

DEBATT

LOKALT NÆRINGSLIV

Eksotiske varer fra Figgjo

Det var kjekt å lese artikkelen om Figgjo as i Aftenbladet tirsdag 26. november, om en fabrikk som klarer å overleve i et tøft marked. Blant annet nevnes det her at de selger til nye og eksklusive hoteller i Dubai.

Jeg er en av gjestene som har spist mat av Figgjo-tallerkenen i Dubai. I fjor høst var vi en gruppe reiselivsfolk i Dubai. Programmet omfattet blant annet hotellvisninger. En av kveldene hadde vi visning på et av disse flotte hotellene med panoramautsikt over til en av verdens høyeste bygninger. Vi avsluttet visningen med middag på samme hotellet. Mens vi ventet på middagen gjorde vi som vi pleier å gjøre når vi er fra Rogaland, snudde tallerkenen for å se om den er fra Figgjo. Og det var den.

Vertskapet spurte hvorfor vi snudde på tallerkenen. Vi kunne da fortelle at de var fra der vi kom fra. Når da en i gruppen også kunne fortelle at hun var nabo til direktøren på fabrikken som hadde produsert den, ble han imponert.

Flott jobba, Figgjo

PER A. SVANES
Stavanger



FOTO: FIGGJO AS

HELSE

Uriktig om syre- og basebalansen

Otto Bjelland sier jeg kategorisk har benektet at syre- og basebalansen ikke har betydning for vår helse. Dette er ikke bare feil, det er uriktig. Jeg har aldri sagt det, og jeg kan ikke ha sagt det. At en normal syre- og basebalanse er essensiell for liv og helse, er nemlig barnelærdom for enhver medisin. Det gjør imidlertid ikke Robert Youngs påstander riktige. Hans metode er å forvrengte medisinske og fysiologiske begreper så de passer inn i hans omvendte medisinske univers.

Jeg har følgende oppfordring til Bjelland: Vis meg hvor og når jeg har sagt at syre- og basebalansen er uvesentlig? Og siden du ikke vil klare det, er det på tide at du kommer med en unnskyldning.

Jeg avslutter herved denne diskusjonen.

PERNILLE NYLEHN
Haugesund

TASTA HJEMMESYKEPLEIE

Takk til hjemmesykepleien

Som oftest leser vi kritiske artikler og kommentarer fra folk som har dårlige erfaringer med det norske helsevesen. Jeg har opplevd det stikk motsatte, og ønsker å rette en stor og varm takk til Tasta hjemmesykepleie og legen ved Byhaugen legesenter.

Da jeg ble rammet av sykdom for et par måneder siden, har turene til sjukehuset vært hyppige. I påvente av ytterligere behandlinger er jeg så heldig å få være hjemme en periode. Her får jeg besøk og all den hjelp jeg trenger flere ganger til dagen av vennlige og godhjertede pleiere fra Tasta hjemmesykepleie. Også fastlegen kommer på hjemmebesøk når jeg trenger det.

Det er flott å se hvordan systemet fungerer når man har behov for hjelp. Takk.

GERD THINGBØ SUNDAL
Stavanger

Helse Daglig fysisk aktivitet

Sunnhetshysteri eller en nødvendig kroppsvask?

► Det største ansvaret for barns aktivitetsnivå har vi som foreldre.

Jeg pusser ikke tennene fordi det er morsomt og spennende. Ikke bruker jeg bilbelte fordi jeg har så lyst, og det hender rett som det er at jeg legger meg tidligere enn jeg egentlig vil. Jeg gjør det fordi jeg vet det er godt for meg, ikke fordi det er motiverende i seg selv. Nå tenker jeg også slik om fysisk aktivitet de gangene motivasjonen for bevegelse er vanskelig å finne.

Må avsette tid til sykdom

Den engelske politikeren Edward Stanley kom med et svært treffende utsagn på slutten av 1800-tallet: «De som tror de ikke har tid til fysisk aktivitet, må før eller senere avsette tid til sykdom.» Forskning har siden den tid funnet mange holdepunkter for denne påstanden. For 10 år siden ble fysisk inaktivitet og overvekt trukket frem som årsaken til 25 prosent av alle nye krefttilfeller i verden. I 2009 la Verdens Helseorganisasjon frem en rapport om at fysisk inaktivitet var en av de fem største globale risikofaktorer for sykdom og død. De andre risikofaktorene var høyt blodtrykk, røyking, høyt blodsukker samt overvekt og fedme. Alle disse faktorene øker risikoen for bl.a. hjertesykdommer, diabetes og kreft.

Vi vet at aktivitetsnivået synker gjennom barne- og ungdomsskolen, og kun 20 prosent av den voksne befolkningen møter helsedirektoratets anbefalinger om 30 minutter moderat fysisk aktivitet hver dag. Årsaken til dette er dagens automatiserte samfunn. Vi trenger ikke være fysisk aktiv. Heisen, rulletrappen og bilen hjelper oss av gårde, og tv, pc, nettbrett

og mobil gir en inaktiv kveld. Helsevesenet vil få store problemer med å behandle det økende antall livsstilssykdommer forårsaket av inaktivitet. Forebyggende tiltak som stimulerer til mer fysisk aktivitet, er derfor svært viktig.

De viktigste motivene for fysisk aktivitet i den norske befolkningen er «et fysisk og mentalt overskudd», samt «forebyggingen av helseplager». «Glede» som motiv for fysisk aktivitet er viktig blant den yngre del av befolkningen. Voksne kan i stor grad motiveres av nytteeffekten av fysisk aktivitet, mens for barn bør aktiviteten være motiverende i seg selv. Et variert utvalg av lek-inspirerte aktiviteter er derfor et godt utgangspunkt for å bevare barns aktivitetsutfoldelse. Skolen er en viktig arena for fysisk aktivitet blant barn og unge da gode tiltak her når alle. Tasta skole har fysisk aktivitet hver dag for sine 3. klassinger, og forskning viser at dette er en god investering. Fysisk aktive barn får bedre helse og lærer bedre på skolen. Noe av årsaken til at bevegelse fører til bedre læring i teoretiske fag er økt blodsirkulasjon i hjernen, samt strukturelle endringer i hjernens nerveoverføring.

Forbildets makt

Det største ansvaret for barns aktivitetsnivå har likevel vi som foreldre. Barn kan oppdras til en aktiv livsstil bl.a. ved å lære at å gå eller sykle til skolen er like selvsagt som tannpussen. At barn med fysisk aktive foreldre er mer aktive enn barn med fysisk inaktive foreldre, bør ikke overras-

ke noen. Det bekrefter kun forbildets makt.

De senere års forskning omkring stillesitting viser at sittetid utgjør en selvstendig helseisiko uavhengig av hvor mye du trener. Det er derfor alvorlig at dagens 15-åring sitter stille 9,5 timer per dag, som er det samme som en gjennomsnittlig 70-åring. I de nye norske anbefalingene for fysisk aktivitet, som kommer over nyttår, vil Helsedirektoratet ikke bare gi retningslinjer for fysisk aktivitet, men også inkludere anbefalinger for å begrense inaktivitet for barn, ungdom og voksne.

Smugmosjoner

Ønsker du å bevege deg mer? Smugmosjoner. Vær bevisst på å velge fysisk aktivitet gjennom hele dagen. Ta trappen, gå utenom rullebåndet på flyplassen, ikke parker nærmest mulig butikkinngangen, begynn med sykkel på korte transportetapper og oppdag naturen sammen med barna.

Litt er bedre enn ingenting

Selvsagt kunne en ønske at egenverdien med fysisk aktivitet skulle vært glede og drivkraft nok i seg selv. Når det ikke er tilfellet, er det ok å la seg motivere av at dagens aktivitetsøkt er dagens kroppslige tannbørsting. Fysisk aktivitet påvirker en rekke biologiske prosesser som energiomsetning, hormoner og cellenes kapasitet til DNA-reparasjon. Og husk: Litt aktivitet er bedre enn ingen aktivitet.

SINDRE M. DYRSTAD

Førsteamanuensis, Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk ved UiS



«Skolen er en viktig arena for fysisk aktivitet blant barn og unge da gode tiltak her når alle», skriver Sindre M. Dyrstad. Bildet viser elever ved Vaulen skole som har gymnastikk. FOTO: FREDRIK REFVEM

Debattinnlegg

sendes til debatt@aftenbladet.no
Kommentar: inntil 5000 tegn. Legg ved portrettfoto.
Hovedinnlegg: ca. 3500 tegn.

Underinnlegg: ca. 1700 tegn.
Kortinnlegg: 700-1100 tegn.
Alle lengder er inkludert ordmellomrom.

Kronikk

sendes til kronikk@aftenbladet.no
Lengde inntil 5500 tegn inkl. ordmellomrom.
Foto av forfatter legges ved.