



NØTTERØY ROTARY KLUBB

MÅNEDSBREV



APRIL 2012

Møtedato	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04
Fremmøte	Møtefri	Møtefri	38	39	29

Fremmøteprosent april 2012: 66,1%

Referater for april 2012

Møtefri 2.april 2012.

Møtefri 9.april 2012

Møte 16.april 2012

Sted: Kantinen, Sparebank 1 Tønsberg – Nøtterøy

Besøk i andre klubber: John Johannesen, Færder RK 10.04

Fødselsdager: Tom Erik Haaland 22.04, 50 år

Tema: ”Lavkarbodiett - den nye landeplagen” v/lektor Sverre Evensen

Etter Presidentens innledning, presenterte lektor Sverre Evensen seg selv. Han underviser ved Greveskogen videregående skole, etter mange års arbeid med ernæring i institusjoner og forskjellige sammenhenger.

Sverre Evensen holdt et engasjerende og til dels muntert foredrag om lavkarbodiett, med utgangspunkt i Roald Amundsens ferd til Sydpolen, med de spesielle behov for ernæring han og hans mannskap hadde, bl.a. tørkede grønnsaker, fett, m.v.; et opplegg der man også skulle sørge for å hindre skjorbuk. Han mente nettopp dette var noe Scott og hans menn feilet på. Helge Ingstads opplegg på sine reiser med lavkarbodiett, ble også berørt.

Det vesentlige, det det handler om, er å holde næringsinntaket i balanse, samt sørge for tilstrekkelig fysisk aktivitet. En brødkive pr. dag gir 20 til 100 gram karbohydrat. Sverre Evensens råd er at man henter 55 til 60 %. Det å gå på diett, er ofte lite helsefremmende.

Raske karbohydrater, kalles det som er produsert med hvitt hvetemel, slik som boller og loff; søte drikker, ol. Dette er mat som virker raskt, men kortvarig og gir ingen gevinst for de som trenger ekstra og rik næring, slik som idrettsfolk.

Langsomme karbohydrater er det vi skal og bør velge, slik som korn og gryn, sammalt mel, grønnsaker, frukt og bær. Hjernen og musklene trenger dette, idet det inneholder livsviktige stoffer, vitaminer og kostfiber.

Fra forskningsmiljøet, er det uttalt at

”enhver diett bør ha et langsiktig perspektiv og resultere i et varig e-inntak og økt e-forbruk, uansett sammensetning av makronæringsstoffer”.

Lavkarbodiett oppfyller ikke dette krav, og er ikke bedre enn andre dietter; men er likevel et alternativ for å behandle fedme, overvekt. Vesentlig er det imidlertid, for å få løst slike problemer, at man spiser mindre og mosjonerer mer, er i energibalanse. I så fall vil vekt tap oppstå. Det er jo slik, iflg. foredragsholder, at ett av vestens store problemer er dette med overvekt. Vesentlig for å bekjempe dette, er at en varig vektreduksjon oppnås. Dette krever atferdsendring, med fysisk aktivitet.

Høyt inntak av mettet fett medfører avleiring i blodårene og økt risiko for hjerteinfarkt. Det man skal spise er lite kjøtt og meieriprodukter. Omegafett, i marinert fett fra sjøpattedyr gir høyt inntak, jf. eskimokost. I gode kornprodukter, samt grønnsaker og fisk, er det også jern og antioksidanter, som beskytter cellene og gir tilstrekkelig med vitaminer og soltopper. B-vitamin demper celledelingen i kreftceller. Proteiner får vi nok av i den daglige, ordinære kost.

Mettet fett, øker LDL, det dårlige kolesterolet.
Umettet fett, øker HDL, og er det gode kolesterolet.

Sverre Evensen konkluderte med at lavkarbodiett bare bør benyttes i forbindelse med spesiell vektreduksjon og kun for overvektige. Slik diett er vanskelig å leve med over tid. Mye kjøtt og slik diett er verken bærekraftig eller særlig miljøvennlig globalt sett.

Foredragsholder tilføyde at misbruk av alkohol er negativt, men vesentlig for helsen er det uansett at man gleder seg over livet, gjerne med et glass rødvin. Foredraget medførte en del spørsmål, hvoretter presidenten takket for et interessant foredrag og overrakte en flaske rødvin til foredragsholderen.

Ref.: Gunnar Cramer

Møte 23.april 2012

Sted: Kantinen, Sparebank 1 Tønsberg – Nøtterøy

Fødselsdager: Helen Juell 28.04, Trygve Tallaksen 29.04

Informasjon: Presidenten orienterte om ny Rotaryhåndbok som nå foreligger igjen etter manges ønske.

Tema: ”Om gamle veinavn i Tønsberg” v/Kjell Vik.

Presidenten presenterte Kjell Vik, pensjonert lektor fra Greveskogen videregående, som fortalte litt om seg selv og sin undervisningsvirksomhet. Han fulgte opp med et interessant og engasjerende foredrag om Tønsberg, Tønsbergs historie, byen og utviklingen av denne og gjennomgikk deretter navnet og bakgrunnen for navnet, altså historien rundt dette, for en rekke av gatene i byen. Kjell Vik kilder var diverse historiske skrifter om Tønsberg, Tønsbergs historie, en bok av Tore Asplin om gatenavn i Tønsberg.

Byen var langt mindre i tidligere tider, med bebyggelse konsentrert om området fra Torvgaten, ned mot biblioteket og begrenset til et stykke nedenfor Haugar, mens kystlinjen strakk seg opp i det som i dag er Rådhusgaten. Slik var situasjonen frem til 1870-årene, da bebyggelsen i Nordbyen kom, samtidig som det også kom ble bygget hus nærmere Haugar. Fortsatt var det ingen bebyggelse nedenfor biblioteket. Fra dette tidspunkt og de etterfølgende år, var det en rivende utvikling med sterk befolkningsvekst. I 1882 ble det ført opp bygninger langs det som ble Høytorvet, altså dagens Farmannstovv. Disse bygningene er i dag borte. På

Midtløkken ble det ført opp et sykehus. I 1905 til 1906, ble Frodeløkka bebygget og i 1907 til 1908 kom jernbaneringen. I det hele tatt var det frem mot 1915 stor utvikling.

De gamle gateløp var Gråbrødregaten, Øvre Langgate og Storgaten, gater som fortsatt finnes.

Noe av det Kjell Vik ellers fortalte, var at en gate som het Møllebakkgangen, ble omdøpt til Fayesgate etter David Faye, en familie som kom fra Frankrike, grosserer og handelsmann, meget aktiv forretningsmann, som bl.a. bygget Kokcegården; hvis opprinnelige navn var Fayegården. Ved Høytorvet lå Falkenberg Hotell og etter hvert Rolf Viks forretning

Kammegaten, har sitt navn med bakgrunn i at det var en fjellkant her, bratt liten skrent, der det lå en gård som het Kamben Gård, øverst i gaten, nær Haugar.

Conradisgate var oppkalt etter en apoteker, en aktiv forretningsmann tidlig på 1800-tallet som bl.a. drev Løveapoteket og førte opp den gamle Løveapotekgården. Etter det Vik fortalte, brant denne gården i 1822, men ble umiddelbart bygget opp igjen, slik vi ser gården i dag.

Munkegaten hadde med klosteret å gjøre, mens Nedre Slottsgate ved kirken, hadde sitt navn fra det slott som en gang i tiden lå i dette området.

Danakleven, guttebakken, og hvor dette navnet egentlig kommer fra, var ukjent. Imidlertid kunne Kjell Vik fortelle at Fjerdingen, betyr den fjerde byen, altså den fjerde bydelen som ble bygget etter at man hadde det gamle Tønsberg, Sørbyen og Nordbyen.

Ref.: Gunnar Cramer

Møte 30. april 2012.

Sted: Kantinen, Sparebank 1 Tønsberg – Nøtterøy

Informasjon: Fødselsdager: Ingen.

Presidenten vil søke om rotarystøtte til Gipøprosjektet.

Det er sendt innbydelse til vår vennskapsklubb i Sverige 8.-10. september. Programmet er antydnet med Bolærne søndag og Vinghøg mandag.

Distriktskonferansen blir i Sandefjord med tema "Et bedre samfunn". De som har tid og lyst, anbefales å høre på foredragene lørdag 15. September.

3 min. v/Even Skredsvig

Han fortalte om sin store 17.mai-helt. Det var prins Kristian Frederik som skapte den entusiasme som gjorde det mulig at Norge fikk den mest moderne og liberale grunnlov.

Tema: "1.mai - arbeidernes eller arbeidets dag?" v/Terje Gulbrandsen

1. mai ble offentlig fridag fra 1935. 1. og 17.mai ble likestilte fridager (høgtidsdager) fra 1947. Tidligere hadde praksisen vært noe forskjellig. Noen hadde helt fri, andre hadde fri etter kl 2.

De første 1.mai-togene gikk i Oslo og Kristiansand. Arbeiderbevegelsens begynnelse var i 1880-årene. Fra 1919 var Arbeiderpartiet revolusjonært og underkastet seg Komintern. Dvs. Moskva. I 20-årene ble det splittelse, og Arbeiderpartiet brøt med Moskva, og har siden vært sosialdemokratisk. Hornsrud dannet den 1. Arbeiderpartiregjering i 1935. Den ble kortvarig, men var opptakten til at Arbeiderpartiet har dominert norsk politikk de siste 60-70 år.

Ref.Karl Fredrik Müller