

Női sorsok:

Miért nem sírnak az afrikai babák?

Kenyában és Elefántcsontparton nőtem fel. Tizenöt éves korom óta élek az Egyesült Királyságban. Azt azonban mindig is tudtam, hogy gyermekeimet (ha majd egyszer lesznek) otthon, Kenyában szeretném felnevelni. És igen, feltételeztem, hogy lesznek gyermekeim. Modern afrikai nőként, két egyetemi diplomával, negyedik generációs dolgozó nőként – viszont, ami a gyermekeket illeti, abban továbbra is tipikus afrikai nő maradtam.

Állandóan ott él bennünk az a meggyőződés, hogy nélkülük nem teljes az életünk; a gyermek áldás, amit badarság lenne elutasítani. Ez senkinek még az eszébe sem jut.

Nagy-Britanniában kezdtem meg várandósságomat. Az a vágy, hogy szülőföldemen szüljek, olyan erős volt, hogy 5 hónapon belül eladtam a praxisomat, új céget alapítottam, és átköltöztem. A legtöbb brit várandós anyához hasonlóan én is

faltam a gyermekekről és nevelésről szóló könyveket. (Később a nagymamám megjegyezte, hogy a babák nem olvasnak könyveket, és az egyedüli dolog, amit tennem kell az, hogy a saját gyermekemet „olvassam”). Többször is azt olvastam, hogy az afrikai gyerekek kevesebbet sírnak, mint az európaiak. Nagyon kíváncsivá tett, hogy miért.

Amikor hazatértem, megfigyeltem az anyákat és gyermekeiket. Mindenhol ott voltak, kivéve a legkisebbeket hat hetes korukig, ők általában ott maradtak. Az első, amire felfigyeltem, az volt, hogy bár mindenhol jelen vannak, mégis nagyon nehéz kenyai kisbabát „látni”. Általában hihetetlenül bebugyolálják őket még mielőtt az édesanyja (néha édesapja) magára köti. Még a nagyobb, hátán hordott babákat is nagy takaróval védik az időjárás viszontagságai ellen. Nagy szerencse, ha sikerül megpillantani egy kicsi kezét vagy lábcskát, az orról vagy a szemekről már ne is beszéljünk. A csomag az anyaméhet mintázza. A csecsemők szó szerint be vannak bábozódva a környező világ stressz-hatásai elől, amibe belépni készülnek.

A második megfigyelésem kulturális jellegű volt. Az Egyesült Királyságban az a feltételezés, hogy a kisbabák sírnak. Kenyában ennek pont az ellenkezője igaz. Azt feltételezik, hogy a kisbabák nem sírnak. Ha mégis – akkor valami rettenetesen rossznak kellett történnie; amit azonnal meg kell oldani. Az angol sógornóm ezt találozóan így összegezte: „Itt az emberek nem szeretnek gyereksírás hallani, ugye?”

Mindez akkor nyert igazán értelmet, amikor

megszültem és meglátogatót a falusi nagymamám. Az igazat megvallva, az én babám elég sokat sírt. Elkeseredetten és fáradtan, néha elfelejtettem mindent, amit valaha is olvastam és együtt sírtunk. A nagymamám számára a megoldás nagyon egyszerű volt „Nyonyo” (Szoptasd meg). Ez volt a válasza minden egyes nyikkanásra.

Volt, hogy nedves volt a pelenka, vagy azért sírt, mert leraktam, vagy bőfiznie kellett, de legfőképpen egész egyszerűen csak mellettem szeretett volna lenni – akár azért, mert enni szeretett volna, akár azért, mert megnyugvást keresett. Az idő nagy részében már magamon hordoztam és együtt aludtunk, ez tulajdonképpen csak természetes kibővítése volt annak, amit amúgy is csináltunk.

Hirtelen megtanultam, mi az afrikai gyermekek boldog nyugalmának nem túl bonyolult titka. A kielégített igények egyszerű összjátéka, mi-

közben tökéletesen megfelelkezem arról az erőfeszítésről, hogy tudjam, hogy az adott pillanatban mi történik. A végeredmény az lett, hogy a kisbabám sokat szopott; sokkal többet, mint ami bármely könyvből kiolvasható, és a legszigorúbb táplálási előírásoknál legalább ötször gyakrabban.

A negyedik hónap táján, amikor a városi anyák nagy része elkezdte bevezetni a szilárd táplálékot az ajánlások alapján, az én kislányom visszatért újszülöttkori szokásaihoz, és minden órában szopni szeretett volna. Ez engem tökéletesen sokkolt. Az elmúlt hónapok alatt ugyanis az étkezések közötti idő szép lassan megnőtt, sőt, időnként már pacienseket is fogadtam anélkül, hogy csöpögött volna a tejem, vagy a lányom dadasa megszokott volt, hogy a kicsi inni kér.

Tétovázva bár, de megpróbáltam összekeverni papaját (Kenyában a hozzátápláláshoz használt tipikus gyümölcs) lefejt anyatejjel, megkínáltam vele a kislányomat, de ő elutasította.

Így hát hívtam a nagymamám. Kacagva kérdezte, hogy újból könyveket kezdek-e olvasni. Majd elmagyarázta, hogy a szoptatás nem lineáris. „Majd ő megmondja neked, ha már készen lesz arra, hogy ételt egyen, és a teste is szólni fog.”

„Mit fogok csinálni addig?” kérdeztem izgatottan.

„Ugyanazt, amit eddig is, rendszeresen nyonyo (szoptass).”

J. Claire K. Niala

[InCultureParent:

<http://www.incultureparent.com/2010/12/why-african-babies-dont-cry/>]

Házi kozmetikumok gyümölcsökből

A természetes alapanyagú kozmetikumok hatásai nem azonnal jelentkeznek, míg a vegyszereké. Ezért legalább 1-2 hónapot kell adni, hogy azok jótékony hatásait érezhessük. Ezért ne adjuk fel használatát, ha az első alkalmazás után hajunk nem lett fényesebb, vagy arcunk nem lett simább.

Ötletek otthon készíthető kozmetikumokra:

Ananász: Gyulladt pattanások kezelésére

Mixeljen össze 2 szelet ananászt, adjon hozzá 1kk tejfölt, valamint egy kevés gyógyszerárban kapható agyagot. Mindezt oldja fel ürömfőzettel, majd keverje pépessé robotgéppel. Naponta kétszer vigye fel a készítményt a kezelendő bőrfelületre.

Banán: Húzódo, száraz bőr kezelésére

Keverjen 2 ek túróhoz 1 ek tejszínt és 1 tojássárgáját, majd törjön össze egy közepes banánt, és dolgozza össze a tejszínes masszával. Fél órára tegye fel az arcára, majd langyos vízzel öblítse le.

Citrom: Duzzadt láb kezelésére, a repedezett bőrt is puhítja

Esténként áztassa meleg, citromos vízbe a lábát. Egyszerűen facsarja a gyümölcs levét a lábálfürdőbe. Félórás áztatás után mártson egy zoknit a vízbe, facsarja ki és húzza a lábára, polcolja fel a lábát, és pihentesse megint fél óráig.

Dinnye: Frissítő arcpakolás

Illatos sárgadinnyéből hasítson egy vékony szeletet, passzírozza át, majd keverje össze tejjel és zabpehellyel, úgy hogy egy szilárd állagot kapjon. Ezt a masszát vigye fel az arcára, és hagyja rajta 10 percig.

Eper: Száraz és zsíros arcbőr kezelésre

Száraz bőr: Egy finom lyukú teaszűrőn keresztül préseljen át néhány epret. Kb. 1-1,5 kk eperpépet keverjen habosra 2 kk vajban, és a gyümölcs levét is mixelje hozzá. Kenje az arcára és hagyja rajta 10 percig, majd langyos vízzel öblítse le.

Zsíros bőr: Az epret vágja szeletekre vagy törje pépesre, majd keverjen hozzá kaolint, majd kenje az arcára, és 10 perc elteltevel langyos vízzel öblítse le.

Kivi: Energetizálja és frissíti az arcbőrt

Pépesítsen 1 meghámozott kivit össze, keverjen hozzá 1 kk mézet majd vigye fel arcra. 15 perc elteltevel finoman tisztítsa meg az arcát.

Narancs: Élénkítés, és gyulladt bőr kezelésére

Élénkítés: Szűrjt levét használhatja arclemosóként, de egy kis krémmel és hintőporral keverve csodás arcpakolást is készíthet.

Gyulladt bőr, bőrkiegyensúlyozás: Fürdővízbe facsarjon 3-4 narancsot, ennek hatására bőre megnyugszik és a faggyútermelés kedvezően alakul.

Art of living

**Szem-szájnak ingere****Részes káposzta**

Hozzávalók: 1 kg savanyú káposzta, 2 teáskanál cukor, 1 teáskanál őrölt szerecsendió, 1 teáskanál kömény, 1 teáskanál majoránna, darált fekete bors, 10 db borókabogyó, 1 dl sör, 1 dl száraz fehérbor.

Elkészítés: A káposztát lábosba teszem, belekeverem a cukrot, a fűszereket és felhevítem. Amikor rotyogni kezd hozzáadom a fehérbort, majd fedő alatt 20 percet párolom. Ez idő alatt időnként megkeverem a káposztát, hogy ne égjen le. A fedőt levéve beleöntök egy deci sört, majd 10 percet még tovább főzöm. A sört én is letesztelem, miközben tovább keverem a káposztát.

Finom rakott krumpli

Hozzávalók: 0,5 kg krumpli, 2 evőkanál olívaolaj, 1 fej vörshagyma, 5 dkg füstölt sonka, 5 dkg csípős kolbász, 5 dkg spenótlevél, őrölt fekete bors, só.



Elkészítés: A krumplit megmosom, meghámozom és karikára vágom. A vörshagymát apróra vágom. Feldarabolom a sonkát és a kolbászt. A spenótlevélet megmosom, kivágom a levélyeket és a fő eret, majd apróra vágom. Begyűjtök a sütőbe. Olívaolajjal kikenem a hőálló üvegedényt, majd beleszórom a felkarikázott krumplit. Megszórom sóval, fekete borssal, rászórom az apróra darabolt vörshagymát, sonkát, kolbászt és spenótlevélet. Alufóliával befedem a tálat és beteszem a sütőbe (lehet kis vajdarabkákat is dobni a krumplira, illetve önteni hozzá egy deci vizet). 20 perc sütés után eltávolítom a fóliát, majd 15 percet sütöm 200 fokon, hogy ropogósra barnuljon a krumplik teteje.

Fűszeres csirkemáj

Hozzávalók: 40 dkg csirkemáj, 2 vörshagyma, 4 ek. olaj, 20 dkg mélyhűtött zöldborsó, 2 kiskanál mustár, friss zsályalevelek, petrezselyemzöld, 40 dkg durumtészta, só, bors.

Elkészítés: A durumtésztát megfőzzük, és melegen tartjuk. A csirkemájat megtisztítjuk, felcsikozzuk. A hagymát felaprózzuk, majd kevés oljában megdinszteljük, hozzáadjuk a májcsíkokat, és néhány percig megpirítjuk. Beletesszük a zöldborsót, majd vizet öntünk bele, egy fedőt teszünk rá, és addig pároljuk, amíg puha nem lesz. sózzuk, borsozzuk, a mustárral ízesítjük, majd beleszúrjuk a petrezselyemzöldet és a zsályát. Tálalásnál a durumtésztával kínáljuk.

Jó étvágyat!

Hallgass a belső hangodra

Egy szép napon az erdei állatok versenyt rendeztek saját szó- rakoztatásukra...

Építettek egy magas falat és megkérték a békákat, másszák meg. Csábító volt a föld, finom falatok, így hát sok jelentkező akadt a feladatra. Körbegtültek az állatok, nyulak, medvék, rókák és farkasok, és vaddisznók. Felharsant a kürtészó és kezdetét vette a viadal. Legalább ötven béka indult neki a meredek falnak.

–Úgy sem sikerül nekik! – mondta egy nyúl. Amikor kimondta három béka le is esett a földre.

–Túl gyengék ehhez! – harogta a medve, és tíz béka megint lepottyant a talajra.

–A békák nem is tudnak falat mászni! – nevetett a vaddisznó, erre vagy húszan zuhantak le a falról.

Ez így ment egészen addig, míg csupán csak egy béka haladt a csúcs felé. Ő viszont már majdnem felért.

–Le fog esni! – morogta a farkas, de nem így történt.

A béka felért a csúcsra. Egyedül az ötvenből, egyedüli békaként teljesítette a távot. Pedig kis vézna béka volt. Az állatok körbeállták.

–Gratulálunk, hogy sikerült épp neked? – kérdezte a róka.

–Mi a titkod? – kérdezte egy másik béka.

–Gyakoroltál? – szegezte neki a kérdést a farkas.

Csakohogy a béka csendben maradt. Ekkor döböntek rá: a győztes béka SÜKET.

Ő nem hallotta, nem hallhatta a kétkedő, lekicsinylő és pesszimesta megjegyzéseket. Csak a saját, belső hangját hallotta: Feljebb, feljebb, feljebb! – mondogatta magában.

Tudta, hogy képes rá, és nem vették el önbizalmát.

Mert lássuk be, nap mint nap találkozunk olyanokkal, akik ezt súlykolják belénk.

Tanuljunk meg a kellő időben süketé válni!

Cherokee indián tanítás

