

Mozgással az egészségért

A testmozgás világnapja alkalmából a címben jelzett elnevezéssel múlt csütörtökön délelőtt a Magyarkanizsai Egészségház közös tornát szervezett a polgároknak és a helyi óvodásoknak a városháza előtti parkban.

Az eseményen a legkisebbeket aszfaltrajzolással, közös zenés tornával és orvosbohócokkal szórakoztatták a szervezők, majd bemutatták nekik a helyszínre vezényelt mentőkocsi belsejét is.

Az egészségügyi intézmény az akcióval az aktív mozgás előnyeire, annak jótékony, egészségmegőrző és betegségmegelőző hatására kívánta felhívni a figyelmet, hangsúlyozta **Gyólay Karolina**, az egészségház igazgatója.

– Nem véletlen, hogy akciónkkal főleg az óvodásokat céloztuk meg, mert a mozgás, az egészséges és rendszeres mozgás az ő fejlődésük szempontjából is nagyon fontos, és nem árt idejekorán tudatosítani bennük a testmozgás fontosságát. A torna, a testmozgás a betegségmegelőzés tekintetében is kiemelten fontos. Annál is inkább, mivel községünk lakosságának felénél egyértelműen kimutatható, hogy mozgáshiányban szenved. Ahhoz, hogy eleget mozogjunk, nem kell okvetlenül sportolnunk. Elég egy-egy futás, kerékpározás vagy olyan házimunkák végzése, amelyek aktívan megmozgatják izmainkat, ami által kalóriákat égetünk el. Amennyiben egy gyerek vagy felnőtt eleget mozog, nagyon sok betegséget megelőzhet. Itt különösen a krónikus betegségekre gondolok, tehát a szív- és érrendszeri megbetegedésekre, a cukorbetegségekre, de egyes rákos megbetegedéseket is elkerülhetünk. A rendszeres testmozgás egyébként mentális egészségünkre is nagyon pozitívan hat – hallottuk az igazgatónőtől, aki elmondta még, hogy ez alkalommal az intézmény kitűzőkkel és színes krétákkal ajándékozta meg a kicsiket.

A közös tornán ott voltak a községi önkormányzat dolgozói is. **Vass Zoltán**, a Községi Tanács ifjúsági- és sportmegbízottja elégedetten nyilatkozott a rendezvény sikeréről.

– A gyermekekben még bennük van a mozgás iránti vágy, a mozgás szeretete, nagyon jó, ha így játékos keretek között is megpróbáljuk velük megismertetni a tornát, a táncot, majd ezen keresztül a különféle sportágakat, mert amit ők megszeretnek, arról nem mondanak le egykönnyen. Én azt hiszem, hogy amikor ennyi gyermeket látunk, akkor mindannyian hihetjük azt, hogy van jövőnk és van értelme a munkánknak, amit végzünk.

Mivel Magyarkanizsa polgármestere, **Fejstámer Róbert** mögött is két évtizednyi aktív sportolói múlt áll, nagy jelentőséget tulajdonít a hasonló kezdeményezéseknek, hisz azok szinte minden téren segítik a gyerekeket.

– Én is úgy gondolom, hogy a gyerekek rendszeres mozgásra való szoktatása kimondottan fontos, mert a jó fizikai állapot sok minden máshoz is alapot ad. Könnyebben megy a tanulás, a szabadidő eltöltése, van, amivel lefoglalja a gyerek vagy a fiatal magát, van, ahol levezesse az energiáit. Példaértékű és nagyon fontos, hogy most itt az egészségügy, az oktatás és az önkormányzat közösen igyekszik felhívni a figyelmet arra, hogy a mozgással, az egészséges életmóddal nem csak fontos, egyszerűen muszáj foglalkozni.

Bizony muszáj, mert a Magyarkanizsai Egészségház adatai szerint a község lakossága nagyon keveset mozog, ami a betegségek számában is visszatükröződik, a felnőtt populációnak pedig mindössze 8,8 százaléka sportol rendszeresen.

*Bödő Sándor
Fotók: Puskás Károly*