szájnak ingere. Kiélhetjük kreatívunkat is: miért ne lehetne például azt a zsömlét feldobni egy kis kardammal, vagy akár levendulavirágokkal? Milyen menő lesz a tízórai szünetben egy ilyen zsömlébe beleharapni!

Remek baráti program is lehet közösen kinézni valamit, összeírni, mi minden kell hozzá, bevásárolni, majd közösen elkészíteni. Nekem is volt ilyen élményben részem: egyik barátnőm az utóbbi időszakban beleszeretett a tortakészítésbe. Csodálatosabbnál csodálatosabb tortacsodákat varázsol, és kitalálta, hogy amikor a közös barátnőnknek elérkezett a születésnapja, készítsük el együtt a tortáját. Szuperjó, igazi barátnős program volt, ráadásul sokat tanultam tőle, például a tortadíszítésről (amihez nekem sosincs türelmem).

Utána pedig az ünneppelttel együtt kóstoltuk meg a tortát. Ami, higgyétek el, sokkal, de sokkal finomabb volt, mint akármelyik cukrászda tortája! Becsszóra!

Tudom, ez mind időigényes, és sokszor van úgy, hogy tényleg nincs más lehetőség, mint a boltban vásárolni. De, ahogy Fanni is tanácsolja, érdemes néha-néha kipróbálni az otthoni sütés-főzést is. Remek program, garantáltan tudjuk, mi minden kerül az ételünkbe (ami azért a bolti termékeknél nem mindig van így), sokat is tanulhatunk belőle az egyes alapanyagok tulajdonságairól, felhasználási lehetőségeiről, amit utána akár már mi magunk is továbbfejleszhetünk. Az eredmény pedig egy garantáltan sok-sok szeretettel és pozitív gondolatokkal megfűszerezett étel lesz. Vigyázat! Függséghez vezethet! De itt most kivételesen nem is bánjuk, ugye?

Köszönjük Fanninak a különleges gondolatait és ezt a remek megoldást!

Fanni a pályázaton hatodik helyezést ért el!

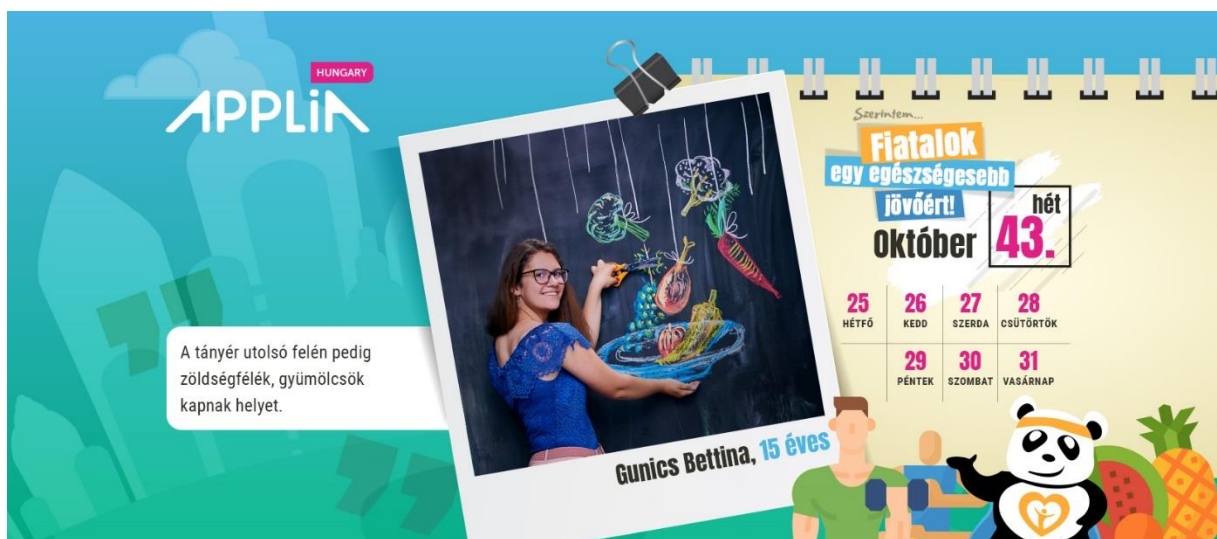
<https://youthforfuture.hu/fanni-16-eves-palyamuve-2/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2021. október 25.



Bettinával is találkoztunk már, nem is olyan régen, amikor a T.E., vagyis a Táplálkozz Egészségesen mobilapplikáció fejlesztési tervéről számolt be nekünk. Emellett azonban arról is írt a pályázatában, hogy mi minden kerüljön a tányérunkra, hogyan tudjuk okosan összeállítani egy étkezésünket.

A legfontosabb alapelv, amelyet érdemes követni a kiegyensúlyozott, változatos táplálkozás elve. Az összetétel tekintetében fehérjéket, szénhidrátokat és zsírokat is tartalmaznia kell az étrendnek, ezek az energiát szolgáltató tápanyagok. Ezen makrotápanyagok mellett pedig mikrotápanyagokra: vitaminokra és nyomelemekre is szükség van. Ami nagyon fontos még, az az élelmi rostok csoportja. A mikrotápanyagok és az élelmi rostok az energiát nem szolgáltató tápanyagok közé tartoznak, de az egészséges működéshez ezekre is nagy szükség van.

A fehérjék elsődleges forrásai az állati eredetű termékek (pl. hús, tejtermékek, tojás), de egyes növények is tartalmaznak fehérjéket (pl. bab, borsó, sütőtök), valamint a gomba is. A szénhidrátok forrásai a gabonafélék, a zöldségek és gyümölcsök. A dietetikusok javaslata szerint a szükséges zsírokat elsősorban növényi forrásból (olajos magvak, pl. dió, mogyoró, vagy hidegen sajtolt növényi olajok, pl. olívaolaj) érdemes bevinni a szervezetbe, mert ezek többségükben telítetlen zsírsavakat tartalmaznak. Az állati eredetű termékek (pl. húsok, vaj) által tartalmazott zsírok az ún. telített zsírsavak csoportjába tartoznak.

Hogy is áll össze mindezek után egy „okostányér”? Nos, Bettina pályázatából kiderül, olvassátok el! További részletekért pedig remek tudástár minden korosztály számára a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által létrehozott okostanyer.hu weboldal.

Bettina a pályázaton ötödik helyezést ért el!

<https://youthforfuture.hu/bettina-14-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXdFlU>

Link:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által létrehozott okostányér-weboldal:

<http://www.okostanyer.hu/>

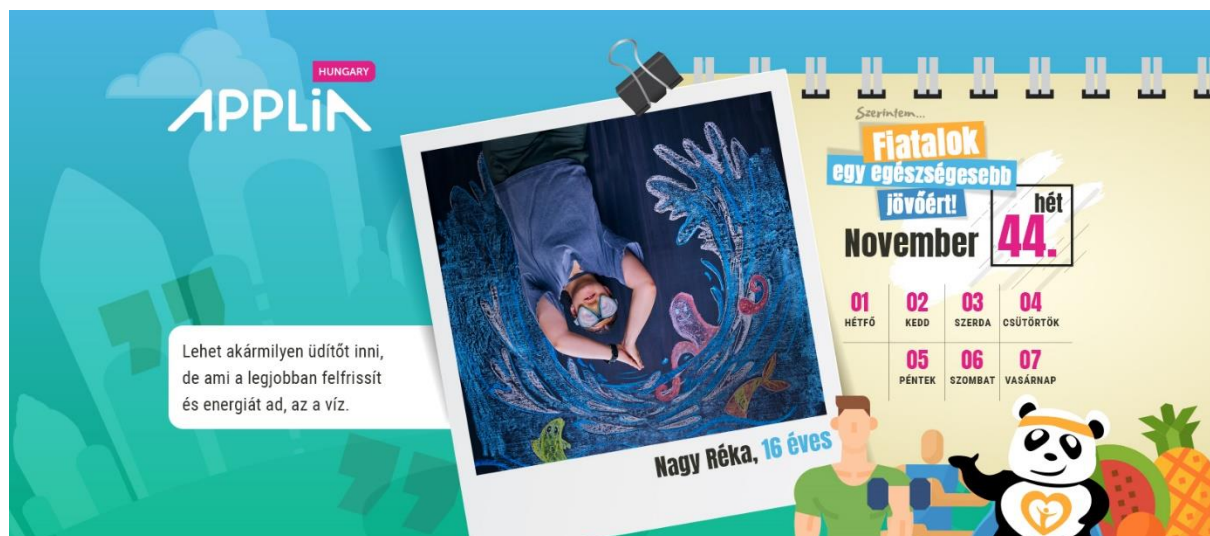
A Pirulakalauz Szerintem-kampányhoz készített októberi cikke (Miért ne legyen vegán a gyerek?):

https://pirulakalauz.hu/2021/10/19/miert-ne-legyen-vegan-a-gyerek/?fbclid=IwAR22VcB9aRc_xAghOGKtybfPFyxxHul7yTZa6NDe4ocPnVnnK2OVyHACYKc

| | |
|--|---|
| <p>Mozogjunk rendszeresen! animációs kisfilm:</p> <p>https://youtu.be/lgoR9uA0ygw</p> | <p>Mozogjunk rendszeresen! Trend FM-interjú:</p> <p>https://youtu.be/kISNZFIGI20</p> |
|  |  |

NOVEMBER MOTTÓJA – IGYUNK VIZET, ELEGET!

2021. november 1.



Új hét, új hónap indul a mai napon. November új kihívás elé is állít minket: Igyunk vizet, eleget! lesz a mottónk. Réka szerint „Lehet akármilyen üdítőt inni, de ami a legjobban felfrissít és energiát ad, az a víz.” Lehetséges, hogy a szervezet sejtjeinek anyagcsere-folyamatait nehezíti meg, ha nem fogyasztunk elég folyadékot? Kukkantsunk be egy picit a szervezetünkbe, hogy is van ez...

Hárommilliárd évvel ezelőtt az első egysejtű élőlények egyetlen sejtje számára az állandó életkörülményeket az állandó külső környezet, vagyis az őstenger vize biztosította. Minden egyes sejt közvetlen kapcsolatban állt a tengervízzel, és az anyagcsere-folyamatok állandóságát az állandó összetételű tengervíz lehetővé tette.

A soksejtű élőlények kialakulásával az egyes sejtek és a külső környezet kapcsolata megszűnt: már nem minden sejt volt a tengervízzel közvetlen kapcsolatban. A szárazföldi élet megjelenésével ez a folyamat tovább fejlődött.

Mindez persze nem jelentette – és nem jelenti napjainkban sem – azt, hogy a sejteknek ne lenne szükségük állandó környezetre: ez a feltétel ugyanis nélkülözhetetlen az élethez. Claude Bernard, a XIX. század második felében élt francia orvos-fiziológus szerint az élő szervezet nem a külső környezetben létezik, hanem egy folyékony, belső környezetben, a saját testfolyadékában.

Ma is nagyon fontos tehát, hogy az emberi szervezetet felépítő nagyjából egy billió sejteknek állandó környezete legyen. Ezt hívjuk homeosztázisnak. A sejtek állandó környezetének pedig egyik fontos feltétele a testfolyadékok állandó mennyisége. A testfolyadékok döntő mennyiségét a víz adja: a szervezetben oldószerként, reakcióközegként és reakciópartnerként működik a biokémiai folyamatok során, de strukturális elemnek is tekinthető. Az emberi szervezet testtömegének az 50-70%-a víz.

A szervezet folyadékterei egymástól határfelülettel elválasztott tereket képeznek. Ezekben a terekben a kémiai reakciók térben és időben is elkülönül(het)nek. A két alapvető folyadéktér a sejten belüli és a sejten kívüli folyadéktér (intracelluláris és extracelluláris). Utóbbi részét képezi az érpálya (intravazális folyadéktér), a sejt közötti folyadéktér, a fibrózus kötőszövet, a csontállomány folyadéktere, valamint a transzcelluláris folyadéktér.

Az állandó folyadékmenyiség akkor biztosított, ha a folyadékfelvétel és a folyadékleadás mennyisége azonos.

A folyadékfelvétel táplálkozással - evéssel és ivással - valósul meg. Folyadék a szervezetből párolgással, verejtékezéssel, továbbá vizelettel vagy széklettel távozik.

Dehidratációnak nevezzük, ha szervezet kevesebb vizet vesz fel, mint amennyit lead. Ez létrejöhet például hányás vagy hasmenés során. Ekkor csökken a vér térfogata, amely vérnyomásesést eredményez, és súlyos esetben akár életveszélyes állapot is kialakulhat. Ezért nagyon fontos hányás és hasmenés esetén még több vizet inni! Ha csak egyszerűen kevesebb folyadékot iszunk, a vérünk sűrűbb lesz. Ha pedig sűrűbb, akkor a szívnek nehezebb pumpálnia, és lassabban jut el az egyes szervekhez. Így az ember fáradtabb, gyengébb lesz, csökken a teljesítőképessége: mind a szellemi, mind a fizikai.

A belső környezet állandóságát, azaz a homeosztázist a szervezet önmaga automatikusan biztosítja: a szabályozó mechanizmusok a vegetatív – akaratunktól független – idegrendszer irányítása alatt állnak.

Ahhoz, hogy a sejtek környezetében mindig állandó legyen a folyadék mennyisége, a vegetatív idegrendszer által irányított vesék is folyamatosan dolgoznak. Egy nap alatt kb. kétszázszor szűrik át a szervezet teljes vérmennyiségét, azaz naponta ezer liter vért szűrnek át. Naponta kb. 160-180 liter elsődleges vizeletet választanak ki, de ebből a víz 99%-a visszaszívódik a szervezetbe.

A napi vizelet mennyisége mindössze 1,5-2 liter. Tehát az a vízmennyiség, amelyre nincs szükségünk, a vérből kiszűrt, az anyagcsere során keletkező bomlástermékekkel együtt vizelet formájában távozik a szervezetből.

Szervezetünk mindent megtesz értünk. Segítsük bonyolult és nehéz munkáját azzal, hogy minden nap elegendő folyadékot iszunk. Hallgassunk Rékára: a legjobb, ha az elfogyasztott folyadék a víz!

Réka a pályázaton negyedik helyezést ért el, így még találkozunk majd vele a Szerintem-naptárban és a kampányban.

Olvassátok el Réka pályaművét, és igyatok elég vizet!

<https://youthforfuture.hu/reka-16-eves-palyamuve-2/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

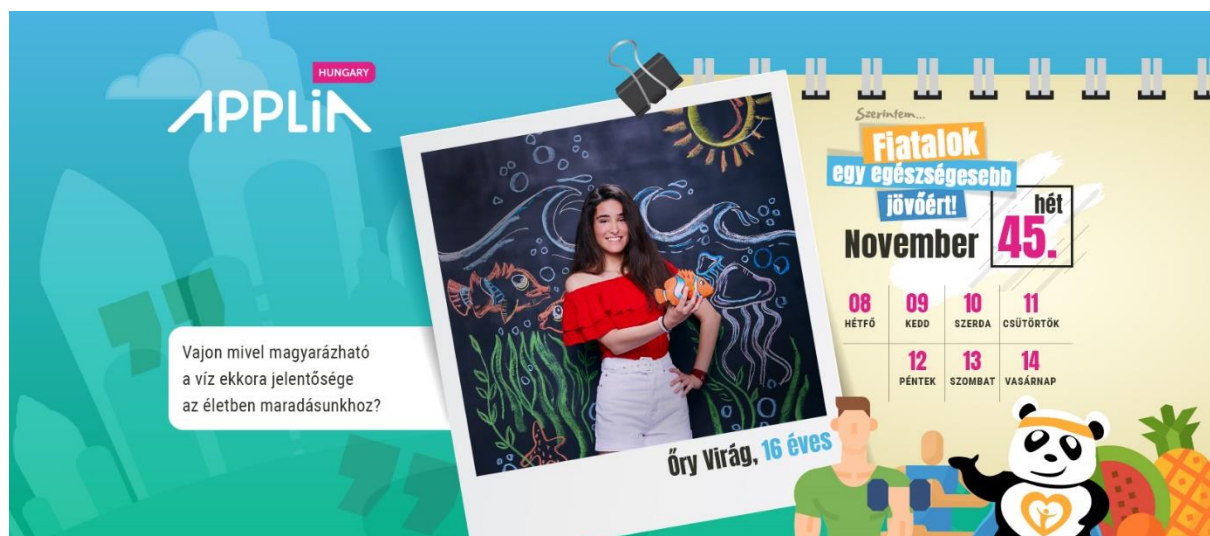
A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

Linkek:

Igyunk vizet, eleget! mese: <https://csobogat.hu/sportorvosnal-igyunk-vizet-eleget/>

2021. november 8.



„Vajon mivel magyarázható a víz ekkora jelentősége az életben maradáshoz?” – kérdezi Virág. Választ is ad a kérdésére: pályaművében felhívja a figyelmünket a vízfogyasztás élettani hatásaira.

Virág még a csapvíz – ásványvíz-fogyasztás kérdését is körüljárja. Ezzel a kérdéssel jómagam is foglalkoztam az Áthidaló – Környezeti kihívásaink és az oktatás kihívásainak összehangolása Magyarországon című diplomamunkámban (SZTE, Környezettudomány Msc). A kutatásom keretében 216 diákot és 303 felnőttet kérdeztem meg, többek között a vízfogyasztási szokásaikról. Álljon itt most érdekességképpen egy összefoglaló az eredményekből.

Mind a diákok, mind a felnőttek legalább 80%-ban úgy gondolják, hogy környezetbarátabb megoldás a csapvíz fogyasztása. Az, hogy ténylegesen melyik megoldás jellemző rájuk, már összetettebb kérdés. A diákok és a felnőttek esetében is magasabb a csapvizet fogyasztók aránya. A diákok 57%-a „csak” vagy „inkább” csapvizet fogyaszt, a felnőttek esetében ez 54%. Ha még a „fele-fele” arányú fogyasztást is hozzávesszük, akkor a diákok esetében 80%-ot, a felnőttek esetében pedig 73%-ot kapunk. A diákok 5, a felnőttek 7%-a jelezte, hogy kizárólag palackozott vizet fogyaszt.

Ennél a kérdésnél a „több mindentől függ” válasz lehetőségét és saját szavas választ is lehetővé tettem, mert kíváncsi voltam a választási indokokra: mennyiben befolyásolja a választást a környezettudatosság, a víz minősége és/vagy a kényelem. A diákok és felnőttek esetében is több esetben jelezték, hogy otthon csapvizet isznak, ha pedig máshol vannak, akkor van, hogy palackozottat. Egy diák utalt arra, hogy ha otthon felejt a kulacsát, akkor kénytelen vásárolni palackozott vizet. A felnőttek között volt, aki azt jelezte, hogy Budapesten csapvizet iszik, de Szegeden nem jó a víz, így ott palackozottat, de olyan is volt, aki épp fordítva vélekedett: ő Budapesten tartja ihatatlannak a csapvizet és máshol az országban megfelelőnek. A felnőttek közül még többen jelezték, hogy buborékos ásványvizet fogyasztanak, egyébként pedig csapvizet (egy személy ez utóbbit azzal indokolta, hogy szeretne kevesebb műanyagot használni). Van, aki a városi kút vizét preferálja annak magas ásványianyag-tartalma miatt (ő nem hisz az ásványvizek publikált összetételében). Egy felnőtt jelezte, hogy náluk nincs vezetékes víz, így ivásra palackozott vizet vásárolnak, de minden egyéb teendőhöz (pl. főzéshez és fürdéshez is) fűrt kútból nyerik a vizet. Olyan is volt, aki jelezte, hogy mindig bevizsgálta a vizet: a korábbi lakhelyén magas volt az ólomtartalom, ezért ott palackozott vizet fogyasztottak, a jelenlegi esetében viszont megfelelő, így jelenleg megisszák a csapvizet is. Egy személy pedig azt jelezte, hogy jelenleg nincs autója, így nehéz lenne cipekedni a boltból, ezért választja a csapvizet.

Fontos azt hangsúlyozni, hogy mind a csapvízre, mind a palackozott vizekre szigorú egészségügyi szabályok vonatkoznak.

Nézzünk meg még két olyan jellemzőt a csapvízzel kapcsolatban, amelyeket nem biztos, hogy mindenki jól értelmez. Az egyik a klórozás, a másik pedig a vízkeménység.

Sokan tartanak a csapvíz klórtartalmától. A klórozásra azért van szükség, mert a víznek akkor is baktériummentesnek kell lennie, amikor kifolyik a csapból, nem csak akkor, amikor útjára indul a vízvezetékben. A vezetékben, főleg a régi, öreg csövekben ugyanis előfordulhatnak még szennyezések, a vezeték falára rakódott baktériumtelepek, amelyek árthatnak a vízminőségnek. Ezeket ártalmatlanítják a klórozással. Sokan azt is hiszik, hogy a víz, ha fehér habos a pohárban, akkor klóros. Ez egy tévhit: a víz nem a klórtól ilyen, hanem a levegőbuborékoktól. A klórozás egyébként nem önmagában a klór miatt jelenthet gondot, hanem akkor, ha a klór egyéb, szerves anyagokkal találkozik és lép reakcióba. Ekkor ugyanis kialakulhatnak olyan vegyületek, melyek károsak az emberi szervezetre. A klórozás folyamata ugyanakkor szigorúan szabályozott annak érdekében, hogy az ilyen vegyületek képződésének kockázatát a minimumra csökkentsék. Ezek a keletkező vegyületek pedig illékony vegyületek: a pohárba töltött vízből rövid idő alatt elillannak. Így, ha valaki nagyon fél, hogy az esetlegesen a csapvízben levő klórszármazékok árthatnak az egészségének, várjon egy pár percet, mielőtt meginná a vizet.

A vízkeménységet az határozza meg, hogy mennyi kalcium- és magnéziumsó van benne. Minél több kalcium- és magnéziumsó van a vízben, annál keményebb. A keménység egy része forralással kicsapódik. Ez a vízkő. Fogyasztásra kifejezetten ideális a kemény víz, sőt, a vízben oldott ásványi sók adják a víz ízét. A mosáshoz viszont az ilyen víz nem jó. Ezért tartalmazzanak a mosószeres vízlágyítót, melyek semlegesítik a kalcium- és magnéziumsók hatását. A háztartásokban használt vízsűrő kancsók és egyéb víztisztító berendezések is főként ezeket az ásványokat szűrik ki a vízből, vagyis lágyítják a vizet.

Virágtól még arra is kaphatunk tanácsot, mi mindent tehetünk, hogy ne felejtünk el a napunk során elegendő mennyiségű vizet fogyasztani.

Olvassátok el Virág pályaművét, és igyatok elég vizet minden nap!

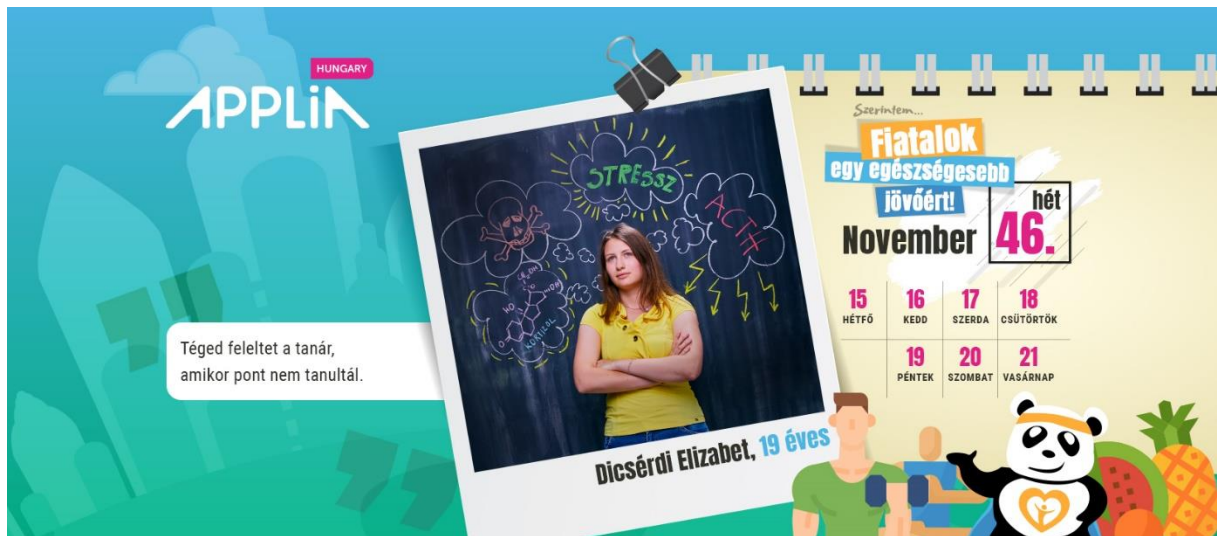
<https://youthforfuture.hu/virag-16-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2021. november 15.



Liza a stresszről írt nekünk a pályaművében. Ez ugyan egy másik hónapunk témája lesz majd a Szerintem-kampányban, de stressz sajnos a mai világban nagyon sok mindenhez kapcsolódhat. Alapvetően fontos reakciója a szervezetnek, hiszen szükség esetén a „Harcoldj vagy menekülj!” utasítást adja, mely a túlélésünkhöz is szükséges lehet. Károsabbá akkor válik, ha krónikussá, hosszan tartóvá fajul.

Egy iskolai feleltetés szerencsére önmagában nem minősül krónikus stressznek. Mindenki igazul kicsit, még a legjobb tanulók is. Nem beszélve azokról, akik nem készültek. Például meg kellett volna tanulni otthon, hogy is működik a szennyvíztisztítás folyamata, de ezt elmulasztották. Hát, bizony, akkor egy feleltetés is lehet igencsak stresszes.

Hogy ne legyen, ebben segítünk most kicsit, a szennyvíztisztításról szóló rövid összefoglalóval.

Mi is a szennyvíz? A szennyvíz valójában az emberi vízfelhasználás folyékony hulladéka. Régebben tisztítatlanul a természetbe – legtöbbször tavakba, folyókba – engedték a szennyvizet. Mivel a talaj és a vizek is rendelkeznek öntisztító, öntisztuló képességgel (hiszen a mikrobák lebontják a szerves anyagot), ez kezdetben nem is volt nagy probléma. A népesség növekedésével, az ipari és a mezőgazdasági szennyezés erősödésével azonban a természetet túlterheltük. Így egy idő után a talaj és a vizek is egyre szennyezettebbé váltak. A népesség további növekedésével egyre többször ütötte fel a fejét valamilyen fertőző betegség, például a hastífusz, a szennyezett vizek használata miatt. Ezért elengedhetelenné vált a szennyvíz tisztítása. Ma már szerencsére Magyarországon a legtöbb település csatlakozik a szennyvízhálózathoz, bár még nem annyi, mint a vízhálózathoz. Azokon a kisebb településeken, amelyek még nem csatlakoztak a szennyvízhálózathoz, a háztartási szennyvizet az udvarban kialakított emésztőgödörben gyűjtik össze, ahonnan a szippantós kocsik időnként eltávolítja, kiszippantja, és elszállítja a tisztítóba. Ez is a közszolgáltatás része ott, ahol nincs csatornahálózat.

A szennyvízcsatornán át a szennyvíz előbb a szennyvíztisztítóba jut, ahol megtisztítják.

A szennyvíztisztítás egy több lépésből álló folyamat, melynek végén a megtisztított víz már biztonságosan visszaengedhető a természetbe.

A folyamat fő célja, hogy a tisztított szennyvíz megfelelő minőséggel rendelkezzen a tisztítási folyamat végére, és többé ne legyen ártalmas a környezetre. Igazából már magában a csatornában elkezdődik a tisztulás folyamata, hiszen a szerves anyag – például az emberi salakanyagok – egy részét a baktériumok elkezdik lebontani. Így mire a szennyvíz a szennyvíztisztító üzembe érkezik, már más összetételű, mint amikor elindult.

A szennyvíztisztító üzemben ezt követően három lépcsőben tisztítják a szennyvizet. Az első feladat a mechanikai tisztítás. Ennek során rácsok és szűrőberendezések segítségével eltávolítják a nagyobb méretű szennyeződések.

Tudjátok, mi az, ami nagyon nagy problémát jelent a tisztítás során? A zsíros szennyeződések, például a lefolyóba öntött használt sütóolaj vagy zsír. Ezt nemcsak eltávolítani nehéz (speciális zsírfogókra van szükség), hanem a víz tetején úszva megakadályozza, hogy az oxigén a levegőből bejusson a vízbe. Ezáltal pedig a mikrobák tisztítómunkáját akadályozza, hiszen a legtöbb mikrobának is szüksége van oxigénre.

A szennyvíztisztítás második lépése a biológiai tisztítás. A mechanikai tisztítás után a szennyvízben még jelentős mennyiségű szerves anyag marad, és így még nem lenne jó a vizet visszajuttatni a természetbe.

A biológiai tisztítás során a mikrobáké, mikroorganizmusoké a főszerep: a természetes öntisztuláshoz hasonló folyamat során ezek a parányi élőlények bontják le a szennyvízben még megmaradt szerves anyagot. Mivel a mikrobák munkájához szükséges oxigén, az úgynevezett eleveniszapos medencében folyamatos levegőztetés zajlik, vagyis folyamatosan fújják bele egyfajta buborékoló eszközzel a levegőt. Ez egy aerob folyamat, vagyis olyan folyamat, melyhez szükség van oxigénre.

A harmadik lépés a kémiai tisztítás, vagyis a vegyszeres kezelés. Ezzel egyrészt gyorsítják a tisztítási folyamatot, másrészt a még fennmaradó káros anyagokat eltávolítják. Tehát a három folyamat végére a szennyvízből olyan, jó minőségű víz lesz, mely már biztonsággal visszaengedhető a természetbe.

A szennyvíztisztítást növényekre is lehet bízni. Például a nyárfa remek szennyvíztisztító, de vízinövények szigeteit is használják, mert azok a vízbe lógó gyökereikkel kötik meg a szennyeződések. A speciálisan, az adott szennyvízhez összeállított, általában többféle növényt és baktériumot is tartalmazó telepet élőgépnék nevezik. Ezért ezt a fajta szennyvíztisztítást élőgépes szennyvíztisztításnak is hívjuk.

Liza felteszi a kérdést, és választ is ad rá: „Tudsz tenni valamit, ami megoldja a problémád? Ha igen, cselekedj. Ha pedig nem, akkor az aggodalom sem segít. Tehát nyugi, semmi stressz.”

Reméljük, most már a felelés nem lesz nagyon stresszes... Legalább is a szennyvíztisztítás témájában 😊

Tartsatok velünk a Szerintem-kampányban továbbra is. A stresszel, mint kiemelt egészségügyi kihívással 2022. februárban foglalkozunk részletesen. Ekkor újra találkozhattok Lizával is, mert Liza a pályázatunkon 4. helyezést ért el.

Olvassátok el Liza pályaművét, nagyon jó gondolatébresztő a mindennapokhoz!

<https://youthforfuture.hu/liza-19-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2021. november 15.

APPLIA HUNGARY

Egy testi megbetegedés súlyos lelki problémákat okozhat, a lelki teher pedig kihatással lehet a mentális egészségre.

Fiatalok egy egészségesebb jövőért!
November **47.** hét

| | | | |
|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 22 HÉTFŐ | 23 KEDD | 24 SZERDA | 25 CSÜTÖRTÖK |
| 26 PÉNTEK | 27 SZOMBAT | 28 VASÁRNAP | |

Kertész Panna, 17 éves

A Szerintem-pályázatunk 3. helyezetteje, Panna, szintén a stressz témáját választotta (ahogy korábbi heti diákunk, Liza is). No, de még mindig a vízfogyasztás témájánál tartunk így 2021. november végén. Panna azt írta nekünk, hogy „Egy testi megbetegedés súlyos lelki problémákat okozhat, a lelki teher pedig kihatással lehet a mentális egészségre.” Bizony, igaz, hogy a fizikai és a lelki egészség oda-vissza hatással lehet egymásra.

Jelenleg a világ több részén nagy problémát jelent a szennyezett víz fogyasztása. Mi itt Magyarországon szerencsés helyzetben vagyunk ivóvíz-források tekintetében. A víz ráadásul a leggyakrabban és legszigorúbban ellenőrzött élelmiszerünk. Azokra a vízösszetevőkre, melyek egészségügyi problémát jelenthetnek, jogszabály meghatározza azt a határértéket, koncentrációt, melyet az ivóvizünknek teljesítenie kell. A 2010-es években lefolytatott vízminőség-javító program eredményeként számos, korábbi kihívás tekintetében jelentős javulást értünk el.

No, de milyen összetevők jelentik a legnagyobb kihívást a vízművek számára, és számunkra? Nagyon fontos, hogy a víz ne legyen fertőző. Leggyakrabban az E.coli baktérium okozhat problémát, mely a szennyvízzel szennyezheti az egyes ivóvíz-bázisokat (pl. olyan helyeken, ahol felszíni vizek képezik az ivóvíz-bázist). Beszélhetünk még természetes, geológiai eredetű szennyezőkről: ilyen például az arzén, mely az Alföld déli, délkeleti részén jelentkező kihívás hazánkban. Amióta az Európai Unióhoz csatlakoztunk, fokozatosan biztosítani kellett az uniós szabványt és határértéket az arzén vonatkozásában (10mikrogramm/literre kellett csökkenteni, míg korábban ez Magyarországon 50mikrogramm/liter volt). Az arzén a környező kőzetekből kerül a rétegvizekbe. Nagy dózisban magas koncentrációjú arzénos víz fogyasztása esetén erős gyomortáji fájdalom jelentkezhet, ami hányással és hasmenéssel, ezáltal nagyfokú folyadékvesztéssel járhat. Emellett szívritmus zavarok, szív és érrendszeri elváltozások, perifériás keringési zavarok is jelentkezhetnek súlyosabb esetben. Hosszú távú arzénkitettség rákos megbetegedéseket is előidézhet. Fontos azt tudni, hogy a 10mikrogramm/liter koncentráció számunkra itt Magyarországon extrán biztonságos határérték, mert ezt az uniós határértéket arra tekintettel határozták meg, hogy Nyugat-Európában jellemzően sokkal nagyobb mennyiségben fogyasztanak az emberek tengeri halat és egyéb tengeri élőlényeket, melyekkel szintén jut arzén a szervezetbe.

Hazánkban szintén kihívást jelentenek a nitrogén-vegyületek is: ezek egyrészt szintén geológiai eredetűek, de a mezőgazdaságban használt műtrágyák is hozzájárulnak a nitrogénszennyezéshez. A vízművek az ammónia (NH_3) és az ammónium-ion (NH_4^+), a nitrit (NO_2^-) és nitrát (NO_3^-) koncentrációját ellenőrzi. Az egészségre különösen a nitrit jelent veszélyt, és leginkább csecsemők esetében, ugyanis az ún. methaemoglobinaemia nevű betegséghez (kékülés, kékkór) vezethet a babáknál a nitrites víz fogyasztása (a vér

oxigénellátási funkciója kerül gátlás alá, és így nem jut elegendő oxigén a sejtekhez, ez okozza a kékülést). Az ivóvíz megengedett nitritkoncentrációja 0,5mg/L (nitrát esetén 50mg/L, ammónia/ammóniumion esetén pedig 0,5mg/L).

Gyakran hallhatunk az ivóvízzel kapcsolatban az ólomszennyezésről is. Ennek oka a régi, 30 évnél idősebb vízvezetékekben keresendő. Ezekből a régi csövekből sajnos valóban juthat ólom az ivóvízbe, mely – szintén kiemelten a gyerekeknél – idegrendszeri problémákat okozhat. Ha a lakóhelyünk is érintett ezzel a problémával, sokat segít az, ha jó alaposan kiengedjük a csapot, mielőtt vizet fogyasztanánk belőle, valamint, ha hideg vizet használunk főzéshez (a meleg vízbe jobban oldódik az ólom). A megengedett ólomkoncentráció az ivóvízben 10mikrogramm/liter.

Persze, itt most csak a hazánkban legjelentősebb vízszennyezőket, kihívásokat foglaltuk össze. A vízművek ezeken túl számos, egyéb vízösszetevőt is vizsgál. És, mint említettem, a víz a lepszorigorúban ellenőrzött élelmiszerünk.

Még egy fontos egészségügyi vonatkozásra szeretném felhívni a figyelmet: amiben jellemzően hiány van a hazai vízforrásokban, az a jód. Ezért fontos a jód pótlása pl. jódozott só vagy táplálékkiegészítő formájában.

Az interneten rengeteg információt találhatunk a vízfogyasztással kapcsolatban is. Törekedjünk arra, hogy a hiteles tájékoztató oldalakat keressük. Már ezzel is sokat teszünk egészségünkért: akár a vízfogyasztásról, akár stresszről van szó. Panna szerint: „A közösségi média nagyban befolyásolja az életünket, ezért fontos, hogy alaposan válogassuk meg azt, hogy milyen oldalakat követünk. Amely oldalak negatív gondolatokat keltenek bennünk, azokat hanyagoljuk, és helyette keressünk inspiráló, megnyugtató alternatívákat. Amellett, hogy a saját mentális és lelki egészségünket ápoljuk, figyeljünk a környezetünkben élőkre is, ha szükségét látjuk, merjünk segítséget kérni, akár szakemberektől is.” Ez utóbbi tanácsot akkor is megfogadhatjuk, ha például kétségeink vannak az otthoni vízminőséggel kapcsolatban. Ha ez megnyugtató számunkra, bevizsgálathatjuk a vizet, ami a csapból folyik, vagy ha bármilyen rendellenességet tapasztalunk (pl. rossz íz), ezt is jelezhetjük a vízművek felé.

Olvassátok el Panna pályaművét, és fogadjátok meg tanácsait!

<https://youthforfuture.hu/panna-17-eves-palyamuve-2/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

Linkek:

Ivóvíz-minőség Magyarországon (2017):
https://www.antsz.hu/data/cms90078/lvovizminoseg2017_v2.pdf

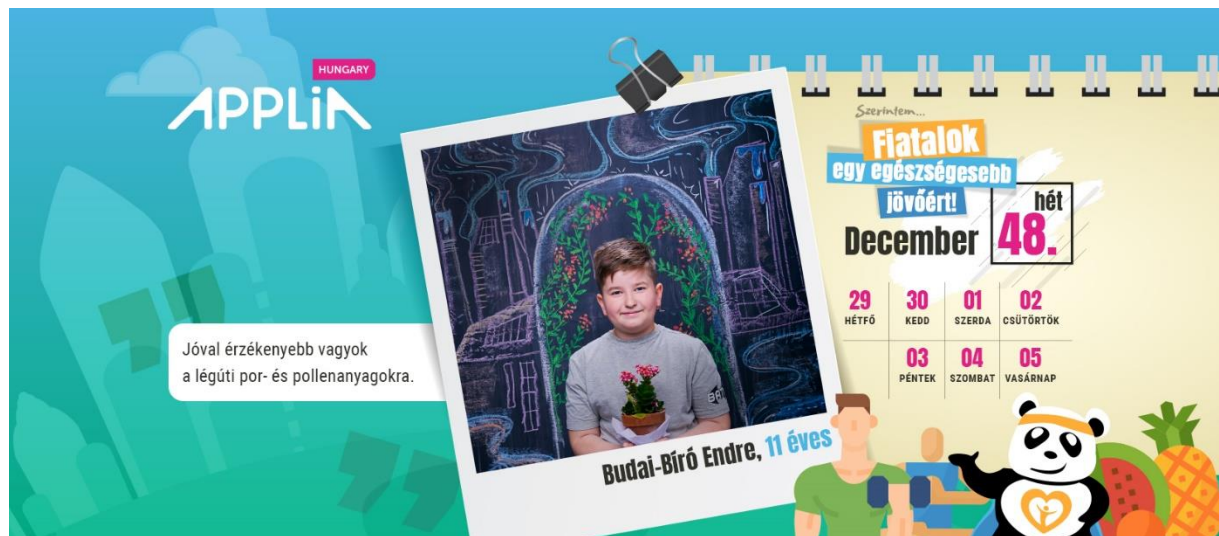
Hiteles egészségügyi weboldalak 2021-ben: <https://e-kommando.hu/hiteles-weboldalak/>

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfU>

DECEMBER MOTTÓJA – EGY NÉPBETEGSÉG: AZ ALLERGIA

2021. november 29.



A héten új hónap köszönt be: itt a december, s ez a Szerintem-kampányban azt jelenti, hogy új kihíváshoz érkezünk. Ez az új kihívásunk pedig az év utolsó hónapjában az allergia témája lesz. Endivel kétszer is találkozunk majd, hiszen ő lett a Szerintem... F fiatalok egy egészségesebb jövőért! pályázatunk második helyezettje.

Ezen alkalomból pedig egy különleges ajánlóval lepünk meg benneteket. Ugyanis egyik diák-zsűritagunk, Eszti, a 12 legjobb pályaműről a zsűrizés keretében le is írta a véleményét. És őszintén szólva nála jobban én sem tudnám megfogalmazni, miért is olvassátok el feltétlenül Endi pályaművét. Szóval, íme, Eszti ajánlója:

„A pályázat, ami megtanít az életszeretetre. Én így tudnám ezt méltó szavakkal jellemezni. Nem titok, életkoromból adódóan velem egykorú vagy nálam idősebb emberek társaságát keresem, mert ők „az érettebbek”, hát úgy érzem elméletem porba hullt. Ez az írás elmehetne egy gyerekeknek készült esettanulmányba, de gyanítom, hogy még a felnőtt világban is megállná a helyét. Ha őszinte szeretnék lenni, nagyon kevés alkalommal gondolkoztam el ilyen hosszú ideig, mint ez után a pályázat elolvasása után. Az, hogy ez egy saját élet tapasztalata és ezekkel a betegségekkel ennyire tisztában van egy ilyen fiatal gyerek, már önmagában elgondolkodtató. Viszont ahogy kezeli és mesél róla, humorral és tömény iróniával fűszerezve, az valami elképesztő. Hajlamosak vagyunk néha tényleg átadni magunkat a letargiának és az önsajnálatnak (ez alól én sem vagyok kivétel), viszont úgy érzem most megtanultam azt, hogy az a pohár valóban félig tele van, bárki bármilyen gondokkal nézi. Endi pedig tényleg a szó minden értelmében nagyon különleges.”

Azt hiszem, egy ilyen ajánlóhoz nem szükséges semmi többet hozzáfűzni.

Olvassátok el Endi pályaművét, és tanuljatok ti is tőle életszeretetet, a nehézségekhez való pozitív hozzáállást!

<https://youthforfuture.hu/endi-11-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfU>

2021. december 6.

HUNGARY
APPLiA

Por még akkor is van a lakásban, ha tisztaságmániások vagyunk és állandóan takarítunk.

Huszka Lili, 14 éves

Szerintem...
Fiatalok egy egészségesebb jövőért!
December 49. hét

| | | | |
|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 06 HÉTFŐ | 07 KEDD | 08 SZERDA | 09 CSÜTÖRTÖK |
| 10 PÉNTEK | 11 SZOMBAT | 12 VASÁRNAP | |

Lili szerint „Az allergia kialakulása összefügg az immunrendszerünkkel.” Bizony, nagyon jól tudja Lili! Pályaművéből nagyon sok fontos dolgot tanulhatunk arról, hogyan is alakulnak ki a különféle allergiák.

Nézzük meg most röviden, hogyan is működik az immunrendszer!

Az immunrendszer a szervezet épségét és egészségét biztosító rendszer. Ha jól működik, akkor a szervezet a saját anyagait tolerálja, azaz eltűri, az idegen anyagokat pedig eltávolítja. Ehhez az szükséges, hogy jó felismerőképességgel rendelkezzen, és meg tudja különböztetni a saját és az idegen vagy káros anyagokat. Ez a képessége csecsemőkorban alakul ki: ekkor az egyes anyagok, melyekkel kapcsolatba kerül a csecsemő, tulajdonképpen „bemutatkoznak” neki, a szervezet pedig azt válaszolja, hogy „helló, rendben, tudomásul vettem, hogy te létezel, nem vagy rám káros, így téged nem támadlak meg!” Ha pedig olyan anyag kerül a szervezetbe, amely káros hatással van rá, akkor a szervezet immunválasszal reagál. Az immunválasz során a szervezetbe kerülő idegen anyag - például egy kórokozó vagy mérgeanyag - vagy egy, a saját szervezetben kifejlődő, rosszindulatú, beteg (pl. daganatos) sejt ellen lép fel a szervezet. Antigénnek nevezzük az immunrendszer által felismert anyagokat, melyekre a szervezet toleranciával vagy immunválasszal reagál. A szervezet fő őrei és harcosai pedig a fehérvérsejtek.

Közülük a legkisebb méretűek a granulociták. Ők az antigén felismerésében és bekebelezésében vesznek részt. A granulociták mellett ott vannak a kicsit nagyobb méretű fehérvérsejtek, a limfociták is: a B- és a T-limfociták. A B-sejtek az emlékező sejtek: ha antigénnel találkoznak, akkor megjegyzik, és a következő alkalommal történő találkozáskor már gyors immunválasszal tudnak reagálni; antitesteket, azaz ellenanyagot termelnek. Ezek az ellenanyagok az immunglobulinok.

A T-limfociták életük során először a csecsemőmirigybe (más néven a tímuszba) kerülnek, ahol megtanulják felismerni az antigéneket, valamint azt is, hogyan néznek ki azok a saját sejtek, melyek például vírusfertőzés vagy daganat miatt megváltoznak. Így érett, úgy mondjuk, hogy immunkompetens sejtekké válnak. Ezt követően eljutnak a nyirokszervekbe, pl. a lépbe, a mandulákba vagy a nyirokcsomókba, és ott várakoznak. A T-sejtek az antigén felismerésekor speciális vegyületeket, ún. citokineket termelnek. A citokinek hatására a granulociták és a B-sejtek is aktiválódnak. Továbbá munkához látnak a fehérvérsejtek harmadik csoportjába tartozó, a legnagyobb méretű fehérvérsejtek, a monociták is. A monociták falósejtek, vagy más néven makrofágok. Ők egyszerűen

bekebelezik az antigéneket. De nagyon fontos, hogy előtte még bemutatják őket a nyiroksejteknek, vagyis a B- és T-sejteknek. Az immunrendszer tehát egy nagyszerűen összehangolt csapatmunkát végző rendszer.

Olvassátok el Lili pályaművét, és tanuljatok tőle!

<https://youthforfuture.hu/lili-14-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXdU>

2021. december 13.



Bence szerint „Túl kell lássunk a hétköznapi és az élet nagy problémáin, nemcsak sötét és bajjal teli az élet, hanem van egy gyönyörű oldala.” Bizony, nagyon igaza van Bencének, aki pályázatunkon 6. helyezést ért el. Ő is a stresszről írt nekünk. És bár még csak az allergia, mint kihívás hónapjánál tartunk, és a stressz majd februárban kerül a fókuszba, az allergia és a stressz témája között is található összefüggés.

Az egyértelmű, hogy ha betegek vagyunk, vagy fogalmazzunk úgy, ha nem vagyunk egészségesek, akkor ez egy jelentős stresszfaktor lehet az életünkben: fájdalmaink vannak, korlátozva vagyunk egy csomó mindenben. De vajon fordítva is igaz-e mindez? Vajon, ha stresszes életmódot folytatunk, az előidézhet-e betegségeket?

Az előző héten az immunrendszer működéséről olvashattatok. Az immunrendszer akkor működik jól, ha helyesen tudja megkülönböztetni azokat az anyagokat, amelyek károsak a számára és azokat, amelyek nem. Egy kicsit egyszerűbben fogalmazva: ha pontosan tudja, hogy mikor és mi ellen kell támadásba lendülnie.

Vannak azonban olyan állapotok, amikor az immunrendszer működésében valamiféle zavar lép fel. Az egyik ilyen zavar, amikor egy, a szervezetbe kerülő anyagot a szervezet tévesen túl veszélyesnek azonosít, és túlzott reakcióval válaszol. Ez az allergia esete. Valójában ebben az esetben a szervezet, vagyis pontosabban az immunrendszer ellenséggént azonosít egy „barátot” vagy egy semleges behatolót. Nem tudja pontosan felmérni, hogy a behatoló barát-e vagy ellenség, kell-e félni tőle vagy sem.

A másik, mai világunkban egyre többször előforduló immunrendszeri zavar, amikor a szervezet saját maga ellen (a saját struktúrái ellen) indít immunreakciót. Az olyan betegségeket, amelyek során az immunrendszer a test saját szövetei, szervei ellen fordul (és itt most nem beleértve a daganatos sejteket és szöveteket), autoimmun betegségeknek nevezzük. Csak, hogy néhány ilyen betegség említsünk: rheumatoid arthritis, lupus, ALS, colitis ulcerosa (fekélyes vastagbél-gyulladás), Chron-betegség, scleroderma.

Az immunrendszer nem megfelelő működése az az eset is, ha nem elég hatékony, nem elég erős. Ilyenkor szoktuk azt mondani, hogy legyengült az immunrendszer. Vagyis megbetegszünk, mert az immunrendszer nem tudta elég sikeresen felvenni a harcot a valódi ellenséggel.

Időnként egyes betegségeknél, problémáknál a köznyelv nem használja pontosan az allergia fogalmát. Például tipikusan ilyen a gluténérzékenység és a tejallergia esete. Ma sokszor hallani, hogy valaki gluténérzékeny vagy laktózérzékeny. Gluténérzékenységről vagy glutén allergiáról (idegen szóval cöliakiáról) akkor beszélünk, ha valakinek a szervezete nem képes a glutént megfelelően lebontani. A glutén egy bizonyos gabonákban, pl. búzában, rozsban, árpában található alkotó, egyfajta fehérje. Tehát azokban az ételekben található, amelyek ezekből a gabonákból készülnek. A gluténérzékenység valójában egy autoimmun betegség, mert a glutén hatására a szervezet a saját sejtjei ellen indít immunválaszt, méghozzá a vékonybél bélbolyhainak ellen. Ez pedig azért nagyon veszélyes, mert az elfogyasztott táplálék legnagyobb része az emésztő szervrendszernek ezen a szakaszán szívódik fel, és ezt a felszívást pont a vékonybél bélbolyhain végzik. Így a folyamat végső soron oda vezet, hogy a vékonybél nem tud rendesen működni, nem fog megfelelő mennyiségű tápanyag jutni a szervezet sejtjeihez. Ezért nagyon fontos, hogy a gluténérzékenységben szenvedő betegek ne fogyasszanak olyan élelmiszereket, melyek glutént tartalmaznak. Szerencsére a bélbolyhok sérülése visszafordítható folyamat: ha az allergiás személy abbahagyja a gluténtartalmú élelmiszerek fogyasztását, a bélbolyhok rendbejönnek, és az emésztés folyamata is helyre áll.

Ami pedig a laktózérzékenységet, vagy laktóz-intoleranciát illeti, ez egy olyan betegség, melyet egy enzim hiánya okoz. Tehát ez nem allergia. Ha valakinek a szervezete nem tolerálja a laktózt, vagyis a tej egyik összetevőjét, a tejcukrot, az azért van, mert az adott személy szervezetéből hiányzik a laktóz lebontásáért felelős enzim, amelynek a neve laktáz. Így a laktóz, vagyis a tejcukor nem kerül lebontásra a vékonybélben, ahogyan egy egészséges szervezetben ez megtörténik, hanem egy az egyben tovább kerül az emésztés következő szakaszába, a vastagbélbe. Itt pedig az történik vele, hogy a bélbaktériumok hatására erjedésnek indul, és ennek eredményeként a beteg jelentős gázképződésre és hasmenésre számíthat.

Viszont allergiáról beszélünk, ha valaki a tejnek egy másik alkotójára, a kazeinre érzékeny. A kazein egy tejfehérje, tehát nem cukor, mint a laktóz. Ha a kazein a tejjel a szervezetbe kerül, ezt, mint antigént érzékelve, az immunrendszer immunválasszal reagál. Tehát ha tejallergiáról beszélünk, akkor az kazein-allergiát jelent, és nem tejcukor-, vagyis laktóz-allergiát.

No, de egy kicsit elkalandoztunk az eredeti kérdésünktől (bár talán nem volt haszontalan tisztába tenni néhány fogalmat a témával kapcsolatban). Szóval ott tartottunk, vajon a stressz okozhatja-e az immunrendszer gyengülését vagy egyéb működési zavarát?

Mi is az a stressz? Máté Gábor A test lázadása – Ismerjük meg a stresszbetegségeket című könyvében úgy fogalmaz, hogy a stressz fizikai és biokémiai reakciók bonyolult, egymásra épülő sorozata, amit valamilyen erős érzelmi inger vált ki. A stresszre alapvetően

szükségünk van, hiszen a stresszre adott reakció az idegrendszer „harcolj vagy menekülj!” parancsa is, mely az életünket mentheti meg bizonyos körülmények között. A problémát az okozza, ha a stressz állandósul, hosszú távon folyamatosan jelen van az életünkben. Ezt nevezzük krónikus stressznek.

Azzal talán a legtöbben egyetértenek (kutatások is bizonyították), hogy egy stresszes időszak – például vizsgaidőszak, munkahelyi túlórás, valamilyen veszteség megélése – gyengíti az immunrendszert: ilyenkor könnyebben győznek le bennünket vírusok, baktériumok. De van egy olyan tudományterület, név szerint a pszichoneuroimmunoendokrinológia, mely azt vallja, hogy az emberi psziché (nevezhetjük léleknek is), az idegrendszer, az immunrendszer és a hormonrendszer egymással szoros összeköttetésben dolgozik, és az egyén érzelmi alkata és a tartós stresszre adott reakciói – az öröklött tulajdonságok és a környezeti tényezők mellett – kiváltó oka lehet akár az immunrendszer zavarát mutató autoimmun vagy egyéb, például krónikus betegségeknek is. Máté Gábor a fentebb már említett könyvében ezeken a betegségeken megy végig és elemzi a háttérükben meghúzódó lelki tényezők szerepét.

Ezután a kicsit hosszúra sikerült elemzés után, ha visszatérünk Bence gondolatához, láthatjuk, hogy valóban fontos lenne nem borúsán látni az életet, hanem a szép és jó dolgokra fordítanunk inkább a figyelmünket. Persze, talán ezt a legnehezebb a legtöbbször megtennünk. Mert előfordulhat, hogy nem is értjük, miért látjuk valójában borúsán. Nem tudjuk meghatározni a negatív érzelmeink okát. Ilyenkor egyáltalán nem szégyen segítséget igénybe venni, és felkeresni egy pszichológust. Sőt! Kifejezetten bátorság! Megtehetjük ezt akkor is, ha valamilyen krónikus, elhúzódó betegségben, esetleg valamilyen fajta allergiában, autoimmun betegségben szenvedünk. A pszichológus segíthet felderíteni, állhat-e a betegségünk háttérében – az esetleges genetikai és környezeti tényezők mellett – valamiféle lelki ok is.

Olvassátok el Bence pályaművét, és gondolkozzatok el a javaslatain!

<https://youthforfuture.hu/bence-17-eves-palyamuve-2/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHxDfIU>

2021. december 20.

APPLIA HUNGARY

Majd jött a tejallergia,
de mire ez kiderült,
minden szülinapomat
a kórházban töltöttem.

Budai-Bíró Endre, 11 éves

Szerintem...
Fiatalok egy egészségesebb jövőért!
December **51.** hét

| | | | |
|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 20 HÉTFŐ | 21 KEDD | 22 SZERDA | 23 CSÜTÖRTÖK |
| 24 PÉNTEK | 25 SZOMBAT | 26 VASÁRNAP | |

Endivel kezdtük az allergia kihívásának hónapját, és vele is fejezzük be. Endi ugyanis, ahogy már tudjátok, második helyezést ért el a Szerintem... Fiatalok egy egészségesebb jövőért! pályázaton, így kétszer is szerepel a naptárban.

Egy népbetegség: az allergia. Ez volt a decemberi kihívásunk címe. Endi pályaművében felsorolja, mennyi kihívást élt ő meg eddig élete során, hányféle allergiával is kellett megküzdenie. Sajnos, nincs egyedül. Nagyon sokan küzdenek hasonló tünetekkel, problémákkal, ha talán egyszerre ennyivel nem is. Az allergiához hasonlóan az autoimmun betegségek is egyre többeket érintenek. Mi lehet ennek az oka? Mi lehet az oka annak, hogy az emberek immunrendszere ilyen sok, korábban nem tapasztalt fura reakciót produkál?

A tudomány természetesen keresi a választ. Többféle hipotézis is napvilágot látott már. Az egyik például azt teszi a kutatása tárgyává, vajon igaz-e, hogy a higiénia, a már-már sterilitásba átcsapó, túlzó tisztaság az oka mindennek. Ez az elmélet azt a kérdést teszi fel, hogy vezethet-e ezekhez a kihívásokhoz az, hogy fiatalkorban az immunrendszer kevesebb „edzést kap”. Hogy esetleg túlzottan féltjük-e ma a kicsiket attól, hogy a környezettel érintkezzenek? Mert, ahogy tudjuk, az immunrendszer tanulással fejlődik: érintkezésbe kell lépnie a külvilág egyes „anyagaival” ahhoz, hogy megtanulja a rájuk adandó helyes reakciókat. Persze, ahogy Dr. Csupor Dezső a Mennyi koszt kell megenni? című cikkében kifejti, azért nem az a megoldás, hogy hagyjuk, hogy a csemeténk – finoman szólva – felnyalja az utcát. Ha végignézzük a korábbi századok orvostudományának fejlődését, láthatjuk, hogy nagyon fontos lépések történtek az egyes patogénekkal való küzdelem terén. Míg korábban számos vírus, baktérium és fertőzés (pl. szennyezett víz fogyasztása) okozta emberek százezreinek, millióinak halálát, mára ezek közül nagyon sok kihívásra talált választ az emberiség, az orvostudomány. Az elmélet képviselői azonban felteszik a kérdést: nem esünk-e át a ló másik oldalára a túlzott higiénia megvalósításával?

Van egy másik elmélet is, mely jelenleg egyre inkább a kutatók érdeklődésébe kerül, és várhatóan a higiénia elmélettel szemben – vagy amellett – nagyobb hangsúlyt kap majd a jövőben: ez pedig az eltűnő mikrobiom elmélete. Azt már számos tudományos kísérlet bebizonyította, hogy a bélrendszerünk helyes működése nem csak az emésztési, bővebben az anyagcsere-folyamatok egészsége miatt fontos, hanem hatással van az immunrendszer működésére is. A bélrendszerünk valójában egy nagyon fontos immunszervünk is egyben. A bélrendszer helyes működésében pedig nagy szerepük van a

mikrobáknak is, más szóval annak a mikrobiomnak, annak a mikrobaközösségnek, melynek hatékony együttműködése fenntartja az egyensúlyt, és ezáltal hozzájárul a bélrendszer egészséges működéséhez. Számos kutatás helyezi ma a fókuszába azt a tényt, hogy a mai életünk környezeti hatásai hogyan hatnak erre a mikrobiomra. Martin Blaser, a New York-i Orvostudományi Egyetem kutatója például a *Helicobacter pylori* nevű bélbaktérium mennyisége és egyes betegségek közötti összefüggéseket kutatja. Azt figyelte például, hogy az antibiotikumok és a klórozott csapvíz fogyasztása hogyan hat ennek a baktériumnak a jelenlétére. Kifejti, hogy természetesen nem az a megoldás, hogy tegyük félre az antibiotikumokat, hiszen sok betegséget épp a segítségükkel tudtunk legyőzni, illetve a víz klórozására is szükség van, hiszen ez a módszer járul hozzá ahhoz, hogy a csőrendszerben levő káros mikrobákat elpusztítsuk. Ugyanakkor fontos azt is látni, hogy ezek a módszerek – ma már láthatóan – nem szelektívek: azaz nem válogatnak káros és nem káros baktériumok között, hanem sajnos az emberi szervezet hasznos baktériumait is elpusztíthatják. (A víz klórozásáról volt már szó a novemberi posztokban. Ne felejtsetek, hogy ha esetleg maradnak is az ivóvízben klórvegyületek, ezek illékony vegyületek: vagyis ha a pohárba töltést követően várunk pár percet, mielőtt meginnánk a vizet, ezek a vegyületek elillannak belőle.)

Joel Weinstock gasztroenterológus kutatásait azért indította, mert észrevette, hogy az utóbbi évtizedekben nagyon megnőtt a gyulladásos bélbetegségek száma Amerikában (pl. IBS, Chron-betegség, vagy a fekélyes vastagbél-gyulladás, azaz a colitis ulcerosa). Kutatásaiban arra jutott, hogy a higiénias körülmények javulásával egyes bélférges eltűntek a beleinkből. Az, hogy férgek élhetnek bennünk, elég rémisztően hangzik, ugyanakkor a kutatások azt mutatták, hogy ezek a férgek nem voltak károsak, hanem kifejezetten hasznosak voltak számunkra: egyes gyulladásos tünetek megelőzésében játszottak szerepet.

Ez csak néhány példa a jelenleg folyó kutatásokból, és még nagyon sok mindent nem tud a tudomány. Ezért ez az eltűnő mikrobiom is egyelőre egy hipotézis, mely még bizonyítottságot nem nyert. Kutatások folynak, és egyre többet tudunk, de a biztos egyelőre csak az, hogy sok kihívásra talált választ az emberiség a múltban, ugyanakkor vannak új kihívásaink is, melyekkel foglalkoznunk kell.

Dr. Csupor Dezső a már említett cikkében hivatkozik egy óvodai kutatásra, melyben azt figyelték, hogyan reagál a gyerekek immunrendszere, ha naponta meghatározott időt töltenek erdei körülmények között. Az eredmények pozitívak voltak: összességében elmondható, hogy edzettebbé, erősebbé váltak azok a gyerekek, akik rendszeresen jártak a természetben. A természetjárás, kirándulás mellett így ez egy plusz érv lehet: a mozgás, a friss levegő mellett az immunrendszer fejlődése szempontjából is fontos, hogy már pici gyerekkortól járjuk a természetet!

És még egy fontos tanács: bármilyen betegséggel is kell megküzdenünk, a humor, a jókedv és pozitív hozzáállás nagyon sokat segíthet! Ebben pedig Enditől nagyon sokat tanulhatunk!

Olvassátok el Endi pályaművét, és tanuljatok tőle vidámságot, pozitív hozzáállást!

(A hivatkozott cikkeket hozzászólásban találjátok!)

<https://youthforfuture.hu/endi-11-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

Kapcsolódó linkek:

Mennyi koszt kell megenni? - <https://pirulakalauz.hu/2020/11/14/mennyi-koszt-kell-megenni/>

The changing hypothesis of the gut - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3367252/>

Hasznos élősködők: bélférgesek - https://www.informed.hu/betegsegek/gastro/colitis_chron/hasznos-eloskodok:-belfergek-113875.html

JANUÁR KIHÍVÁSA – SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK

2021. december 27.



Az idei év utolsó hetéhez értünk. Sőt, a héten át is lépünk egy új hónapba, egy új évbe: belekezdünk 2022. januárjába. Ez azt is jelenti, hogy új kihívással nézünk szembe, ráadásul az egyik legnehezebb kihívással, a szenvedélybetegségekkel. És ha már lúd, legyen kövér, tartja a mondás: kezdjük is mindjárt a témát a legkeményebb szenvedélybetegséggel, és azzal a pályaművel, mely méltán és kimagaslóan nyerte el az első díjat a pályázaton: Balázs egy nagyon elgondolkodtató, a drogok jelentette kihívást leíró novellával lepett meg bennünket. A feltett kérdése ugyanakkor sokkal messzebbre mutat...

Amikor először olvastam Balázs novelláját, hosszú percekig némán ültem a gondolataimba merülve. Sokkolóan fejbe vágott a kérdése: „[...] mi lett volna, ha tudok nemet mondani. Ha csak valaki elmondta volna, hogyan kell [...]”

Talán azért is érintett meg ennyire ez a novella és a felvetett kérdése, mert nekem is van egy 18 éves fiam, akit a mai világban, bizony, megkörményezhet a novellában leírt kísértés. Elmerengtem Balázs kérdésén: vajon úgy neveltük-e, hogy szükség esetén ő tud majd nemet mondani? Mit tudunk mi, szülők, tenni azért, hogy megtanítsuk a gyermekünket nemet mondani?

Én elsőként azon gondolkodtam el, vajon én magam hogyan állok ezzel a kihívással... Vajon én tudok-e nemet mondani? Úgy általában. Nemet mondani arra, amiről érzem, hogy az nekem nem jó. Ismerem-e a saját határait, önmagamat? Mert enélkül nehéz azt is meghatározni, hogy nekem mi jó és mi nem jó. Becsülöm-e, tisztelem-e magamat, a saját határait annyira, hogy kiállok mellettük, kiállok magam mellett? Mert ha én magam nem tisztelem a saját határait, akkor miért tisztelné akárki más? Akár a főnököm, akár a családom tagjai, akár a barátaim. Ez nagyon nehéz, én pontosan tudom. De úgy gondolom, hogy a gyermekünkben csak akkor fejlődik majd ki az önbecsülés és ezáltal a nemet mondás képessége, ha azt látja a szüleitől, hogy ők is képesek erre. Persze, ha arra jutunk, hogy ez nekünk is nehezen megy, vagy az életünk korábbi szakaszában nem igazán tudtuk ezt megvalósítani, akkor az is nagyon hasznos lehet szerintem, ha erről őszintén el tudunk beszélgetni vele. Annak beismerése, hogy ez nekünk is egy nehéz kihívás, de mi magunk is próbálunk változtatni, közelebb kerülni önmagunkhoz, jobban megismerni magunkat, azt mutatja, hogy mi is emberek vagyunk. Nem vagyunk tökéletesek, de igyekszünk a hibáinkból tanulni és fejlődni. Szerintem ez is egy jó példa a gyerekek előtt, és ráadásul erősíti a hitelességünket.

Az első és legfontosabb segítség tehát – az én személyes véleményem szerint – a jó példa és az őszinteség. Persze, szeretnénk tanácsokat is adni, és ez sem sokkal könnyebb feladat... Én magamban három olyan tanácsra jutottam, melyet a saját gyermekemmel is megosztok: 1. Hallgasson bátran a belső hangra: ha a belső hang azt súgja, hogy az adott szituációban inkább nemet kellene mondania, akkor bizzon benne! 2. Ha ez nem megy olyan könnyen, akármi miatt (pl. mert fél attól, hogy nemet mondás esetén kirekeszti a társaság vagy hátrányba kerül, vagy lemarad akármiről), akkor „aludjon rá egyet”: mondja azt diplomatikusan, hogy át szeretné gondolni, és másnap ad választ. Ez mindig egy jó lehetőség arra, hogy egy kis időt nyerjen, hogy ne csak ott, gondolkodás nélkül válaszoljon, hogy adott esetben kérhessen segítséget. 3. Ha úgy érzi, hogy nyomasztja a döntés súlya, és nem bír vele egymaga megbirkózni, forduljon egy felnőttökhöz segítségért. Bárkihez, akiről úgy gondolja, hogy tud neki segíteni. Nem baj, ha ez a felnőtt nem én vagyok, hanem valaki más. A lényeg, hogy legyen elég bátor segítséget kérni! Akár szakmai segítséget is igénybe venni, pszichológushoz fordulni. Ebben is segíthetjük őt. Lehet, hogy sokkal hatékonyabb segítség egy pszichológus, és ezt nem kell szülői kudarcként megélni. Én magam úgy érzem, hogy a legfontosabb, hogy legyen egy olyan személy, aki segít neki, akire az adott kihívását tekintve hallgat, és aki támogatni tudja. Biztos lesz olyan kérdés az életében, amelyben én leszek ez a személy, de lehet olyan is, amiben nem én. De számomra a legfontosabb az, hogy sose maradjon egyedül a nehézségeivel.

Lehet, hogy egy picit személyesre sikerült ez a poszt, de mivel nem vagyok pszichológus, csak a személyes gondolataimat oszthattam meg veletek. Talán nektek vannak ezeknél sokkal jobb gondolataitok, gyakorlatotok, tanácsaitok. Akkor bátran kövessétek azokat! Így az újév határán teljes szívemből kívánom mindenkinek, hogy szükség esetén legyen elég erős, legyen elég bátor kiállni saját maga mellett, és ha kell, nemet mondani.

Olvassátok el első helyezettünk, Balázs elgondolkodtató pályaművét!

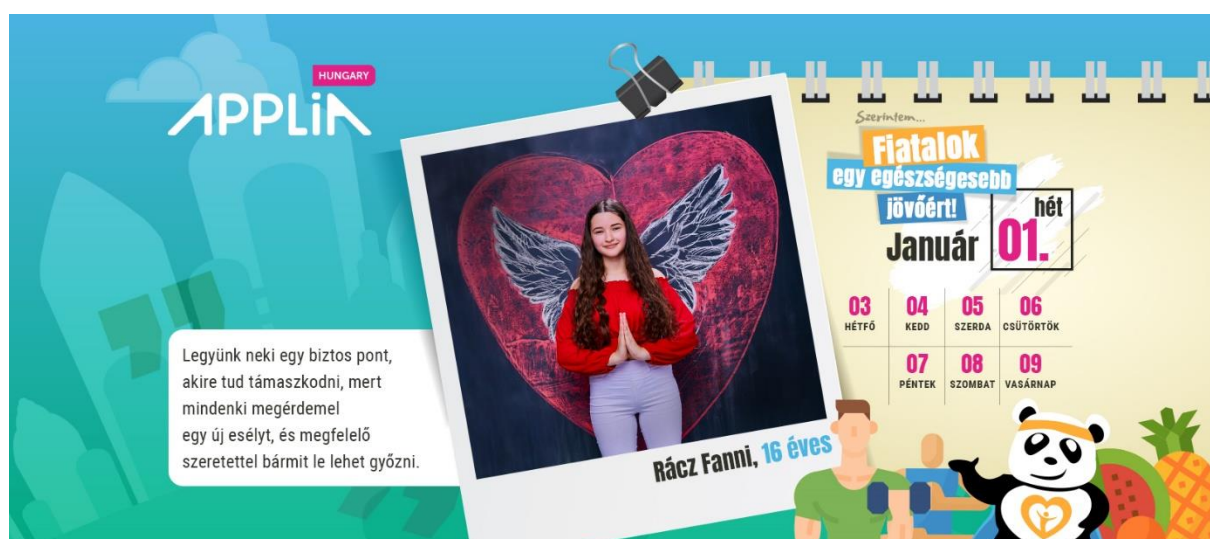
<https://youthforfuture.hu/balazs-19-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2022. január 3.



Beköszöntött 2022, és mi sem lehetne szebb és jobb évindító gondolat, mint Fanni szeretetteljes és szívmengető tanácsa ahhoz, hogyan is tudunk a hozzánk közel álló, de nehézségekkel küzdő embereken segíteni. Pályaművében olvashatunk a különböző szenvedélybetegségekről, és saját, személyes tapasztalatairól is.

Épp a napokban fejeztem be Dan Buettner: A hosszú élet titkai című könyvét. Ebben az író bemutatja azt az öt területet a világon, ahol a legtovább élnek az emberek, ahol a legtöbb 100 évesnél idősebb ember él. Kék zónáknak nevezték el ezeket a területek, és a következő helyeken található meg: Szardínia hegyeiben, Japánban Okinava szigetén, Costa Ricán Nicoyaban, Los Angeles mellett, az adventisták körében, valamint Görögországban, Ikaria szigetén. Nagyon sok tanulsággal szolgálnak a kutatásai, a könyv nagyon érdekes és olvasmányos. Amiről viszont most szeretnék írni, az az, hogy minden kék zónában kiemelt jelentősége van a sokgenerációs családmódnak és a szűkebb közösség összetartásának, támogatásának. Ezt tehát azon tényezők egyikeként határozták meg, melyek segítik az embereket abban, hogy hosszú, boldog és aktív életet élhessenek.

A család ereje tehát meghatározó. Ezt egy másik, szakmai könyv is megerősíti: Dr. Gordon Neufeld és Dr. Máté Gábor közös könyve, melynek a címe A család ereje. A szerzőpáros azonban máshonnan közelít: azok felől a ma felbukkanó problémák felől, melyek épp ezen sokgenerációs családmódnak erejét ássák alá. Míg a háború előtti időkben általában, és a szegényebb, és/vagy az elszigeteltebb, kisebb közösségek esetében még ma is a kultúra vertikálisan, a generációkon átívelően kerül átadásra, addig a globalizált nagyvárosokban ez megváltozott: a gyerekek már elsősorban nem a szülőkhöz kötődnek, nem ők jelentik számukra az orientációs pontot, hanem a kortársak. A szerzők szerint nem a szülők lettek kevésbé kompetensek, vagy kevésbé a gyerekeket szeretők, és nem is a gyerekek igénye változott meg, hanem a kultúra és a társadalom. Ma a gyerekek kötődését a szülőkhöz a kultúra és a társadalom egyre kevésbé támogatja. Gondoljunk csak bele: a szülőknek dolgozniuk kell, kevés idő jut a gyerekekre. A kötődés ugyanakkor létünk elemi igénye: ahhoz tudunk orientálódni, attól tudunk tájékozódni, akihez kötődünk. A szerzők szerint a gyerekeknek úgy kéne a felnőttekhez kapcsolódniuk, körülöttük keringeniük, mint a bolygók keringenek a Nap körül. Ehelyett pedig ma már egyre inkább egymás körül keringenek: a kortárs-orientáció átveszi a felnőttorientáció szerepét és feladatát. A gyermekek kortárs-kötődései versengenek a szülői kötődéssel, és egyre gyakrabban győzedelmeskednek is vele szemben. Ezzel párhuzamosan a kultúra sem vertikálisan kerül átadásra, hanem horizontálisan.

Természetesen a szerzőpáros is hangsúlyozza, hogy fontosak a gyerekek kortárs-kapcsolatai, nem ezzel van a gond. Az viszont már nagy problémát jelent, ha a kortárs-kapcsolatok átveszik az irányítást a gyerekek életében, és aláássák teljesen a szülői tekintélyt. Ennek oka pedig az, hogy egy gyerekkapcsolatból egy felnőttkapcsolattal szemben hiányozik (i) a feltétel nélküli elfogadás képessége, (ii) a vágy a gondoskodásra, (iii) a képesség, hogy túllépjünk önmagunkon egy másik lény miatt, valamint (iv) az elszántság és az akarat, hogy feláldozzuk önmagunkat a gyerekeink fejlődése érdekében. Kutatások kimutatták, hogy a kortárs-orientáció erősödésével párhuzamosan nő az antiszociális viselkedést mutató fiatalok száma, valamint azt is, hogy a fiatalkori öngyilkosságok oka ma már elsősorban nem a szülői elutasítás, hanem a kortársak elutasítása.

A szerzőpáros szerint a gyerekek legnagyobb félelme, hogy elvesznek, hogy elveszítik a tájékozódási pontjukat, az orientációjukat, és tájékozódási űrbe kerülnek.

A kötődés 6 módjáról is írnak a könyvben. Ezek pedig a következők:

1. érzékek révén való kötődés (ez a fizikai kötődés)
2. hasonlóság elvén való kötődés
3. birtoklás és lojalitás (itt kiemelt kérdés lehet a féltékenység, illetve a ki kinek a barátja kérdés)
4. jelentőség érzése révén való kötődés (ez jelenti, hogy érezzük, hogy számítunk valakinek, ugyanakkor itt a legnagyobb a sérülékenység foka)
5. érzelmek révén történő kötődés (itt már nem fontos a fizikai kapcsolódás, hiszen megfelelő érzelmi kapcsolat fizikai távolság esetén is támogató tud lenni)
6. megismerés, ismertté válás révén való kötődés (ez valójában az 1. újrafogalmazása egy magasabb szinten)

A szerzőpáros azt fejti ki a könyvben, hogy egy egészséges fejlődés esetén a kötődés mind a 6 módja összeolvad és erős kötelékké alakul a kapcsolatban. Viszont minél kevesebb valósul meg a 6 mód közül, a ragaszkodás annál erősebb és kétségbeesettebb. A kortárs kötődések pedig az esetek nagy részében mindössze a kötődés egy-két módját, szintjét biztosítják (pl. a hasonlóság elvén való kötöttséget).

S mindezt, mintegy bevezetésképpen, azért tartottam fontosnak így összefoglalni A család ereje című könyvből, mert a legújabb kiadás egy kiegészítő fejezetében a szerzőpáros foglalkozik az internet szerepével is. Fanni erről is írt nekünk: „Napjainkban az egyik legnagyobb meghatározó és nyomást gyakorló terület a szociális média.” A szerzőpáros kifejti, hogy az internet eredeti szerepe az üzleti cél és a tanulás megvalósítása, könnyebbé tette lett volna. De ma – és azt gondolom, ez nem csak a fiatalokra igaz – a legtöbben nem ilyen célra használják a világhálót és a szociális médiát, hanem épp a kötődési űrök betöltésére. Erre pedig szerintük pont nem alkalmas:

„A kötődés valódi célja az elengedés, a kiengedés, az ellazulás – a nyugalom – megtalálása, vagyis hogy megpihenhessünk a sürgető készletétől, hogy kötődést találjunk. A fejlődés ebből a nyugalomból táplálkozik. Ha nem tudunk megnyugodni, a fejlődés megreked. Ha a kötődési tevékenység nem vezet el a beteljesüléshez, akkor nem tudja elősegíteni az érettséget, mivel túlságosan aggódunk, a sebezhetőség pedig elviselhetetlen. Az érzelmi fejlődéshez elengedhetetlen a sebezhetőség, ahhoz viszont, hogy egy gyerek képes legyen sebezhető maradni, biztonságban kell éreznie magát.

[...] Paradox módon a Facebook nem azért olyan sikeres, mert olyan jól működik, hanem pontosan ellenkező okból: mert nem működik. A kötődés soha nem nyugodhat meg, a közelség hajszolása soha nem érhet célt.”

Mindez így eléggé nyomasztóan hangzik, és semmiképpen nem szeretném a Szerintem-közönseget az újév első posztjával totális negatív hangulatba taszítani. Talán éppen ellenkezőleg: ahhoz, hogy megértsük, miért is olyan nagy kihívás a mai világunkban jól működő kötődéseket, kapcsolatokat kialakítani akár a felnőttek szintjén, akár a felnőtt-gyermek kapcsolatokban, akár gyermekeink, fiataljaink szintjén, fontos ezeknek a kihívásoknak a hátterét átlátnunk, megértenünk, és ebben számomra sokat segített A család ereje című könyvben kifejtett számos, szakmai gondolat. Ezeket befogadva, átlátva sokkal jobban megértettem, hogyan tudunk a fiatalok számára mi, felnőttek, megfelelő orientációt jelenteni, és hogy mennyire fontos az, hogy ezt megtegyük. Valamint az is, hogy abban is segítsük őket, hogy a saját kortárs kapcsolataikat is úgy tudják építeni, hogy azokban az egymás szeretete, megértése, segítése és támogatása kapjon hangsúlyt, és ne például a „szeretet” és/vagy a csoporthoz tartozás feltételhez kötése, vagy a kirekesztés. Ha pedig úgy látják, hogy akár nekik maguknak, akár valamely társuknak szüksége van segítségre, akkor bátran fordulhassanak hozzánk, felnőttekhez. Legyünk akár szülők, akár tanárok, akár edzők, akár más szerepben hiteles, felnőtt példát mutatók az életükben.

Fanni tanácsa azért nagyon fontos és jó üzenet, mert mindannyiunknak szól: nekünk felnőtteknek, és kortársainak is. Legyünk mi annak a „biztató körnek” a tagjai, amelyről Fanni ír, s amely segíti azt a társunkat, akinek éppen szüksége van segítségre. Egyszer mi is kerülhetünk ilyen helyzetbe, és akkor milyen jól jön majd számunkra is, ha van egy ilyen „biztató körünk.”

Olvassátok el Fanni kiváló gondolatait, és alakítsatok ki minél több „biztató kört” 2022-ben!

<https://youthforfuture.hu/fanni-16-eves-palyamuve-3/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

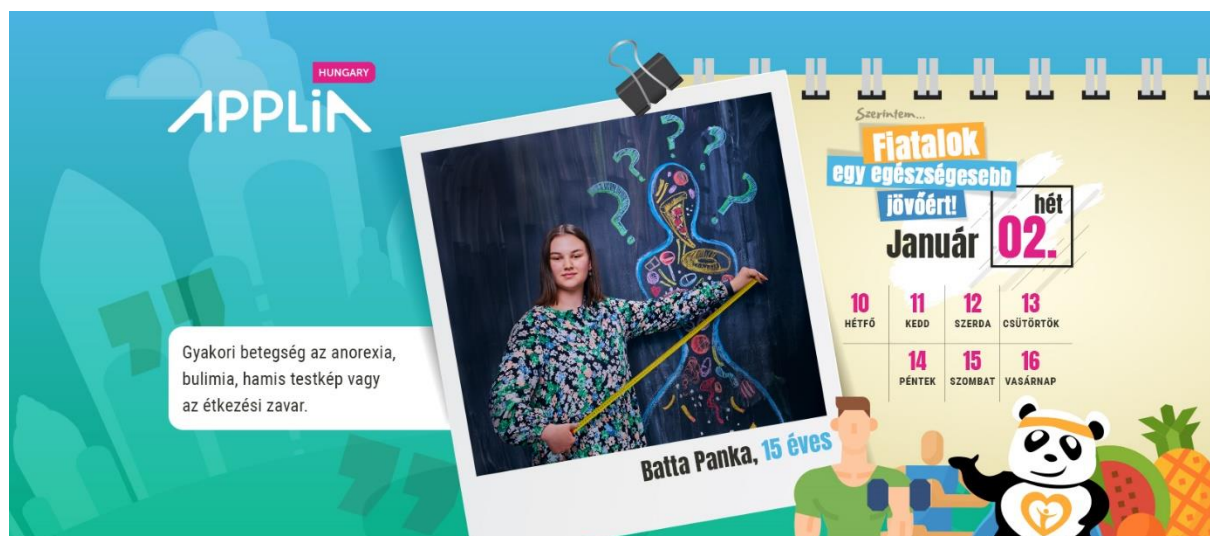
A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

Kapcsolódó linkek:

https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2328_013_101115.pdf

2022. január 10.



Panka egy remek összefoglalóját, csoportosítását adja pályaművében a szenvedélybetegségeknek. Amit kiemeltünk és képileg is megjelenítettünk az írásából, az egy nagyon fontos problémacsoport: az étkezési zavarok.

Az étkezési zavarok a szenvedélybetegségek egy speciális csoportjába, a viselkedési függőségek közé tartoznak: az érintettek egy viselkedési mintázattól függnek, és nem valamilyen szertől (kémiai anyagtól, pl. drogtól, alkoholtól). Persze, ha már belevágtunk a csoportosításba, akkor néhány fogalmat is meg kell határoznunk.

Mit is értünk szenvedélybetegség alatt? Akkor beszélünk szenvedélybetegségről, ha valaki leküzdhetetlen vágyat érez valamilyen készítmény (kémiai anyag) vagy egy adott magatartás iránt.

Függőségről beszélünk, ha egy adott szer vagy magatartási minta uralni kezdi az egyén életét, és károsítja a saját és/vagy a környezete életét (testi-lelki egészségét). Közös jellemzőjük, hogy az egyén önszabályozása és az önkontrollja zavart szenved.

A viselkedési függőségek esetében a függőség olyan magatartással kapcsolatban alakul ki a függőség, mely minden ember életének normális velejárója. Gondoljunk csak az étkezésre, vagy akár a munkára, a játékra, a sportra. A probléma abból adódik, amikor ezek fölött a tevékenységek fölött elveszítjük a kontrollt, és túlzottan eluralják az életünket.

A függőségek kialakulása mögött több ok is állhat: például genetikai vagy neurobiológiai okok éppúgy, mint gyermekkori traumák. Számos helyen olvasható, hogy veszélyeztetettek azok, akik gyermekkorukban kevesebb figyelmet, törődést kaptak, de azok is, akiket túlféltettek, túlzottan óvtak a szülei. Az evészavarok az összes viselkedési függőség közül talán a legösszetettebbek: pszichológiai és szociális tényezők is szerepet játszhatnak a kialakulásukban.

Ahogy Panka is hangsúlyozza: nagyon sokat számít a szerető, támogató környezet: a család és a barátok figyelve és támogatása. De ha szükséges, akkor szakértő (pszichológus, pszichiáter) segítségét is igénybe lehet és kell venni.

Olvassátok el Panka pályaművét, és fogadjátok meg a tanácsait!

<https://youthforfuture.hu/panka-15-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

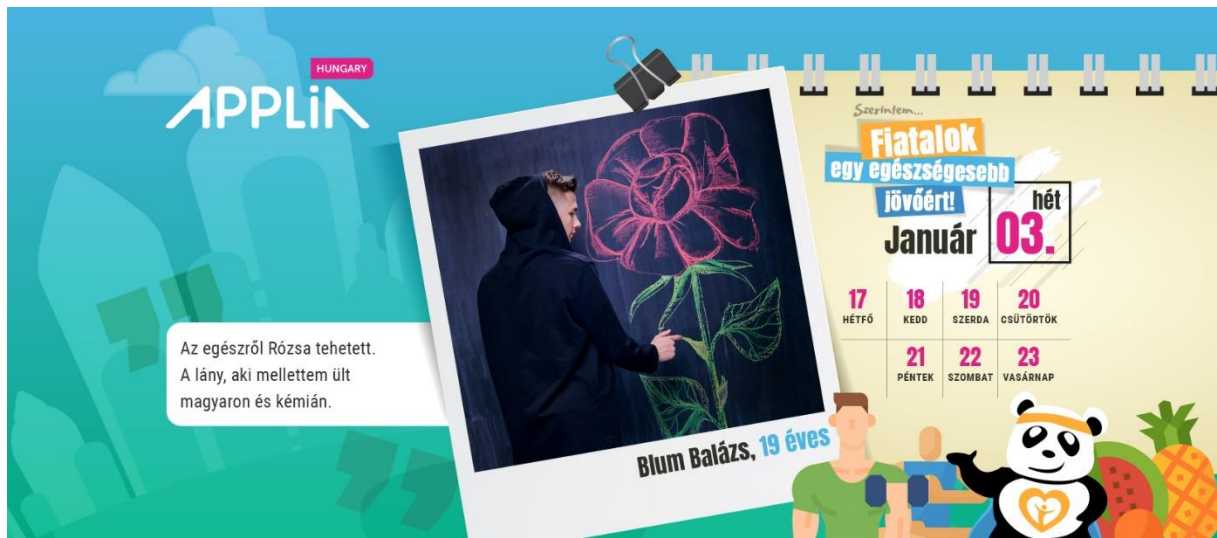
<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

Kapcsolódó linkek:

https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/viselkedesi_fuggoseg/361

https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2328_013_101115.pdf

2022. január 17.



Itt vagyunk ismét egy új héten, és első helyezettünk, Balázs pályaművét olvasgatva. Pár hete, amikor először írtam róla, a NEM-et mondás fontosságáról és nehézségeiről elmélkedtem. De van még egy nagyon fontos gondolat ebben a kiváló és elgondolkodtató novellában, ami a történet keretét is megadja tulajdonképpen... Ennek a gondolatnak az első felét olvashatjuk a naptárunk e heti oldalán.

Ha az élet nehézség elé állít bennünket, előbb vagy utóbb felmerül a kérdés bennünk: ki a felelős a helyzetért. Valljuk be, hajlamosak vagyunk arra, hogy másban keressük a hibást. „Az egészről Rózsa tehetett.” – így indítja Balázs is a történetet. Ha elolvassuk a novellát, látni fogjuk, hogy Rózsának valóban volt szerepe a történetben. De vajon ő volt-e a felelős a főhős sorsáért? Ő volt-e a felelős a főhős döntéséért?

Balázs így zárja a történetet: „Mindig is Rózsát hibáztattam mindenért, de most jöttem rá. Az egész az én hibám volt.”

Életünk döntéseit mi magunk hozzuk. De azt azért fontos tudni, hogy abban, hogy milyen döntést hozunk, nagyon sok minden befolyásolhat minket. Akár olyan dolgok is, amelyeknek nem is vagyunk tudatában. Manapság a pszichológia egyre többet foglalkozik például a transzgenerációs hatásokkal. Éppen ezért bármilyen nehézségbe is ütközünk az életünk során, ha azt érezzük, hogy csak egyre mélyebbre sodródunk, vagy hogy magunk nem tudjuk megoldani az adott helyzetet, mindenképpen érdemes segítségért folyamodni. Akár családtagokhoz, barátokhoz, de nem szégyen, inkább bátorság akár szakmai segítséget igénybe venni, pszichológushoz fordulni. A lényeg, hogy MINDIG van megoldás!

Olvassátok el első helyezettünk, Balázs elgondolkodtató pályaművét!

<https://youthforfuture.hu/balazs-19-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2022. január 24.



Bianka pályaművéből egy olyan témát emeltünk ki, amely ma egy nagyon aktuális téma: a munka szerepe az életünkben. Bizony, vannak olyanok, talán nem is kevesen, akiknek az életében a munka már-már szenvedélybetegséggé funkcionál. Ahogy Bianka is írja: „Van olyan is, aki munkamániás: ő nem azért dolgozik, hogy éljen, hanem azért él, hogy dolgozzon.”

Persze, a kemény munkát a társadalom nagyra értékeli. Éppen ezért vannak nehéz helyzetben a munkamániások. Hiszen más szenvedélybetegséggel ellentétben a munkamániát valójában a társadalom elismerése övezi. De vajon hol van a határ a kemény munka, a túlzott munkavégzés és a már szenvedélybetegséggé kezelendő munkamánia között?

Ezzel sok kutatás foglalkozott, itt most egy olyan összefoglalást mutatok be, melyet a Pszichológia Klub publikációi között tettek közzé (a forrást megjegyzésben találjátok majd):

Ha valaki sokat dolgozik, de még az egészségesség határán belül marad, akkor a következők jellemzőek rá:

- a munka számára elvégzendő feladat,
- nemet tud mondani egy-egy feladatra annak érdekében, hogy a magánélete (család, szabadidő) ne sérüljön,
- nem viszi haza a feladatokat, otthon már nem foglalkozik a munkával.

Ezzel szemben az, aki munkamániás:

- számára a munka biztonságot jelent (általában elkerülhetők a bizonytalan helyzetek),
- adrenalinlöketet ad a munka,
- úrrá lesz a teljes élete fölött, mindent a munka határoz meg (magánéletet, szabadidőt is),
- ha nem dolgozik, büntudata van; valójában nem tud nem dolgozni.

Sok elemzés arra is kitér, hogy a posztindusztriális, városi társadalmakban a munka mára jellemzően nemcsak pénzkereseti lehetőség, forrás, hanem az identitás meghatározója is. Sok szempontból a határok annyira elmosódnak, hogy igazán nehéz kategóriákat felállítani. Ha szeretem, amit csinálok a munkám keretében, és úgy érzem, hogy az adott munka nekem való, mert jó vagyok benne, akkor már meghatározza az identitásomat? Baj, ha adrenalinlöketet ad egy-egy feladat számomra? Nyilván ezekben a kérdésekben is a mérték a lényeg: kifejezetten jó és szerencsés, ha az ember szereti a munkáját, ha egy-egy feladat fel tudja pörgetni, motiválni. De ha már a magánélet (család, barátok, kikapcsolódás) rovására megy a pörgés, akkor az hosszú távon káros lesz az egyén számára is: mind a fizikai, mind a pszichés egészsége tekintetében.

A járvány idején számos átalakuláson ment át a munka: ott van például a home-office szerepének, lehetőségének a felértékelődése egyes irodai munkatevékenységek esetében. Ez egy felől pozitívum, hiszen, ha otthonról dolgozunk, hatékonyabbak lehetünk, mert nem kell időt áldoznunk az utazásra, így több időnk maradhat a családra, szórakozásra, sportra, úgy általában a magánéletre. De az online jelenlét lehetősége viszont – már ma is látszik – elmosza a munkaidő-határokat: hiszen a gép előtt lehet ülni akár éjjel is, vagy hétvégén. Sőt, akár egyszerre több online találkozón is részt tudunk venni. Vagy akár az ebédet is meg tudjuk enni egy online míting során. De nem egy ismerősömtől hallottam azt is, hogy otthon, az online világ erősödése miatt egyszerűen nincs ideje ebédelni se.

Szóval, mint mindenben, a home-office-ban is könnyű átesni a ló másik oldalára.

Számtalan kihívást tartogat számunkra a munka világa, főleg most, hogy a járvány miatt sok minden átalakulóban van ezen a területen is. Számtalan elemzést, csoportosítást, jellemzőt találhatunk a neten, ha a munkamánia szóra rákeresünk. Én azt gondolom, Bianka megfogalmazása adhatja számunkra a legjobb meghatározást arra, hogy ki is a munkamániás: aki azért él, hogy dolgozhasson. Ennél jobbat én nem találtam 😊

Olvassátok el Bianka pályaművét!

<https://youthforfuture.hu/bianka-15-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

Kapcsolódó linkek:

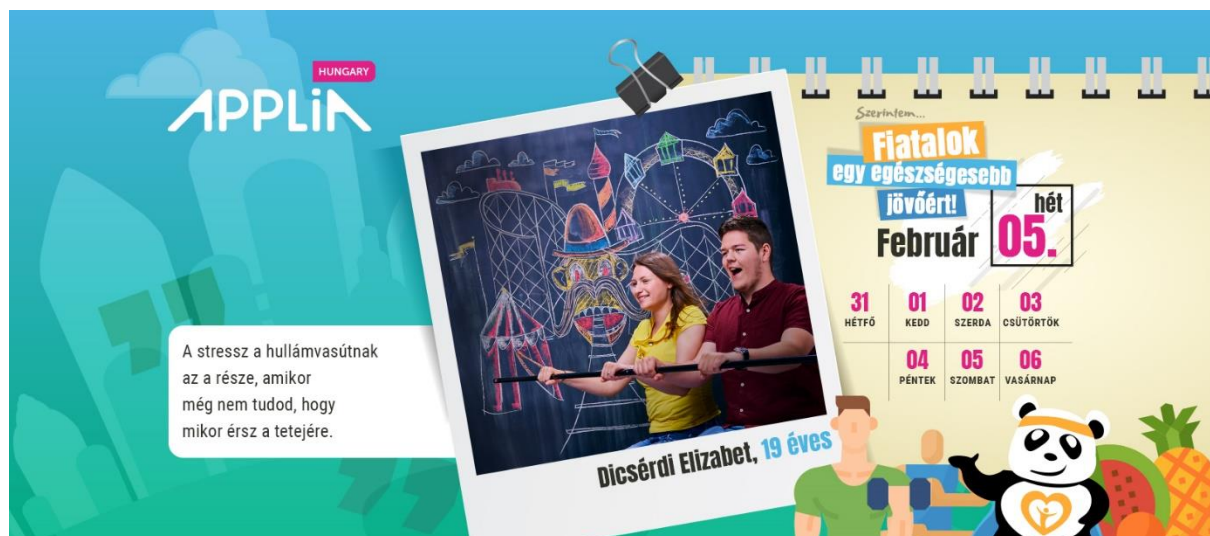
<http://pszichologia.network.hu/blog/pszichologia-klub-hirei/legujabb-szenvedelyunk-a-munkamania>

https://hvg.hu/elet/20200722_Hogyan lett a munka az életünk

https://hvg.hu/elet/20200812_Tenyleg_megerne_kevesebbet_dolgozni

FEBRUÁR MOTTÓJA – NYUGI, SEMMI STRESSZ!

2022. január 31.



A héten új hónap indul, és ilyenkor azt szoktam mondani, hogy új kihíváshoz érkezünk. De megmosolyogtató, hogy a februári kihívásunkról, a stresszről már igazából nem kevés szó esett korábban is. Persze, ha egészségről beszélünk, nem lehet éles határokat húzni egyik vagy másik téma között, mert ezek az esetek döntő többségében egymással összefüggő folyamatok a szervezetünkben. A stressz pedig kiemelten egy olyan téma, amely minden egyéb kihívással összefügg: legyen szó akár a mozgásról, a táplálkozásról, az allergiáról, a környezeti hatásokról, a szenvedélybetegségekről... És még sorolni lehetne hosszan. Nagyon találónak gondolom Liza hullámvasutas hasonlatát: „A stressz a hullámvasútnak az a része, amikor még nem tudod, hogy mikor érsz a tetejére.”

Persze, a hullámvasút izgalma közvetlenül is hat ránk, nem csak jelképesen: hiszen ténylegesen egy stresszhelyzetet jelent, amikor a szervezetünk stresszreakciói beindulnak. No, és bizony, sok esetben a gyomrunk is beszáll ebbe az „élménybe”. Ismerős ez az érzés?

A korábbi hónapokban volt már arról szó, hogyan befolyásolják beleink az egészségünket. Gondolatok csak vissza a mikrobiom (a beleinkben élő mikrobaközösség) és az egyes allergiás vagy autoimmun betegségek között feltételezett kapcsolatra. Ezekre most egyre több kutatás irányul.

Vajon van ilyen kapcsolat a beleink és a hangulatunk, stressztűrő-képességünk között is? Nos, ha hiszitek, ha nem, vannak már megfigyelések és tudományos kísérletek ennek igazolására is. De ezek is mind a 2010-es években indultak el, szóval mondhatjuk, hogy még gyerekcipőben járnak.

Giulia Enders német orvos rezidens nagyszerű és szórakoztató könyvét, a Bélügyeket hívom most segítségül, hogy megosszak veletek néhány újkeletű kutatási eredményt.

Ezeket a kutatásokat egerekkel végezték. Az első az ún. úszó egér kísérlet: az egeret behelyezik egy vízzel teli tálba, amelyben nem ér le a lába. Azt vizsgálják, milyen magatartást tanúsít, meddig úszik körbe-körbe, hogy kijusson a szárazföldre. A depressziós beállítottságú egerek nem úsznak sokáig, megdermednek. Ezt a kísérletet fejlesztette tovább John Cryan és csapata. Olyan baktériumokat adtak egyes egereknek, amelyekről tudták, hogy a belekben megtelepedve jótékony hatással vannak az agyra. Az eredmény (2011-ben) nagyon érdekesen alakult: a „felturbózott belű” egerek sokkal lelkesebben és tovább úsztak, és vérükben kevesebb stresszhormont lehetett kimutatni. Továbbá memória és tanulási teszteken is jobban szerepeltek. Fontos azonban megjegyezni, hogy amikor a bolygóideget (nervus vagus) átvágták a kutatók, akkor semmi

különbséget nem tapasztaltak. A bolygóideg biztosítja ugyanis az összeköttetést a belek és az agy között.

Egy másik egérkísérletben Stephen Collins és csapata két különböző törzsből származó egerek viselkedését vizsgálták. A két egércsapat eredetileg nagyon eltérő tulajdonságokkal rendelkeztek: az egyik félénk és szégyenlős egerekből állt, a másik törzs viszont bátrabb és kíváncsibb egerekből. Három különböző antibiotikummal kiölték az egerek bélflóráját, majd belecsepegtették a másik törzsét; vagyis tulajdonképpen bélflórát cseréltek a két egértörzs között. Az eredmény: a tulajdonságok is megcserélődtek. A félős egerekből bátrabbak lettek, a bátrakból pedig félősek.

Mindezek az első kísérletek arra engednek óvatosan következtetni, hogy akár beleink működésének is lehet szerepe abban, hogy milyen a hangulatunk: mennyire vagyunk hajlamosak a depresszióra, mennyire vagyunk elszántak, kitartóak, életigenlők, vagy hajlamosak a stresszre.

Giulia a könyvében egy kicsi anatómiával is alátámasztja ezeket a kutatási eredményeket. A belekből származó információt közvetítő idegek ugyanis meghatározott agyterületekre futnak be. Ilyen terület az insula, a limbikus rendszer, a prefrontális cortex, az amygdala, a hippocampus vagy az elülső cinguláris cortex. Ezek azok a területek, amelyek többek között az én-érzésért, az érzelmek feldolgozásáért, az erkölcsért, a szorongásérzetekért, valamint az emlékezetért és a motivációért felelősek. Mindezek összességükben pedig felvetik annak lehetőségét, hogy beleink folyamatai befolyásolhatják ezeket a területeket. Legfontosabb ezek közül az insula (sziget): ez „... az a hely, ahol az én létrejön”; itt található érzéseink térképe.

Természetesen ez a bél-agy kommunikáció mindkét irányban működik: megváltozott életkörülmények között más baktériumfajták maradnak bennünk életben, mint nyugodt időkben. Giulia úgy fogalmaz, hogy „a stressz megváltoztatja a has időjárását”. A magyar nyelv jól tükrözi, mi is történik ilyenkor: hányszor mondjuk, hogy na, ezt nem veszi be a gyomrom. Jön a gyomorgörccs, gyomorideg, a levertség, a stressz alapú hányinger és egyéb jelzések a hasból, melyekkel próbál nekünk üzeni a belünk.

Sőt, még tovább is mehetünk: Giulia egyenesen azt írja, hogy a bélnek annyira összetett és komplex az ideghálózata, mint az agyunknak. Így a bél ideghálózatát bél-agynak is nevezik ma már.

Láthatjátok, hogy a bél és az agy együttműködésére vonatkozó kutatások rendkívül sok érdekességet tartogatnak a közeljövő kutatóinak. Nekünk pedig most az a fontos üzenet mindebből, hogy tényleg minden mindennel összefügg a szervezetünkben, nincs olyan, hogy részegészség. Az egészséges táplálkozás és beleink, emésztésünk óvása pedig talán még fontosabb, mint azt eddig gondoltuk.

Ha pedig úgy érezzük, hogy hullámvasúton ülünk, fogadjuk meg Liza tanácsát: „Mennyivel jobb lenne, ha a félelem helyett az ember élvezni tudná mindazt, ami vele történik. A világ tetején nézni a kilátást, és élvezni azt, hogy még a szélnél is gyorsabban száguldasz egészen addig, amíg a menet végére nem érsz, hiszen ez csak egy átmeneti állapot. Mert egyszer vége lesz, és csak akkor mehetsz még egy kört, ha újabb jegyet veszel.”

Olvassátok el negyedik helyezettünk, Liza pályaművét, és élvezzétek a pillanatok izgalmát!

<https://youthforfuture.hu/liza-19-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXdFlU>

2022. február 7.

HUNGARY

APPLIA

Nyerj egy egész stresszmentes hetet az M&E márka jóvoltából!

Panna 17 éves

Szerintem...

Fiatalok egy egészségesebb jövőért!

Február 06. hét

| | | | |
|-----------|------------|-------------|--------------|
| 07 HÉTFŐ | 08 KEDD | 09 SZERDA | 10 CSÜTÖRTÖK |
| 11 PÉNTEK | 12 SZOMBAT | 13 VASÁRNAP | |

Kertész Panna, 17 éves

Pályázatunk harmadik helyezettjével, Pannával is immár másodjára találkozhattok. Egy nagyon érdekes megoldást talált ki korunk egyik legnagyobb kihívására: a stresszmentes hét ötletét.

„[...] mindannyian álmozdítottunk már róla, hogy ha csak egy rövid időre is, de elküldhetjük nyaralni egy kicsit, és nyugodtan élhetünk nélküle. Egy ilyen lehetőséget kínálok most nektek, egy NYEREMÉNYJÁTÉK keretein belül. Nyerj egy egész stresszmentes hetet az M&E márka jóvoltából! A játék feltételei a következők: kövesd azt a napirendet, amit magadnak állítasz össze, és a nap végén elégedetten pipálhatod ki a listádat, jelöld meg 3 ismerősödet, és mondd el nekik, hogy miért szereted őket, és az utolsó feltétel, hogy ne vess sokat. Szerintem... ebben a nyereményjátékban lesz a világon a legtöbb nyertes.”

Korábban a Szerintem-kampány során említettem már nektek Dan Buettner: A hosszú élet titkai című könyvét. Ebben az író bemutatja azt az öt területet a világon, ahol a legtovább élnek az emberek, ahol a legtöbb 100 évesnél idősebb ember él. Kék zónáknak nevezték el ezeket a területeket, és a következő helyeken található meg: Szardínia hegyeiben, Japánban Okinava szigetén, Costa Ricán Nicoyaban, Los Angeles mellett, az adventisták körében, valamint Görögországban, Ikaria szigetén.

Nos, az egyik tanulság, ha tetszik, lecke, amelyet a szerző összegzőképpen elénk tár a hat képzőművészi területen történt kutatási tapasztalatai alapján, hogy fontos a stresszel foglalkozni, fontos „lassítani” az életvitelünkön. Azt is elmagyarázza, miért is fontos ez: a stressz, annak is a káros, hosszú távú formája (ez az distressz, mely krónikussá válhat), a szervezet hosszú távon fennálló gyulladási folyamataihoz vezet. (Ne felejtsük el, hogy a stressz fontos reakciója a szervezetnek: adott esetben az életet mentheti meg. Ha például valamilyen veszélybe kerülünk, a szervezetünk szimpatikus idegrendszere aktiválódik, és kiadja a „harcolj vagy menekülj!” parancsot. Ez az ún. eustressz esete. A probléma ott kezdődik, ha a stressz az eseti, hasznos reakcióból krónikussá, állandóvá válik. A gyulladás ehhez hasonlóan a szervezet védekező és gyógyító reakciója például egy fertőzésre, egy sérülésre. A hosszú távú gyulladási folyamatok azonban már károsak az egészségünkre.)

A krónikus stressz és az eredményeként kialakuló krónikus gyulladási folyamatok hozzájárulhatnak olyan betegségek kialakulásához, mint az Alzheimer-kór, a kardiovaszkuláris betegségek, vagy akár mozgásszervi (reumás, ízületi) megbetegedések. Ezért fontos, hogy vegyük komolyan ezt az egészségügyi kihívásunkat is. Talán mind közül ez a legnehezebb. Dan Buettner a 22-es csapdjához hasonlítja a helyzetet. „A nyugati világban a teljesítményt, a státuszt és az anyagi javakat nagyra értékelik, ezek pedig felemésztik időnk nagy részét. [...] Általában sokra becsüljük a munkát és az alkotóképességet; büszkeséggel tölt el bennünket, ha elfoglaltak vagyunk.”

Dan Buettner az egyik kézzóna 107 éves hölgyének jótanácsát idézi: „Az élet rövid. Ne fuss olyan gyorsan, mert elszalasztod!”

Tudom, tényleg nem könnyű a mindennapokba beiktatni lassító szokásokat. Pedig biztosan számtalan lehetőséget fel tudnánk sorolni, ha megkérdeznének minket. Ott a jóga, a meditáció, a zenehallgatás, olvasás, kirándulás. Ezek mind kikapcsolódási lehetőségek, amelyek kikapcsolnak minket a rohanó és stresszes hétköznapiakból. Csak valahogy sosem marad rájuk elég idő... Vagy még inkább rendszeres idő.

Ezért nagyon jó ötlet Panna felvetése. Egyáltalán nem megvalósíthatatlan! Egy hét stressz nélkül. Egy próbát megér, nem? Aztán ki tudja, hátha annyira bejön, hogy akár „krónikussá” is tehetjük. Krónikus stresszmentesség 😊 Mit szoltok hozzá? No, de ne rohanjunk előre, haladjunk csak lépésről lépésre!

Válasszunk ki egy olyan hetet, amelyen előreláthatóan a többihez képest kevesebb kihívással kell szembenéznünk. Készítsünk napi tervet, időbeosztást. Ehhez egy extra tanács Dan Buettnertől: keljünk minden reggel 15 perccel korábban, hogy legyen időnk szép nyugodtan kezdeni a napot, ne rögtön rohanással, kapkodással. Építsünk be a hétbe 2-3 alkalom mozgást is, bármit, amit kedvelünk. A lényeg, hogy legyen meg a helye a mozgásnak a hetünkben. Az étkezéseket is próbáljuk rendszeressé tenni; ne maradjon ki egy sem, lehetőleg ugyanabban az időpontban együnk, nem kapkodva, hanem szépen, időt hagyva magunknak. Este időben fekdjünk le, hiszen a pihenés is rendkívül fontos.

Panna további „pályázati feltételei”: három személyt válasszunk ki az életünkből, és a hét során kerítsünk időt, lehetőséget arra, hogy elmondjuk nekik, mennyire szeretjük őket. Hagyjunk időt egy-egy felemelő beszélgetésre, és toldjuk meg mindezt egy hosszú öleléssel is (ha tudunk velük személyesen találkozni). Továbbá tudatosan fordítsuk figyelmünket az élet apró szépségeire, és mosolyogjunk, nevéssünk sokat. Akár az utcán egy kedves jeleneten, akár egy jó beszélgetés során, de akár a saját balgaságainkon, nehézségeinken is. Miért is ne? Senki sem tökéletes, mindenkinek vannak gyengeségei, és vannak erősségei is. Humorral, nevetéssel többek lehetünk, előbbre léphetünk a kihívásaink mezején.

S ha mindez megvan, a hét végén hagyjunk időt átgondolni, értékelni, milyen is volt a stresszmentes hetünk. Talán még egyet bevállalhatunk... 😊

Olvassátok el Panna pályaművét, és pályázatok sikerrel a stresszmentes hétre!

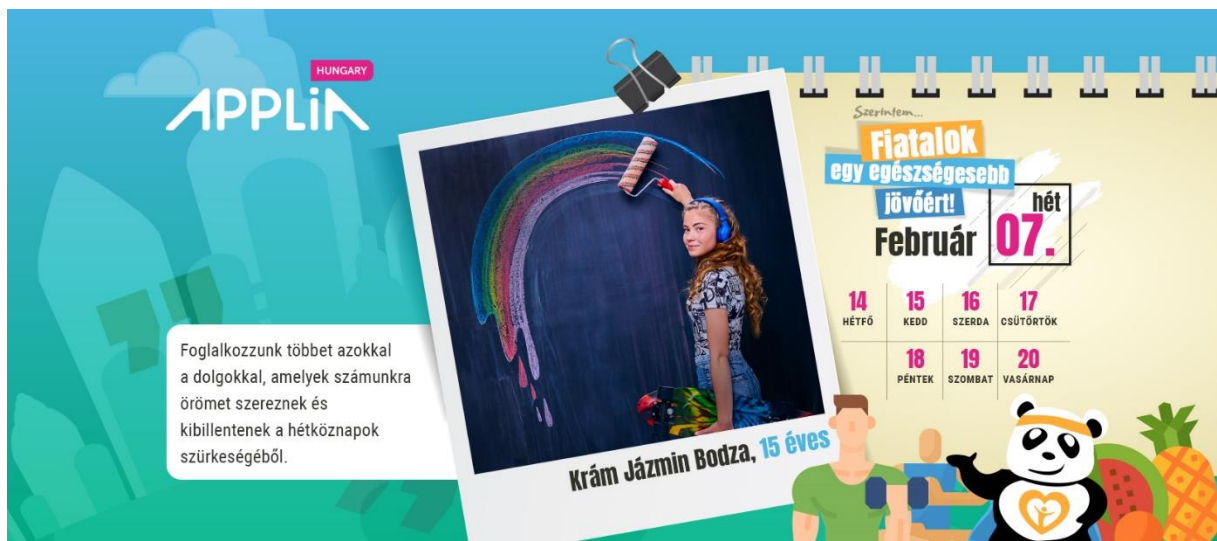
<https://youthforfuture.hu/panna-17-eves-palyamuve-2/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2022. február 14.



Hatodik helyezettünk, Jázmin pályaművét egyik diák-zsűritagunk, Sinkó Eszti ajánlja most a figyelmetekbe!

„Ebben a fogalmazásban több olyan motívum is van, amelyet akár a későbbiekben szállóigének is el tudnék képzelni. Annak ellenére, hogy nem erőszakosan, hanem egy nagyon megfontolt módon mégis úgy éreztem egy konkrét társadalomkritikát olvastam. Ok-okozati összefüggéseket fogalmazott meg a között, hogy tulajdonképpen az emberek jelentéktelen dolgok miatt hajszolják túl magukat, úgy, hogy ezért közben „elmegey mellettük az élet”. Tetszetek a javaslatok a probléma megoldására, és a zárómondat is meggyőző volt „önmagunk felett aratott győzelemhez vezet a legnehezebb út”. Igen, mert másokat idővel ki tudsz ismerni, magadat neked kell megformálnod, amelyhez bizony nem adnak kézikönyvet, így túlszárnyalni a felépített lényedet lesz a legnagyobb kihívás egész életed során.”

Olvassátok el Jázmin pályaművét, és éljétek, ne csak túléljétek!

<https://youthforfuture.hu/jazmin-15-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXdFU>

2022. február 21.



Hatodik helyezettünk, Bence, a társas kapcsolatok fontosságára hívja fel ezen a héten a figyelmünket. Ugye, mennyivel jobb, ha a nehéz súlyokat nem egyedül kell felemelnünk, cipelnünk? Ha vannak körülöttünk családtagok, barátok, olyan emberek, akikre számíthatunk, és akik ránk is számíthatnak?

Többször említettem már Dan Buettner kézkönyveit (azokat a helyeket a világban, ahol a leghosszabb ideig élnek az emberek). Nos, a hat kézkönyv tanulmányozása után ez is egy nagyon fontos tanácsa a szerzőnek: tartozzunk valahová! Legyen az egy vallási közösség, vagy akár egy baráti... Nagyon fontos, hogy legyen kivel megosztanunk az érzéseinket, legyen kitől támogatást, segítséget kapni, ha egy kicsit összezsapnak a fejünk fölött a hullámok. A hosszú életű emberek egyik titka tehát a közösséghez tartozás.

Japánban Okinava szigetén – mely szintén egy kék zóna – , minden ember tartozik egy moaihoz. Vagyis egy olyan kis közösséghez, mely az egyének életét végigköveti és támogatja. Egymás segítése, a közösségi együttműködés elsődleges és természetes számukra.

Bence tanácsa tehát nagyon is fontos, hiszen a stressz legyőzésében óriási segítség lehet egy támogató közösség.

Olvassátok el Bence pályaművét, és becsüljétek meg a barátaitokat, ápoljátok az emberi kapcsolataitokat!

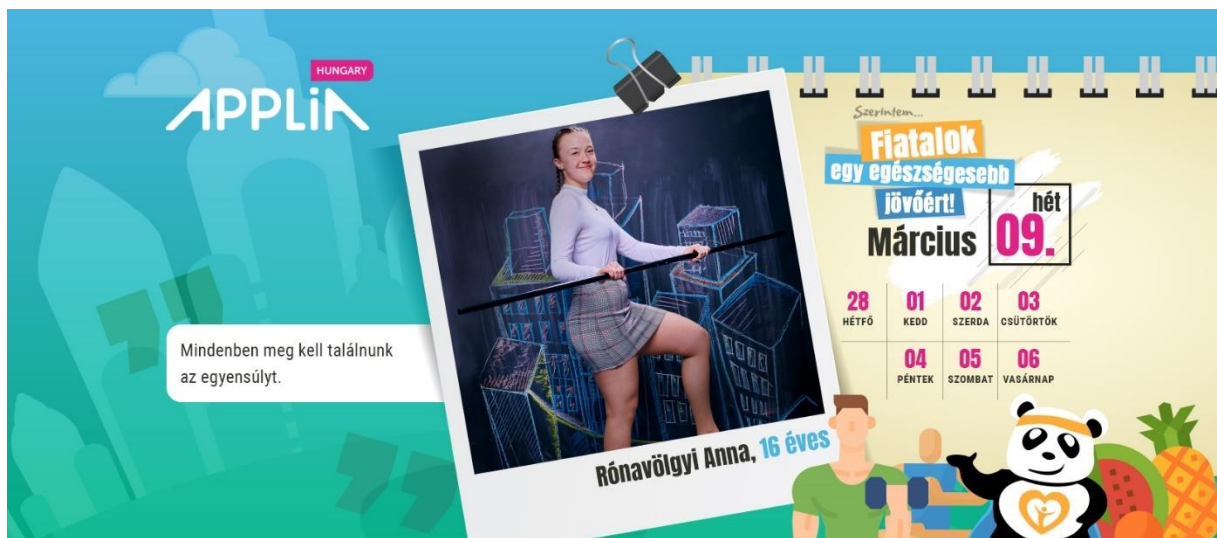
<https://youthforfuture.hu/bence-17-eves-palyamuve-2/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2022. február 28.



Nagyon sok mindenről volt már szó ebben a második Szerintem-kampányban tavaly szeptember óta. Milyen kihívások állnak előttünk az egészségtudatosság terén, mi mindent tehetünk azért, hogy a jövőben még egészségesebbek legyünk. Anna gondolata és kulcsmondata, azt hiszem, egy remek összefoglaló is lehetne: „Mindenben meg kell találnunk az egyensúlyt.” Ez, persze, sokszor egyáltalán nem olyan egyszerű... Ahogy folytatja: „A munka és a magánélet közt. A hobbik és kikapcsolódás között szintén.” No, és ha a mentális egyensúlyunkról van szó, akkor még nehezebbé válik mindez...

Harari, a neves történész szerint a jövőben a legfontosabb képességek a következők lesznek: a változással való megbirkózás képessége, az új dolgok megtanulásának a képessége, és annak a képessége, hogy a mentális egyensúlyát az ember új és szokatlan körülmények között is megőrizze (Harari: 21 lecke a 21. századra).

Egy rendkívül gyorsan változó világban élünk. Minden hihetetlenül felgyorsult. A technológiai fejlődés, a globalizáció alapjaiban változtatta meg az életünket. A járványhelyzet, és most a közelünkben zajló háború csak tovább nehezíti a helyzetünket. Hararinak igaza van: az egyik legnagyobb kihívás most az, hogy a mentális egyensúlyunkat ezen „új és szokatlan” körülmények között is meg tudjuk őrizni.

Azt gondolom, hogy ha most készítünk egy listát mindarról, amiről eddig szó volt a Szerintem-kampányban, az segíthet nekünk ebben. Nézzük tehát az öt legfontosabb szerintem-tanácsot!

Szerintem...

... táplálkozzunk egészségesen!

Ahogy láhattuk, emésztő rendszerünk állapota és kedélyállapotunk kölcsönösen hatnak egymásra. Azzal, ha odafigyelünk a táplálkozásunkra – itt most beleértve a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztást is –, azzal mentális egészségünkért is teszünk.

... mozogjunk rendszeresen!

A rendszeres és változatos testmozgás jótékony hatással van a keringésünkre, az emésztésünkre, az immun- és idegrendszerünkre is. No, és, természetesen, a mozgási szervrendszerünkre: az izmainkra, ízületeinkre, a csontjainkra. Emellett boldogsághormonokat is termelünk ilyenkor, ami igencsak jól jöhet.

... barátkozzunk, építsünk közösségeket!

Felbecsülhetetlen az értéke egy jó és összetartó közösségnek! Legyen az akár családi, baráti, akár iskolai, vallási vagy sport alapon szerveződő, azzal, hogy tudjuk, nem vagyunk egyedül, hogy van kihez fordulnunk, kivel megbeszélünk, ha nyomaszt valami, vagy nehéz helyzetbe kerülünk, már egy nagy lépést teszünk a megoldás felé.

... pihenjünk eleget!

Nagyon fontos, hogy miközben rengeteg mindent csinálunk a napjaink során (iskola, munka, sport, szórakozás), egy valamit nem szoríthatunk háttérbe: a pihenést. A szervezetünknek szüksége van regenerációra, kikapcsolásra. A nap 24 órájába ezért a megfelelő mennyiségű és a jó minőségű, pihentető alvást mindenképpen be kell terveznünk. És meg is kell valósítanunk. Nemcsak a fizikai testünknek, hanem a lelkünknek, a mentális egészségünknek is szüksége van erre.

... ha kell, kérjünk segítséget!

Újra hangsúlyozzuk, hogy nem szégyen, hanem hatalmas lépés azt felismerni, ha egy élethelyzetet nem tudunk önerőből megoldani. Óriási bátorság és példaértékű, ha ki tudjuk azt mondani, hogy szükségünk van segítségre. Ez lehet egy rokon, egy tanár, egy barát is, akiben megbízunk és akiről úgy gondoljuk, hogy tud nekünk segíteni. De lehet akár szakmai segítő is, például egy pszichológus, egy coach vagy egy életmód-tanácsadó és terapeuta. Egy szakember kiváló segítség az önismeretünk fejlesztésében is, amely szintén hozzájárulhat a mentális egyensúlyunk jobb megőrzéséhez. Nem utolsósorban, ha mi magunk fejlődünk ezen a téren, sokkal alkalmasabbak leszünk arra, hogy később mi magunk legyünk mások segítségére.

Olvassátok el Anna pályaművét, és törekedjétek életetek minden területén az egyensúly fenntartására!

<https://youthforfuture.hu/anna-16-eves-palyamuve/>

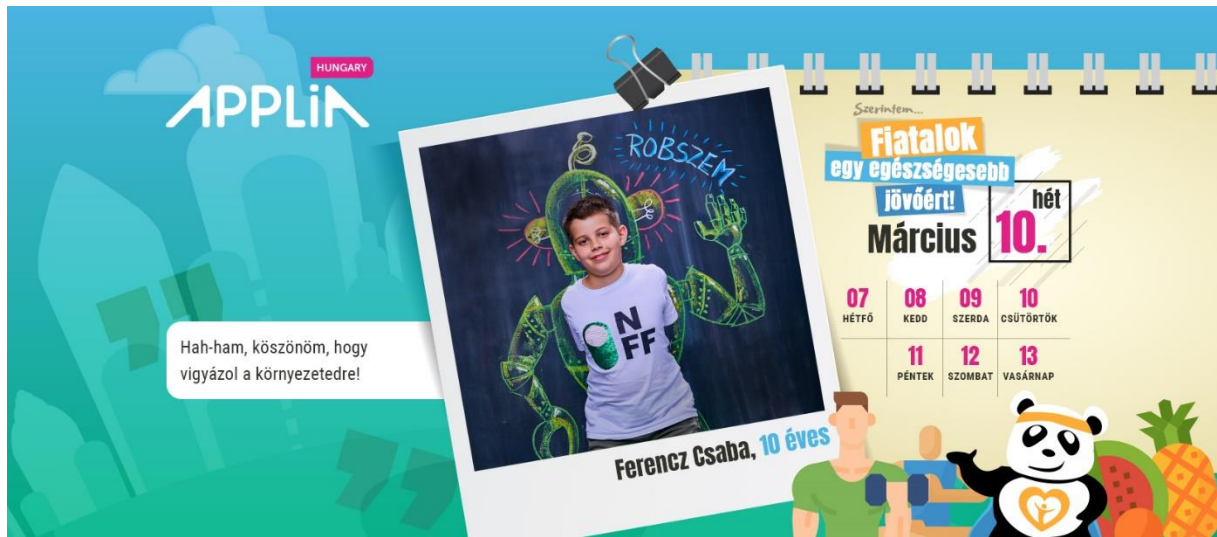
#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfU>

MÁRCIUS MOTTÓJA – KÖRNYEZETSZENNYEZÉS ÉS EGÉSZSÉG

2022. március 7.



Új hónaphoz, új kihíváshoz érkezünk: márciusban arról fogunk „beszélgetni”, hogyan is kapcsolódik össze a környezet- és az egészségtudatosság kérdése. Pályázatunk negyedik helyezettje, egyúttal a kisfilm kategória legjobbja, Csaba nemcsak egy filmmel lepett meg bennünket, hanem egy különleges robottal is. Ez a robot pedig, képzeljétek el, hulladékot eszik. Többet most nem is árulok el róla, nézzétek meg Csaba kisfilmét és mindent megtudtok róla.

Most pedig egy kicsit beszéljünk a talajról (nem árt egy kis ismétlés az első Szerintem-kampányból 😊). Kezdjük azzal, hogy meghatározzuk, mit is nevezünk talajnak. A Föld több nagy szférából, gömbhéjból áll. Külső burkát adja a légkörünk, melyet atmoszférának hívunk. Szintén a külső burokhhoz tartozik a vízburok, vagyis a hidroszféra, valamint az élővilág, a bioszféra.

A Földet magát is különböző rétegekre oszthatjuk: legkülső rétege a kéreg, ezt követi befelé a köpeny, majd legbelül található a mag. A kéreg és a köpeny legfelső, vele együtt mozgó rétegét nevezzük kőzetburoknak, vagyis litoszférának. A litoszféra legfelső rétege a talaj, vagyis a pedoszféra.

Hogy miért is kiemelkedő fontosságú a talaj? Azért, mert a többi szféra itt kapcsolódik össze. Kialakításában szerepe van a kőzeteknek, a víznek, a levegőnek és az élőlényeknek is. Itt gyökerezik a légkörünk oxigéntartalmát meghatározó növények egy jelentős része, innen kapnak táplálást az élelmiszerként elfogyasztásra kerülő növényeink, valamint a szintén ételmet jelentő állataink takarmánynövényei is. A talaj részt vesz a víz körforgásában, valamint az egyes elemek – például szén, nitrogén – körforgásában is. Energiatranszfer szerepéről sem szabad megfeledkeznünk: a Naptól érkező energiát hőenergia formájában sugározza vissza a légkörbe, ezáltal melegíti fel a levegőt (a légkört). Még sok-sok talajfunkcióról beszélhetnénk, de már ezek is épp elég jelentősek ahhoz, hogy belássuk, mekkora kincs a talaj számunkra, földi létünk és életünk elengedhetetlen feltétele. Mi, emberek is kölcsönhatásban vagyunk a talajjal: igyekszünk javítani az állapotán, fokozni a termőképességét, hogy elegendő ételmet biztosítson az egyre növekvő számú népességnek. De sajnos számos tevékenységünkkel ártunk is a minőségének: hulladékokkal szennyezzük. A szennyezések azonban visszahatnak életünkre: bekerülnek a táplálékláncba, s végén a mi szervezetünkbe. Ezeket az

összefüggéseket felismerve az emberiség törekszik a talajszennyezés csökkentésére. Ez azonban korántsem olyan egyszerűen megvalósítható, ha ennyi hulladékot termelünk...

Nézzétek meg Csaba rövid videoját, és vigyázzatok a környezetetekre!

<https://youthforfuture.hu/csaba-kisfilmje/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2022. március 14.



Flóra a pályázatában nagyon jól összefoglalta, hogyan is kapcsolódik össze az egészségtudatosság és a környezetünk védelmének fontossága. Ahogy hangsúlyozza: kiemelten fontos, hogy a sport az életünk része legyen, de az is, hogy eközben ne szennyezzük a környezetünket.

Rámutat a talaj-, a víz- és a levegőszennyezés kihívására, és kiemeli ez utóbbi kapcsán a közlekedés szerepét. Ezért most itt az ideje, hogy egy kicsit felelevenítsük, mit is tanultunk az első Szerintem-kampányban erről a fontos témáról.

Mind a benzines, mind a dízelautók „kipufogó-füstjében” található olyan anyagok, melyek a levegőbe kerülve problémákat okozhatnak. Az előbbieket főként szén-monoxid (CO) és különböző szén-hidrogének (CH), míg az utóbbiak esetén kén-dioxid (SO₂), nitrogén-oxidok (NO_x) és korom sorolhatók ide. Bár a gépjármű-technológiai fejlesztéseknek köszönhetően a mai autók már jóval kevesebb szennyezőt bocsájtanak ki, tekintettel az autók számának folyamatos növekedésére az utakon, a közlekedés még mindig jelentős szerepet játszik a levegőszennyezésben.

Nézzük meg, hogy az egyes anyagok milyen problémákat jelentenek.

1. A szén-monoxid

A szén-monoxid egy rendkívül mérgező gáz. A vérben a haemoglobinhoz, az oxigén szállító molekulához 250-szer erősebben kötődik, mint az oxigén (O₂), így azt valójában kiszorítja, és ezáltal gátolja a szervezet oxigén-felvételét.

2. A szénhidrogének és a nitrogén-oxidok

A szén-hidrogének és a nitrogén-oxidok egyéb légszennyezőkkel együtt a napfény hatására kémiai reakcióba lépnek a levegő oxigénjével, és ezáltal hozzájárulnak a felszínközeli ózon (O_3) képződéséhez (ezért ózon-prekursor molekuláknak is nevezik őket). Bár azt tudjuk, hogy a légkör felsőbb rétegében, a sztratoszférában az ózon a földi élet szempontjából nélkülözhetetlen szerepet tölt be, mert ez a réteg szűri ki a Napból érkező káros ultraibolya-sugarak nagy részét, a felszínhez közel képződő ózonnak már közel sem örülünk ennyire, sőt!

Az ózon (O_3) az oxigén háromatomos molekulája. Tulajdonságaiban – mind fizikai, mind kémiai – nagyon különbözik a légkörünkben 21%-ban jelen levő kétatomos, oxigénmolekulától. Az oxigénmolekula szobahőmérsékleten nem reaktív és szagtalan. Ezzel ellentétben az ózommolekula rendkívül reaktív, roncsol szinte mindenféle szervesanyagot (ezért is használják az ózont fertőtlenítésre, tisztításra). És még erőteljes szaga is van (a nevét is a görög ozein szóból kapta, mely azt jelenti, hogy „szaglik”).

A légkör legalsó, a 0-15km közé eső részét troposzférának nevezzük. Itt ózon kizárólag mesterséges körülmények hatására keletkezik, még hozzá a közlekedési eszközökkel a levegőbe juttatott szennyezőanyagok, az oxigénmolekula és a fény közötti fotokémiai reakció eredményeként (tehát láthatjuk, hogy ha egy kémiai reakcióban a fénynek is szerepe van, akkor beszélünk fotokémiai reakcióról).

A troposzférában keletkező ózont sajnos belélegezzük, ami az ózon oxidatív, roncsoló hatásának köszönhetően bizony nem tesz jót nekünk, mert erősen irritálja a légutakat.

Láthatjuk tehát, hogy a sztratoszférikus ózonra nagy szükségünk van, a troposzférikus ózon viszont káros számunkra.

3. Savasodást okozó gázok

A levegőbe kerülő nitrogén-oxidok és a kén-dioxid savasodást okozó gázok. Ezek a molekulák reagálnak ugyanis a levegő nedvességtartalmával, s a reakciók végeredményeként az előbbiekből salétromsav (HNO_3), az utóbbiból pedig kénsav (H_2SO_4) keletkezik. Ezek a vegyületek maró hatásuknak köszönhetően károsítják a légzés szervrendszerét.

4. Szálló por

Még egy légszennyezőről kell szót ejtenünk, melynek fő forrása a mezőgazdaság és az ipari égetések mellett a háztartási égetés és a közlekedési eszközök: ez pedig a szálló por.

Szálló pornak nevezzük azokat a levegőben lebegő szilárd részecskéket, amelyek 10 mikrométernél, azaz 0,01 (egy század) milliméternél kisebb átmérőjűek, így méretüknél fogva nem ülepednek ki száraz ülepedéssel a levegőből. A légkör vizsgálatával foglalkozó szakemberek a szálló poron belül további alcsoportokat szoktak megkülönböztetni. A leggyakrabban használt két csoport a 2,5 mikrométer alatti, és a 2,5-10 mikrométer átmérőtartományba eső szálló por. Ezt a két csoportot szokták PM_{2,5} és PM₁₀ jelölésekkel illetni. A szállópor-részecskék akár hetekig is a levegőben lehetnek, és vagy összetapadással (ún. koagulációval), vagy – a természetben – a csapadékkal ülepednek le; ez utóbbi folyamatot nevezzük nedves ülepedésnek. A levegőben levő nagyon-nagyon apró, 0,5 mikrométernél (azaz 500 nanométernél) is kisebb részecskéket úgy is hívjuk, hogy aeroszolok (vagyis légnemű közegekben elosztatott részecskék). Ezek az apró, szabad szemmel már nem is látható részecskék nagyobbacska társaikkal együtt kondenzációs magvakat képeznek a levegőben, melyeken a levegő nedvességtartalma kicsapódik, így jön létre az eső. Egy kiadós eső azért is hasznos tehát, mert megtisztítja a levegőt. Nagyon

fontos azt is megjegyezni, hogy az aeroszoloknak természetes és ún. antropogén, azaz emberi tevékenységből eredő forrásai is lehetnek. Évente kb. 4000 megatonna aeroszol kerül a levegőbe, és ennek csak mintegy egytized része származik emberi tevékenységből, a nagy része pedig a természetből (pl. talajból, óceánokból, növényekből, vulkáni tevékenységből).

A porszemcsék egészségkárosító hatását a kémiai összetételük és a méretük határozza meg. Minél kisebb a részecskék mérete, annál lejjebb jutnak a légzőszervrendszerben. Az 5-10 mikrométer átmérőjű por a felső légutakban, az 1-5 mikrométer átmérőjű részecskék pedig a tüdőben, a léghólyagokban rakódnak le. A PM_{2,5}, azaz a 2,5 mikrométernél kisebb részecskék károsítják az ereket (ún. endothel diszfunkciót okoznak), ezáltal növelik a trombózis és embólia, így az agyi- és a szívinfarktus kialakulásának kockázatát.

A legeslegapróbb szemcsék, a 0,1 mikrométernél is kisebb átmérőjű ún. nanopor-részecskék a légutakba kerülve a tüdőhólyagocskák és hajszálerek falán átlépve kerülnek a szervezetbe, vagy a szaglóideg és a légutakat beidegző többi ideg rostjai mentén vándorolnak a központi idegrendszerbe. Nagyon apró méretüknek köszönhetően óriási fajlagos felülettel rendelkeznek, így számos kémiai reakcióban játszanak szerepet: például oxidatív folyamatokban, melyek sok gyulladásos és károsodási folyamatért felelősek a szervezetben.

A szervezetbe kerülő részecskék károsító hatása méretükön túlmenően kémiai összetételüktől is függ. Ha nehézfémeket tartalmaznak - például a dohányfüstben található kadmium, vagy a műanyagok hagyományos égetése során keletkező egyes dioxin-vegyületek – akár rákkeltőek is lehetnek.

Ahogy láttuk, a légköri aeroszoloknak csak kicsi része származik emberi tevékenységből, de az egészségre gyakorolt hatásukat közel sem lehet figyelmen kívül hagyni. A háztartások az antropogén eredetű PM₁₀ kibocsájtás közel feléért (46%-áért), a PM_{2,5} kibocsájtásnak pedig 71%-áért felelősek. A közlekedésből egész évben, télen pedig a szilárd tüzeléses fűtésből is bőven jutnak részecskék a levegőbe.

5. A szmog

Most, hogy megismertük a fő légköri szennyezőket, már csak az van hátra, hogy megismerkedjünk a szmog fogalmával is.

A szmog a smoke (=füst) és a fog (=köd) angol szavakból áll össze, és füstködöt jelent. Kétféle típusú szmogról beszélhetünk: az egyik a nyári, vagy más néven los angelesi, a másik pedig a téli, vagy londoni típusú szmog.

A nyári, los angelesi típusú szmog a fotokémiai szmog, melynek során a szén-hidrogének, nitrogén-oxidok és egyéb illékony szerves vegyületek oxigénnel történő reakciójából fény hatására ózon képződik. Ez főleg nagyvárosokra jellemző, ahol a reggeli órákban a csúcsforgalom közlekedési eszközei sok ózon-prekursor molekulát és szálló port juttatnak a levegőbe, a napsugárzás pedig erős. Ennek eredményeként a késő délelőtti órákban éri el a csúcsát az ózonképződés, ami jellegzetes, barnás színű füstködöként jelenik meg.

A helyzetet tovább rontja, ha egy terület fekvése alapján olyan időjárási helyzet alakulhat ki, amelynek eredményeként a felfelé történő légáramlás is gátolt (tehát a szennyező anyagok hosszú ideig az alsó légrétegekben maradnak). Tipikusan ilyen hely az amerikai Los Angeles, innen kapta az elnevezését ez a légszennyezési forma.

A másik típusú szmog a téli, londoni típusú szmog, mely az 1952-es nagy londoni füstködőről kapta a nevét. Ennek a jelenségnek a hátterében a fosszilis tüzelőanyagok égetése áll, melynek során sok korom, szálló por, és kén-dioxid jut a levegőbe. Feltétele a

téli, 0°C fok körüli hőmérséklet, az alacsony légnyomás, továbbá a légáramlatok korlátozottsága. Súlyos légúti betegségekhez vezethet (például asztmához, de akár tüdőödémához is).

Olvassátok el Flóra pályaművét, és óvjátok a környezetet, hogy egészségesebbek lehessünk!

<https://youthforfuture.hu/flora-14-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfU>

2022. március 21.



Veronika pályaművében a környezet- és egészségtudatosság összefüggéseit hangsúlyozza. Kitér az ózonproblémára is. A múlt héten már beszéltünk a troposzférában keletkező ózonnól és annak káros hatásáról. Ha tehát a légkör legalsó rétegében keletkezik az oxigén háromatomos molekulája, az igencsak káros az egészségünkre. A sztratoszféra ózonrétege viszont nagy védelmet nyújt számunkra. Nézzük meg most azt, hogyan is történik mindez.

Tehát, ahogy már tudjátok, a légkör nagy részében az oxigén kétatomos formában, O₂-ként van jelen. A sztratoszférában (kb. 15-50 km magasságban) a napfény és az oxigén kölcsönhatásából fotokémiai reakció során jön létre az oxigén háromatomos molekulája, az ózon (O₃).

Az ózonréteg kiemelkedő szerepe abban áll, hogy az UV-sugárzás legnagyobb részét kiszűri, így a sztratoszférikus ózonréteg nélkülözhetetlen az élővilág és az élet szempontjából. (Ezzel szemben, ahogy múlt héten tanultuk, a földfelszín közelében a légszennyezések - főleg a közlekedés - hatására kialakuló, ún. troposzférikus ózon rendkívül káros, mérgező hatású az élőlényekre, a nagyvárosi fotokémiai szmog egyik fő összetevője.)

A sztratoszféra ózontartalmának mérésére a Dobson-egységet (Dobson-unit, DU) használják, ez az ózonréteg oszlopsűrűségének a mértékegysége. Bár az ózonréteg a Föld egyes területei fölött nem azonos mennyiségű (a szélességi fokkal és évszakokkal is

változó mértéket mutat), azt mondhatjuk, hogy átlagosan 300DU a sztratoszféra ózontartalma. Ózonlyukról a klímakutatók akkor beszélnek, ha az ózonszint 220DU alá esik (tehát tényleges lyukról valójában nincs szó, csak az ózonréteg vékonyodásáról).

Thomas Midgley (1889-1944) volt az az amerikai kémikus, aki a DuPont cég megbízásából a freont, mint hűtőközeget és hajtógázt kifejlesztette 1930-31-ben. A freon-vegyületeket (azaz a klórozott-fluorozott szénhidrogéneket, CFC-ket) hűtőközegként használták, például hűtőgépekben. Előnyük a korábbi hűtőközegekkel szemben az volt, hogy nem voltak gyúlékonyak és mérgezőek, és termodinamikailag rendkívül stabil vegyület voltak. Thomas Midgley maga úgy mutatta be a kifejlesztett új anyagot egy sajtótájékoztató keretében, hogy meggyújtott egy gyertyát, melyet az előzőleg beszívott freon-gázt kifújva oltott el, ezzel demonstrálva, hogy a freon se nem mérgező, se nem gyúlékony. A kifejlesztés idején még nem tudták, hogy a freonok milyen környezeti problémát okoznak...

A freon-vegyületek stabilitásuknak köszönhetően semmilyen más anyaggal nem reagáltak, egészen addig, amíg be nem kerültek a sztratoszférába. Az UV-sugárzás ugyanis felszakítja a freon-vegyület kémiai kötéseit, s így a halogén atomok (pl. klór) reakcióba léphetnek az ózonnal, felszakítva a háromatomos molekula kémiai kötéseit; így károsítják, „bontják” az ózonréteget.

Erre a felfedezésre 1974-ben három tudós, Sherwood Rowland, Mario Molina és Paul Crutzen jött rá. A három tudós a felfedezésért 1995-ben kémiai Nobel-díjat kapott.

Az ózonréteg károsodása eredményeként egyre erősödő UV-B sugárzás kipusztítja az óceáni tápláléklánc alapját képező fitoplanktonokat, és akadályozza a növények fotoszintetizálását. Az embernél szembetegségeket, pl. kötőhártya-gyulladást, vagy akár szürkehályogot okoz, továbbá gátolja az immunrendszer működését. Nagyobb dózisu sugárzás a bőrben elnyelődve, hosszabb-rövidebb idő után bőrgyulladást okoz, továbbá az arra érzékenyeknél elősegíti a bőrrák kialakulását is.

Az 1987-es Montreáli Jegyzőkönyv célja az ózonréteget károsító anyagok használatának korlátozása volt. A Jegyzőkönyvet hazánk is ratifikálta. A Jegyzőkönyv szerint a kemény freonok használata 1996-tól tilos, 2030-ig pedig minden freon-vegyület használatát meg kell szüntetni, még a lágy-freonokét is.

Az Európai Unióban és Magyarországon is jogszabály tiltja, illetve korlátozza a freonok és a többi halogénezett szénhidrogén alkalmazását. Hűtőkben és egyéb háztartási eszközökben a 90-es évek közepe óta nem használják a gyártók a freonokat hűtőközegként és a szigetelő habban.

Sajnos stabilitásuk miatt a freonok legalább 80-100 évig nem ürülnek ki a légkörből. Bár alkalmazásukat betiltották, a XX. század második felében a légkörbe bocsátott mennyiség még a XXI. század végéig pusztítani fogja az ózonréteget, és hozzájárul a globális felmelegedéshez. A freonok betiltása óta ugyanakkor pozitív tendencia is megfigyelhető: a 80-as években aggasztó méreteket öltő „ózonlyuk” növekedése a tiltást követően jelentősen lecsökkent. Valójában eddig ez volt az emberiség tulajdonképpen egyetlen környezetvédelemi sikertörténete.

Olvassátok el Veronika pályaművét, és gondoljátok át, a ti életetekben hogyan kapcsolódik össze a egészség- és a környezettudatosság!

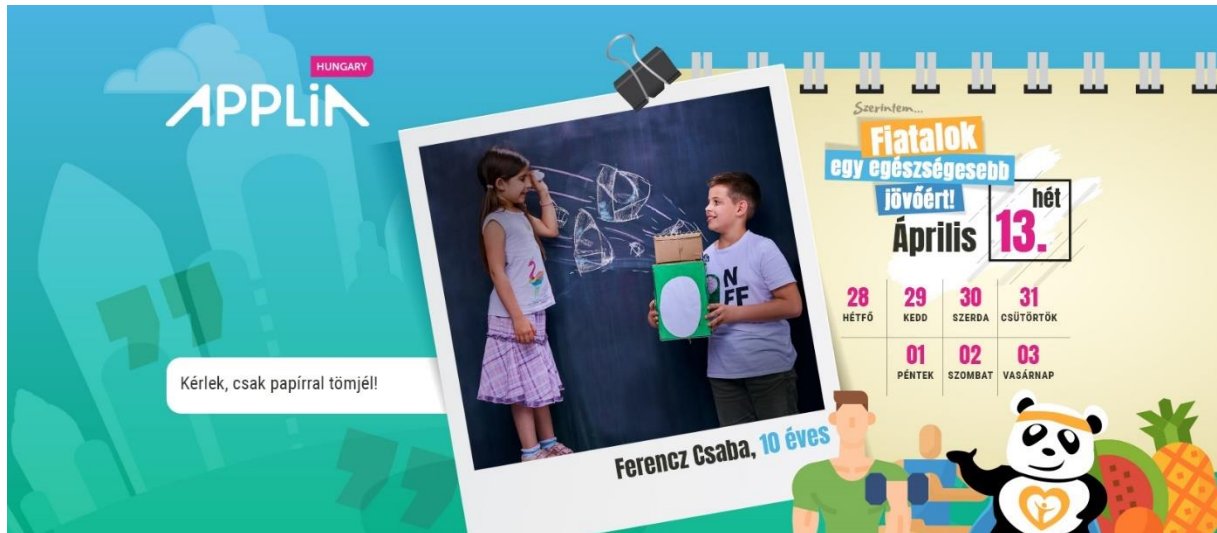
<https://youthforfuture.hu/veronika-15-eves-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #appliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

2022. március 28.



Pályázatunk negyedik helyezettje, Csaba, egy különleges kisfilmmel készült nekünk. Azért különleges ez a kisfilm, mert a benne bemutatott robotot is ő készítette. Ez a robot pedig papírhulladékot eszik.

Miért is kell szelektíven gyűjtenünk a hulladékot? Azért, mert a szelektíven gyűjtött hulladék újrahasznosítható. Így elkerülhető, hogy hulladéklerakóban vagy hulladékégetőben végezze az adott típusú hulladék (ezek nem körforgásos megoldások), másrészt az újrahasznosítás által ismét alapanyagot jelentenek az ipar számára (másodlagos nyersanyagok lesznek).

Ha már Robszem papírt eszik, nézzük meg, hogyan is kell helyesen gyűjteni a papírhulladékot!

Mind a házhoz menő szelektív gyűjtés, mind a gyűjtőszigetek esetén a kék színű kukába (kék fedelű kukába) kell tenni az alábbi papírhulladékokat: újságok, folyóiratok, füzetek, könyvek, hullámpapírok, csomagolópapírok, kartondobozok.

Nagyon fontos, hogy szennyezett papírt (pl. olajos pizzás doboz, használt papír zsebkendő, szalvéta) nem szabad a szelektív gyűjtőbe dobni! Továbbá az is fontos, hogy mindent úgy dobjunk bele a gyűjtőbe, hogy a lehető legkisebb helyet foglalja (tehát a dobozokat lapítsuk ki, vágjuk szét)!

2022. január 1-je óta új szabály, hogy az italoskarton-dobozokat már nem a papír-, hanem a sárga fedelű vegyes szelektív gyűjtőbe kell dobni (kiöblítve)!

A teljesség igényével nézzük meg azt is, mi kerülhet a sárga (fedelű) gyűjtőedényekbe:

- (i) műanyagok:
üdítő és ásványvizet PET-palackok, kiöblített háztartási flakonok és azok kupakjai, szatyrok, tasakok, tiszta fóliák, kimosott tejes és joghurtos poharak, illetve 2022. január 1-től a kimosott italoskarton-dobozok.

A műanyagok esetében fontos, hogy csak az 1, 2 és a 4, 5 kóddal jelölt fajták kerüljenek a szelektív gyűjtőbe. Ezek a háromszögű nyílba írt kódok jelentik az adott műanyag fajtáját: 1-es – PET (polietilén-tereftalát), 2-es – HDPE (nagyűrűségű polietilén), 4-es – LDPE (kissűrűségű polietilén), 5-ös – PP (polipropilén). A 3-as – PVC (plóoolivinilklorid), az 5-ös – PS (polistírol) és a 7-es – egyéb műanyagok kóddal jelölt műanyagok nem újrahasznosíthatók!

- (ii) fémek:
háztartási fémhulladékok (pl. evőeszközök) és fémdobozok (pl. italos dobozok)

Végezetül egy érdekesség... Ti tudtátok, hogy 1959-ben Stef Gustav Thulin azért fejlesztette ki a műanyag szatyrot, hogy kevesebb papírtáskát használjunk, hogy ezáltal megmentsük a fákat, és végső soron a Földet? Na, persze, nem egyszer használatosra tervezte ő sem... De azzá vált.

Nézzétek meg Csaba rövid videoját, és szelektáljatok helyesen!

<https://youthforfuture.hu/csaba-kisfilmje/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarország

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHXDfIU>

Kapcsolódó link:

A műanyag zacskó feltalálója:

https://hirado.hu/tudomany-high-tech/zold/cikk/2019/10/24/a-foldet-akarta-megmenteni-a-muanyag-szatyor-feltalaloja?fbclid=IwAR3gfVVa0eljx-H7wH1H9GeJBGPNs4D4vj-Vz_BfU4gh59-ls6BJuQ4EGZE

ÁPRILIS MOTTÓJA – KLÍMAVÁLTOZÁS ÉS EGÉSZSÉG

2022. április 4.



Új hét, új hónap... Új kihívásunk a klímaváltozás kérdése. Pályázatunk ötödik helyezettjének, Sárának az üzenetével nyitjuk ezt a fontos hónapot: „A faültetés számítson egy hasznos, ám természetes programnak.”

Nézzünk be most egy kicsit hazánk erdőibe... Például a Bakony fenyveseibe...

A fenyvesek – főként a luc - a hűvösebb, csapadékosabb éghajlatot kedvelik, ahol a hőmérséklet nyáron sem nagyon megy 20-25°C fölé. Az elmúlt évtizedek időjárására viszont egyre inkább a hosszabb nyári, aszályos és meleg időszakok a jellemzőek. A fenyők a lombos fákhhoz képest sokkal kevésbé tudják tárolni a vizet, és éppen a nyári időszakban lenne szükségük bőséges csapadékra. Az egyre hosszabb meleg és száraz nyári időszakok hatására száradni és ritkulni kezdenek, gyantaképességük is romlik, és összességében sokkal jobban kitéttek lesznek a kártevők támadásának. Ezek közül is a szú jelenti a legfőbb problémát. A szú ellen vegyszeres védekezés sem létezik, így az egyetlen megoldás a fertőzött fák eltávolítása.

Ha a klímaváltozásról elmélkedünk, akkor leginkább az a(z) 1,5°C emelkedés juthat az eszünkbe, amelyről, mint veszélyről oly sokat olvashatunk, hallhatunk. A klímaváltozás azonban ennél sokkal összetettebb kérdés: vizsgálhatjuk globális szinten, és helyi szinten is. Magyarország helyzetének rövid bemutatásához segítségül hívom Rakonczai János tanár úr nemrégiben megjelent könyvét, melynek címe: Elfogyasztott jövőnk? Globális környezeti és geopolitikai kihívásaink.

Ha a hőmérsékleti viszonyokat nézzük, akkor megállapíthatjuk, hogy hazánk követi a globális trendeket. 1901 és 2018 között 1,23°C-os növekedés történt (ez a világtrendnél picit magasabb, de Európa adataiba beleillik). Ha csak az elmúlt négy évtizedet nézzük, akkor 1,76°C-os növekedést könyvelhetünk el. Ugyanakkor azt is látni kell, hogy egymást követő évek között lehet akár 1-1,5°C-os eltérés is, az egy évszázadon belüli különbség pedig a 4°C-ot is meghaladta.

A csapadék tekintetében globális szinten sokkal nagyobb a szórás a trendekben arra tekintettel, hogy milyen időintervallumot és helyszínt nézünk. Ez hazánkra is igaz: ha az elmúlt 100 év adatait vizsgáljuk, nehéz egyértelmű trendet felállítani: vannak területek, ahol nőtt, és vannak, ahol csökkent a csapadék mennyisége. Az említett 119 év alatt átlagosan 600mm körül volt az országos csapadékátlag (de 407 és 959mm között

változott). Összességében bő 100 év alatt enyhe csökkenést mutatnak a számok. Ha csak az 1950-es évektől nézzük, akkor változatlan az érték, ha pedig 1970 után, akkor kis növekedés figyelhető meg. Tehát ha csak a klimatológiai statisztikát nézzük, akkor nem könnyű azt megállapítani, hogy a változások milyen irányt mutatnak. Ahhoz, hogy klímaváltozásról beszéljünk, trendszerű változásokat kell detektálni. Ehhez pedig a táj adja a legjobb segítséget számunkra: a tájban ugyanis a változások komplexen mutatkoznak meg. A tájon belül pedig három jellemzőt kell kiemelni: i) a talajvíz változását, ii) a talajok változásait, valamint iii) a vegetáció változásait. És itt érünk vissza a fenyvesekhez, és emeljük most ki a iii) pontot: láthatjuk, hogy a fenyőerdőket érő változások sajnos jól mutatják a hazai klímaváltozás trendjeit. A növények jó indikátorok: a rövid idejű változásokat, valamint a szélsőségeket is jól mutatják, mindamellet a tendenciák kirajzolásában is segítenek.

Fontos megemlíteni, hogy a fenyő mellett a bükk is nagyon nehezen tűri a szárazsági határ eltolódását. Ezért az elmúlt években a bükkösökben is gyakran került sor egészségügyi fakitermelésre (vagyis amikor a fákat a gazdaságilag optimálisnál hamarabb kell kivágni). Mivel az erdei fák élettartama 80-120 év, az erdőgazdálkodás nagyon nehezen tud lépést tartani az utóbbi évtizedek gyors változásával.

Mi várható a jövőben? Két regionális klímamodell jelzéseit elemzi a könyv: az egyik az ún. RegCM-modell, a másik pedig az ALADIN-Climate modell. Az előbbi egy optimista becslés, mely feltételezi, hogy a klímapolitikai célokat elérjük. Az utóbbi viszont egy pesszimista forgatókönyvet követ. Mindkét modell további átlaghőmérséklet-növekedést jósol: a 2021-50-ig tartó időszakra 2°C-os növekedést, míg a 2069-98 időszakra 3, illetve 4°C-os növekedést. A csapadék tekintetében kevésbé egyértelműek az előrejelzések. A RegCM szerint nem lesz jelentős változás, vagy enyhe csökkenés várható a század végéig, az ALADIN-Climate szerint pedig enyhe növekedés várható. Mindkét modell szerint a január lesz a leghidegebb, a július pedig a legmelegebb hónap, és a század végére a hőségnapok (30°C+) száma 30-40 nappal fog nőni, a fagyos napoké (0°C-) pedig 55-60 nappal csökkenni. Összességében a változások hatása új kórokozók megjelenésében, az aszály és a belvíz egyidejű jelenlétében, valamint erőteljes hőhullámokban fog megmutatkozni, melyek súlyos egészségügyi és gazdasági hatásokat generálnak majd.

Miért is fontos egy kicsit a dolgok – jelen esetben a fák – mögé nézni? Azért, mert mi itt Magyarországon jó helyzetben vagyunk. Sokat hallunk a klímaváltozásról, de nem igazán érezzük a bőrünkön a hatásait. Legalább is nem úgy, mintha például egy vízhiány vagy hurrikán-sújtotta területen laknánk. De, mint láthatjuk, azért vannak jelek most is és itt is, melyek megmutatják a klímaváltozás hatásait. És a fenyőerdők pusztulása pont egy ilyen jel.

Hogy mi a megoldás? Talán első lépésként az, hogy „felnézünk”. Akár a csillagos égboltra, vagy az erdők fáira. Rakonczai tanár úr a következő gondolatokkal zárja a könyvét: „[...] van sokszínű tudásunk, elegendő létszámú ember és vannak eszközeink is. Amiből még kevés van: hatékony, cselekvéssel párosuló bölcs előrelátás és összefogás. Addig kellene cselekedni, amíg nem lesz késő!” No, igen... Bölcs előrelátás és összefogás. Azt hiszem, ez most nagyon is aktuális. A klímaváltozás ugyanis mindenkit érint: kortól, nemtől, bőrszíntől, identitástól függetlenül mindenkit. Sőt, az a rossz hírem van, hogy még az országhatárok sem érdeklik.

Viszont jó hír, hogy van, ami összeköt bennünket: kortól, nemtől, bőrszíntől, identitástól, országtól függetlenül mindenkit: az élet szeretete, szépsége, és az élőhelyünk, a Föld...

Sára kiváló gondolataival zárom ezt a hónapindítót:

„Tehát élet. Csodálatos. Napsütésre és csicsergő madarakra ébredni, egy gyermek első kacaja, az első szerelem, egy diploma megszerzése, a gyógyulás megélése, utazások idegen, ám lélegzetelállító helyekre, egy mesés történet elolvasása/megismerése és végül egy mindent elsöprő, élményekkel és szeretettel teli élet elmúlása.

Mindezt nem vonhatjuk meg az emberiségtől!

Vigyázz a Földünkre, mert Ő ad nekünk mindent!”

Olvassátok el Sára nagyszerű gondolatait!

<https://youthforfuture.hu/sara-palyamuve/>

#szerintem, #youthforfuture, #egeszseg, #apliamagyarorszag

A naptárfotózás kulisszatitkaiba itt tekinthettek be:

<https://youtu.be/vcnYUHxDfU>