

Damoi Kwai Info Kiosk



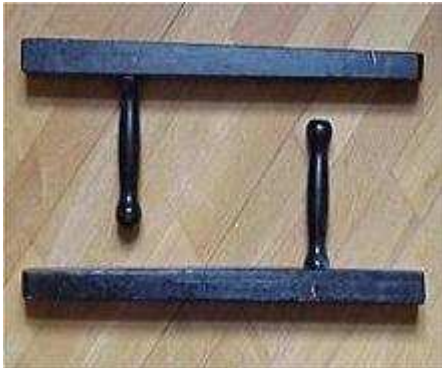
Uitgever : Damoi - Kwai
14de jaargang

Nummer 57
1ste kwartaal 2011

WAPENS : HERKOMST EN NUT (deel VIII)

TONFA

De tonfa is een houten slagwapen wat je door middel van de houten handgreep kunt laten ronddraaien. De slagkracht neemt daarmee flink toe. De oorsprong ligt in het gebruik als handgreep om een molensteen te kunnen laten draaien. Het is het tweede wapen dat na de Bo geleerd wordt. Standaard wordt er altijd met twee tonfa's geoefend. In het *Yugen Budo* wordt met de tonfa begonnen na het behalen van de gele band, vijfde kyu.



De tonfa bestaat uit twee delen. De tsuka of handgreep kan recht of ellipsvormig zijn. Het slaghout kan rond, half rond of vierkant zijn. Maar er bestaan ook andere varianten. Het korte stuk wordt gebruikt voor *tsuki waza*, stoottechnieken. Wordt de lange kant uitgedraait dan kan ook hiermee gestoten worden. Het lange stuk beschermt de onderarm bij *uke waza*, blokkeer-technieken. Ook voor uchi waza of slagtechnieken kan het lange stuk alsmede de tsuka gebruikt worden. Door het trainen met de tonfa worden polsen en onderarmen sterk getraind. Duim en pink zijn belangrijk bij het hanteren, speciaal bij uke waza.

TORINAWA

Torinawa betekent zoiets van touw om vast te zetten, gevangen te nemen. *Hojo jutsu* is de methode van het vastbinden van gevangenen met touw. Er zijn echter meer termen in verschillende ryu gebruikt zoals onder andere *tasuki dori* en *hobaku*. De *hayanawa* is een kort touw voor het snel binden van iemand.

Wat mij persoonlijk altijd fascineerde in de Japanse methoden van vastbinden was de eenvoud en doeltreffendheid. Wat betreft die eenvoud ligt dat toch wat genuanceerder. Er zijn namelijk een aantal factoren die van groot belang zijn tijdens het toepassen van de kunst. Allereerst de keuze van het touw. Katoen heeft mijn persoonlijke voorkeur omdat het wat zachter is en niet snijdt in het vlees, in tegenstelling tot bijvoorbeeld sisaltouw.

Daarnaast is het van belang om het touw niet te strak aan te leggen. Te strak zittend touw kan de bloedsomloop verstoren en ook druk op meridianen uitoefenen. Dit is met name van belang bij de toepassing tijdens de training. Oorspronkelijk werd soms bewust gekozen voor die risico's.



De technieken variëren van het eenvoudig binden om iemand mee te voeren en niet te laten ontsnappen tot het binden van bijvoorbeeld alleen een vinger om veel pijn te veroorzaken. Zo is er een techniek die alleen op het hoofd toegepast wordt, deze draagt de fraaie naam: *het zadel van de kikker*.

ACCOUNTANTSKANTOOR G. VAN SCHAİK & Co
Accountants – Belastingconsulenten

Accountancy - Fiscaliteit - Boekhouding

Oprichten van vennootschappen
Fiscale en boekhoudkundige adviezen
Voeren van boekhoudingen
Organisatie van boekhoudingen
Belastingen
BTW



Begijnhoflaan 11 - 9000 Gent

Tel 09/235.25.40

Fax 09/270.19.59

Accountantskantoor@advibel.net

<http://www.advibel.net>

Keukens Badkamers Buro & Praktijk
Winkelinrichtingen Dressings Outdoor



NIEUW ADRES :
Philco Design bvba
Moortelstraat 29
9160 Lokeren

Tel : 09 / 251 67 27
Fax : 09 / 238 15 21
info@philcodesign.be
www.philcodesign.be

TOONZAAL : alle dagen open van 08.00u tot 18.00u

Dossier gezondheid : Scheenbeenirritatie / beenvliesontsteking

Shin-splints, beenvliesontsteking of Tibiaal Stress Syndroom (T.S.S) is een veel voorkomende overbelastingsblessure aan de binnenzijde van het scheenbeen (=Tibia). Shin splints is eigenlijk een verzamelnaam voor verschillende blessures veroorzaakt door overbelasting die zich over het algemeen in het onderste tweederde gedeelte van het vooronderbeen bevinden.

Het is een typisch loopletsel, maar het kan ook voorkomen bij mensen die niet lopen. Men heeft pijn bij het stappen en bij aanraking van het scheenbeen. De pijn wordt veroorzaakt door irritatie van het beenvlies op de plaats waar de spieren zich hechten aan het bot.

Klachten

Een zeurende of stekende pijn op de onderste helft van het scheenbeen aan de binnenzijde (een tiental centimeters boven de binnenenkel). De pijn kan ook lager, tot aan de binnenenkel, of hoger tot aan de knie gevoeld worden, afhankelijk van de preciese locatie van de irritatie of ontsteking

In het begin is de pijn alleen aanwezig na belasting en verdwijnt ze na rust; na verloop van tijd duurt het steeds langer en is steeds meer rust nodig voor de pijn helemaal verdwijnt. Uiteindelijk is de pijn altijd aanwezig, ook na langdurige rust.

De pijn wordt vooral gevoeld wanneer men de voet neerzet en afstoot. Soms ook wanneer men hurkt, bij aanraking (bv. wanneer men de benen kruist) en wanneer de tenen of de voeten naar beneden gedrukt worden.



Oorzaken

Het onderbeen bestaat uit 2 beenderen, het scheenbeen (tibia) aan de aan de binnen-voorzijde en het kuitbeen (fibula) aan de zij-achterkant. De 2 beenderen worden verbonden door een sterke bindweefselplaat. Onderaan vormen het scheenbeen en het kuitbeen de benige onderdelen van respectievelijk binnen en buitenenkel. De beenderen worden omhuld door een dun beenvlies (periost), dat zeer gevoelig is. Aan het onderbeen ontspringen een aantal spieren: de diepe kuitspier (m. Soleus), de achterste scheenbeenspier (m. tibialis posterior) en de lange teenbuigspier (m. flexor digitorum pedis) aan de achterzijde van het onderbeen; Aan de voorzijde van het onderbeen (m. tibialis anterior) loopt de voorste scheenbeenspier. Deze spieren spelen een belangrijke rol bij de schokdemping en het stabiliseren van de voet en de balans van het lichaam tijdens het staan, lopen en springen.

Al deze spieren spelen een rol bij scheenbeenirritatie, die ontstaat door irritatie en eventueel ontsteking van het beenvlies op de plaats van de aanhechting van de spieren aan het bot door overbelasting. Overbelasting ontstaat altijd als het lichaam niet de tijd gegeven wordt zich te herstellen van een geleverde inspanning.

De overbelasting wordt meestal veroorzaakt door een samenspel van factoren:

- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen en springen. **Oppassen** dus aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode. De intensiteit van de sportinspanning moet rustig opgebouwd worden.
- Wandelen en lopen op een harde ondergrond in combinatie met **slecht** schokabsorberend en ondersteunend schoeisel.
- Veel en langdurig **bergaf** stappen
- een **verkeerde looptechniek** waarbij de voorvoet en niet de hiel eerst de grond raakt, of waarbij je te grote passen neemt waardoor de voet de grond raakt als de knie nog gestrekt is
- **onaangepaste schoenen** die onvoldoende zijwaartse stabiliteit en schokdemping geven: vooral de zool en de hielkap zijn daarbij belangrijk. Een verkeerde schoen kan leiden tot een verkeerde voetafwikkeling, waardoor overpronatie ontstaat (het teveel naar binnen doorzakken van de voet tijdens de landing op de grond). Idem bij een scheef afgesleten zool. Scheenbeenirritatie zou ook in toenemende mate voorkomen bij mensen die langdurig stappen met schoenen met platte zolen (genre ballerina's of platte sandalen) of met zachte rubberen zolen zonder hielsteun (bv. bij aanstekers).



- **overpronatie:** Dit is de meest voorkomende oorzaak. Bij overpronatie kantelt de voet, waarbij de binnenrand doorzakt en de hiel onder een scheve hoek onder het onderbeen komt. Door deze beweging komt grotere rek op de achterste scheenbeenspier en op de voet-en teenbuigers te staan. De diepe kuitspier wordt asymmetrisch opgerekt. Dit geeft een grotere belasting op vooral de aanhechting aan het scheenbeen.
- **beenlengteverschil:** geeft een asymmetrische belasting van de onderbeenspieren,
- **standafwijkingen** van de voeten (platvoeten, holvoeten) waardoor de betrokken spieren overmatig worden uitgerekt bij het landen.
- Een instabiele of te weinig beweeglijke enkel

• Een onevenwichtige spieropbouw: dysbalans tussen de buig- en de strekspieren van de voet, verkorting van de kuitspieren (een typisch fenomeen bij fietsers of voetballers die gaan joggen)...

Overgewicht

Behandeling

Wat kan u zelf doen?

- Indien u een zeurende pijn voelt tijdens of direct na het stappen of lopen, moet u stoppen. Doorgaan leidt van kwaad tot erger. In het beginstadium zullen de klachten misschien verdwijnen als u enkele dagen of weken niet meer gaat lopen of wandelen.
- Masseer het pijnlijke gebied enkele keren per dag gedurende een vijftal minuten met een ijsklontje. Of leg een ijspack op de pijnlijke plek (2 à 3 keer per dag gedurende 15 à 20 minuten).
- Doe rekoefeningen voor de spieren van het achteronderbeen.
- Verander van schoenen en probeer of de klachten daardoor verbeteren.



Wanneer een arts raadplegen?

Wanneer de klachten niet spontaan overgaan en/of wanneer ze u hinderen bij stappen of lopen, raadpleegt u het best een arts. De diagnose kan meestal eenvoudig gesteld worden aan de hand van de klachten, een lichamelijk onderzoek, schoeninspectie en looanlyse.

De behandeling is afhankelijk van de ernst van de klachten.

- Rust: Meestal zal volledige rust worden voorgeschreven tot de pijn is verdwenen. Eventueel mag men wel fietsen of zwemmen.
- IJs
- Ontstekingsremmers: Indien nodig zal de arts een ontstekingsremmer voorschrijven.
- Rekoefeningen en spierversterkende oefeningen: Oefeningen om de spierkracht van de kuit en onderbeenspieren én het coördinatievermogen van de enkel te verbeteren.

Preventieve maatregelen (herhaling voorkomen)

- Een goede voorbereiding, een geleidelijke trainingsopbouw en een uitgebreide warming-up voor sportbeoefening verkleinen de kans op een scheenbeenirritatie. Loop zo weinig mogelijk op een harde ondergrond.
- **Geschikte (sport)schoenen** met goede schokabsorptie verkleinen de kans op scheenbeenirritatie. Versleten schoenen dienen vervangen te worden. Sterke proneerders moeten een schoen met anti-pronatie correctie aanschaffen. De hielkap dient daarbij stevig te zijn.
- Indien de oorzaak ligt bij te platte schoenen of schoenen die te weinig steun bieden (bv. aanstekers) is het belangrijk om die zo weinig mogelijk te dragen.
- **Correctie** van bepaalde tekortkomingen, zoals platvoeten, een beenlengteverschil, overpronatie, enz. met aangepaste inlegzolen of hielstukjes in de schoenen.

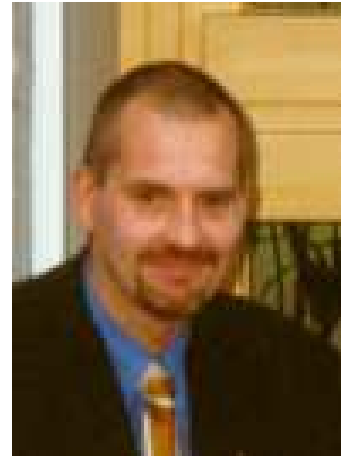
Bron : www.gezondheid.be



DVV




Lieven Claeys




Dirk De Munter

**VERZEKERINGEN
PENSIOENSPAREN
HYPOTHEKEN**

bvba Claeys – de Munter
Dorp Oost 5
9080 Lochristi

 09/355.30.58

 09/356.83.79

 OFF167@dvvlap.be

 www.dvv.be

Restaurant Villa Johanna



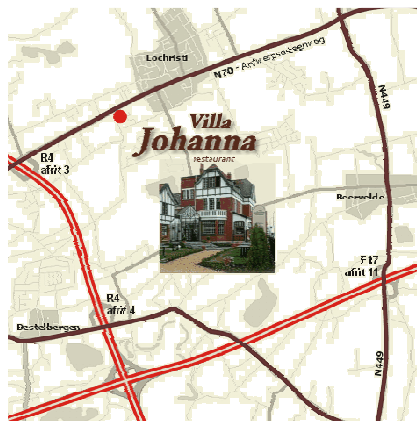
Bart en Leen Gyssels-Ryssen
Antwerpsesteenweg 43 - 9080 Lochristi
(N70 Gent-Lokeren, 1 km van afrit R4, 500m van centrum Lochristi)

Tel.: 09/342 85 02

Fax: 09/342 83 55

E-mail: villajohanna@skynet.be

Openingsuren:
Keuken van 12u00 tot 14u00 en van 18u00 tot 21u00
Maandag en woensdag gesloten



Er zijn geen goudgele stranden, waiende palmbomen of imposante bergen, maar exotisch is de site rond Tsjernobyl zeker en vast. Een Mekka voor de avontuurlijke toerist, want het decor van een van de grootste nucleaire rampen ooit wordt nu door de Oekraïense overheid officieel toegankelijk gemaakt.

Radioactief rampgebied trekt jaarlijks 10.000 toeristen

In de vroege ochtend van 26 april 1986 liep een veiligheidsexperiment in de kerncentrale van Tsjernobyl gruwelijk fout. Enkele Sovjet-wetenschappers voerden er een energietest uit om te controleren of het koelsysteem van de kerncentrale op noodstroom zou kunnen blijven functioneren. Die noodstroom werd geproduceerd door de reactor zelf, en bleek bij het begin van de test ontoereikend te zijn. De wetenschappers besloten daarom om het reactieproces te versnellen door enkele controlestaven - die de atoomsplitsing vertragen - uit de kern van de reactor te halen. Ondanks deze ingreep bleef de noodstroom op een te laag niveau, en dus verwijderden de wetenschappers nog meer staven. Het energiepeil steeg daarop tot op gevaarlijke hoogte, en het water in het koelsysteem werd opgewarmd en omgezet in stoom. Daardoor raakte de reactor oververhit en ontplofte ze. Door die ontploffing werd een enorme hoeveelheid radioactief materiaal de lucht in geblazen. De overheid besliste daarop dat niemand nog dichter dan 30 kilometer van de reactor mocht komen. Voortaan werd dat gebied de 'Zone van Vervreemding' genoemd.



Heel West – Europa kreeg met de radioactieve neerslag af te rekenen. De economische schade was enorm, de menselijke ellende niet te overzien. Ongeveer 135.000 omwonenden werden geëvacueerd, waaronder alle inwoners van Prypiat, een stad op slechts een kilometer van de kerncentrale.

Oleksiy Yudin, professor Russisch aan de UGent, woonde toen in Odessa, op duizend kilometer van Tsjernobyl. "Bij ons was alles rustig, hoewel speciale machines de straten vaak kuisten om het radioactieve stof weg te halen. Maar plots waren ze daar. Honderden, zometertijd duizenden geëvacueerde kinderen werden het hele jaar bij ons in jeugdkampen ondergebracht. Wij, studenten, kregen de opdracht hen te verzorgen. We moesten ook goed op onze voeding letten. Lange tijd hebben we ons ver van melkproducten gehouden en aten we geen paddenstoelen of bessen. Steeds weer controleerden we uit welk deel van Oekraïne onze producten kwamen."

“Wat me raakte, was de onmetelijke leegte en de gigantische oppervlakte verwaarloosd gebied.” (Elisabeth Callens)

De verzegelde zone rond de verwoeste reactor oefent vandaag een grote aantrekkingskracht uit op de meer avontuurlijk aangelegde reiziger. Het gebied is al vijftientig jaar lang onbewoond, en dat spreekt tot de verbeelding. De fauna en flora hebben al die tijd geen menselijke inmenging gekend, afgezien van enkele gezinnen die na verloop van tijd naar hun vroegere woonsten zijn teruggekeerd.

De overheid schat dat er jaarlijks ongeveer 6000 toeristen Tsjernobyl en Prypiat – nu een beklemmende spookstad – bezoeken. Een plaatselijke gids schat hun aantal zelfs op 10000. Die bezoekers geraken bijna allemaal via 'illegale' toeristische agentschappen de Zone binnen. De overheid heeft daar weinig controle over.

In het voorjaar van 2010 maakte Elisabeth Callens een fotoreportage over Tsjernobyl en Prypiat. Ook zij geraakte via zo'n toeristisch bedrijfje in de Zone. "Het is een puur toeristische attractie geworden. Wie geld heeft, kan binnen. Elke toerist die de zone bezoekt, krijgt hetzelfde verhaal van de gidsen te horen. De gidsen maken ook alles dramatischer dan het eigenlijk maar is. Van de reactor zelf kreeg ik ook maar weinig te zien. We reden er in een busje langs en kregen op sommige punten te horen dat we geen foto's meer mochten nemen. Op het einde van de rondleiding moet je zelfs even in een machine, die nagaat of je al dan niet radioactief bent. Pure show. Wat me echter wel raakte, was de onmetelijke leegte en de gigantische oppervlakte verwaarloosd gebied."

De Oekraïense overheid probeert nu een halt te roepen aan die illegale rondleidingen. Het ministerie van Noodgevallen – dat het gebied beheerst – organiseert zelf rondleidingen. Alle toeristische agentschappen moeten nu een samenwerkingsverdrag met de overheid ondertekenen. Op die manier hoopt de overheid geld binnen te halen waarmee het herstel van het gebied bespoedigd kan worden.



Volgens het ministerie is de sterkte van de straling op de meeste plaatsen van het gebied nu op min of meer normaal niveau. De radiatie zou geen gevaar voor de gezondheid van de bezoekers vormen, hoewel iedere bezoeker onvermijdelijk aan een lage hoeveelheid radioactiviteit wordt blootgesteld. Specialisten hebben daarom veilige routes uitgestippeld voor de bezoekers. Toch waarschuwt de directrice van ChernobylInterInform -

de staatsonderneming voor informatie en communicatie over de ramp - Oksana Nor iedereen die het gebied wilt bezoeken: "De toerist moet begrijpen dat het zijn eigen keuze is om het gebied te bezoeken. Hij moet zich vooral houden aan alle voorschriften, zodat zijn gezondheid niet in het gedrang komt. Alleen zij die zich houden aan de uitgestippelde routes en zich niet van de groep afsplitsen, zullen geen gevaar lopen." Iedereen die de Zone wil bezoeken, moet bij aanvang van de rondleiding een contract ondertekenen waarin hij of zij akkoord gaat met die voorschriften. Ook verklaart de bezoeker daarbij geen schadeclaim te eisen wanneer persoonlijke bezittingen radioactief zijn en achtergelaten moeten worden.

Eén bedrijf wil alvast niet met de Oekraïense overheid in zee gaan. De organisatie Chernobyl - Tour heeft alle uitstappen naar de Zone geannuleerd en roept zowel toeristen als organisatoren op om hetzelfde te doen. Ze vindt dat de verplichte samenwerking met de overheid een kwaliteitsrondleiding in de weg staat. De organisatie verwijt ChernobylInterInform ervan hun monopoly te misbruiken door meer geld te vragen voor minderwaardige rondleidingen.

**“Een radioactief vervuild gebied zoals in de zone rond Tsjernobyl heeft een potentieel hoog risico voor de menselijke gezondheid.”
(Dokter Botterman)**

Dokter Botterman van de afdeling Radiotherapie-Oncologie van AZ Sint-Lucas heeft zijn twijfels bij de veiligheid van een bezoek aan de Zone van Vervreemding. "Er bestaat geen veilige dosis radioactiviteit. Elke dosis die je kunt vermijden, moet je vermijden. Radioactieve stoffen hebben over het algemene een heel lange halveringstijd. Het duurt dus heel lang vooraleer de radioactiviteit met de helft afgenomen is. Een radioactief vervuild gebied zoals in de zone rond Tsjernobyl heeft dus een potentieel hoog risico voor de menselijke gezondheid. De effecten van radioactiviteit worden ook pas heel laat duidelijk. Wanneer iemand een hoge dosis opgedaan heeft, zal hij of zij daar al heel snel de gevolgen van merken. Bij een lage dosis duurt dat veel langer. Het kan gerust tien tot dertig jaar duren. Radioactiviteit kan onvruchtbaarheid veroorzaken. Ook kan het schade veroorzaken aan onze genen, die van ouder op kind worden doorgegeven. Ons erfelijk materiaal is heel kwetsbaar, dus lijkt het mij niet aangewezen naar de zone rond de reactor te gaan. Ik zou het in ieder geval toch niet doen."

Wie toch een avontuurlijk uitstapje naar Tsjernobyl, de beruchte reactor en Prypiat wil maken, kan dat via de website Tour Kiev of een van de andere talrijke agentschappen die op het web terug te vinden zijn. De prijs van zo een bezoekje aan het nucleaire rampgebied varieert van 87 tot 360 euro, afhankelijk van het aantal personen.

Bron : www.splinternet.be/Publiek/1011/groep1

!! BELANGRIJKE MEDEDELING !!

Geen les Ju-Jitsu op hiernavermelde data :

**van maandag 18/04/11 t.e.m. maandag 25/04/11
(= tweede week Paasverlof)**

zaterdag 28/05/11

049/0495



Duurzaam verwarmen, multi-energetisch verwarmen





Condensatieketels
Warmwaterboilers
Zonnepanelen
Warmtepompen





BVBA





Centrale verwarming, Sanitair,
Ventilatie & vloerverwarming
Roosbroeklaan 13, 9080 Lochristi
Tel. 09/355 62 47 Gsm. 0495/ 539 364
centralux@pandora.be