

## Bölcs öreg akarok lenni

Mesélek valamit.

Szerencsésnek mondhatom magam, mert egészen fiatal felnőtt koromig éltek a nagyszüleim.

Visszaemlékszem az ő háztartásukra, amely ma egy ökológikus bio mintagazdaság abszolút modellje lehetne. Számomra az is. Ők ketten, Nagyapám és Nagyanyám olyan, de olyan kicsi terhet róttak az utódaikra, hogy ezt a szót velük kapcsolatban, hogy "teher" szégyenlem leírni!

Az emberélet végső határáig önellátók voltak. Kicsiny házban éltek, éppen akkorában, mely feltétlenül szükséges volt számukra. A ház körül termelődött minden termék a végletekig, az utolsó morzsáig hasznosult valami olyan elképesztően letisztult protokoll szerint, amely sok-sok emberöltő alatt alakult ki. Igényesen puritán életmód volt ez. Az a forint összeg, amit jövedelmüknek tudhattak, amit Nagyapám, mint falusi mesterember összekalapált egyedül (mert Nagyanyám háztartásbeli volt), az sokunknak ma a mobiltelefonszámláját nem fedezné, még inflációval felszorozott formában sem.

Nagyanyám pedig mindent megtermelt zsebkendőnyi kertjükben, és a szőlőben. Lisztért és cukorért, gyufáért, meg tán kenyérért, tejért járt a kisboltba. Némi egyszerűsítéssel ezek voltak a "rendszerbe bevitt" dolgok. Mama kosárral járt a boltba, kannában hordták haza a tejet. Gyógyszert tán egész életükben sem szedtek annyit, mint amennyit mi egy influenza szezonban lazán hazahordunk. Igaz, hogy soha nem értek rá orvosnál ücsörögni, bár éppenséggel voltak tüneteik, hol itt sajgott, hol ott, de csak azt hallottam: hiába, öregszünk...

A kimenet? Kukájuk az nem volt kérem. Az éghető dolgokkal rakták a "vasat" (teatűzhely), az fűtött és a szélén elkészült az étel is. Ami még bármire használható volt, azt szépen felhasználták. Minimális tárgyat hurcoltak be a rendszerbe, kevés, jórészt kézi működtetésű, de célszerű használati tárgy vette körül, szolgálta őket. Ebből szemét sem keletkezett sok. Emlékszem, hogy amikor elmentek, összesen tán egy kukányi olyan dolog maradt utánuk, ami igazán to-

vább már nem hasznosítható vagy netán veszélyes anyag: üvegtörmelék, pár ceruzaelem, némi lejárt gyógyszer maradék...

Ivóvizet a sarki kútról, kannában hordta Nagyanyám, 85 éves koráig. Egyébre a kerti karos kútról húzta, bolond lett volna feleslegesen felhúzni, akár csak egy cseppet is! A pottyantós wc-ben pedig, amit ma bio-wc-nek neveznénk - köszönhetően a megfelelő kialakításnak - kettjük után a termék hamarosan komposztá vált és időről időre a kiskert talajába forgatták vissza.



Nem voltak szegények! Pláne nem érezték nyomornak természetesen takarékos és ésszerű életmódjukat! Méltósággal, egyszerűen, bölcsen éltek. Kimondottan igényesen! Gyerekkorom nyarait, amelyeket rendre náluk töltöttem, nem adnám száz világ körüli útért sem! Nem, nem, nem az idő szépíti meg az emlékeimet!

Jelentem: az ő ökológiai lábnyomuk, mint egy könnyed érintés Földanya testén...

Bután élni, ahogyan ma én is teszem, mint megannyi kortársam, sokkal kényelmesebb (?),

mint az ő egyszerűnek tűnő, de végtelenül fegyelmezett rendjük volt. Sokszor úgy érzem, hogy punnyadt, sírángozó, divat félelmektől fetrengő, frusztrált nyavalyások vagyunk! Lemondani az extra kényelemről, nem 'sopingolni, nem halmozni, nem villogni sok státuszhiúlyességgel, netán kimenni a hidegbe wc-re, fáért, kútról húzni a vizet, gyalog járni, maximum kerékpárral, átgondolni, megszervezni a dolgokat, vállalni az egyszerűséget, a kétkezi munkát - jaaaaaj, hát miért nem megy ez már nekünk? Tán nem kéne azt gondolnunk, hogy a "jólét" JÁR nekünk?!

Csak egyet felejtünk el rendre: akit kiszolgáltatnak, az kiszolgáltatott!

Bölcs öreg akarok lenni, aki nincs terhére a világnak! "

Zafir Ibolya Indra  
Forrás: Tudatos Lét

## A gyerek is akarja

Miért olyan nehéz gyermekeinket motiválni: hogy azt tegyék, amit várunk tőlük? Milyen stratégiák segíthetnek bennünket?

Keltsük fel érdeklődésüket

A gyerekeket bátorítani kell a kérdésfeltevésre, és a szülőknél meg kell próbálniuk feleleteket találni. Mindegy, hogy arról van-e szó, hogy vissza kell vinni az üvegeket az üzletbe, vagy hogy mi hangzott el az utolsó szülői értekezleten. Így fejlődik a gyerek ítéltévesége, és megtanulja, hogyan hozzon döntéseket. Ha ezt nem tanulja meg, valamikor eltávolodik a szülőktől.

Jutalmazzuk és dicsérjük meg!

"Nagyszerű, hogy segítesz megteríteni az asztalt!" A dicséret biztosságot és bizalmat ad a gyermeknek, amelyen keresztül újra nőhet egy picit. De a pénzzel vagy édességekkel való jutalmazás méreg a motiváció szempontjából. A gyerekeknek meg kell érteniük, hogy mindenkinek vannak feladatai, amelyekért nem jár jutalom. S ha mégis, akkor sokkal jobb egy közös mozi, mint bármilyen anyagi ajándék.

Hagyjuk, hogy egyedül kitalálja!

"Mama, nem tudom mit csináljak." Azok a szülők, akik ennél a mondatnál mindjárt aktívak lesznek, nem tudják, hogy az unalom kreatívva is tud tenni. Mert ha a gyerek csak magára szá-

míthat, rövid időn belül kitalál valamit. Kedve támad valami újat kipróbálni, valamit festeni vagy barkácsolni.

Vezessünk be szertartásokat!

Felolvasás, játék vagy egyszerűen csak egy kis hancúrozás: éppen most, amikor az életünk tele van stresszel, van a gyerekeknek a legnagyobb szüksége a szertartásokra. A rendszeres zsebpénz, azzal a megegyezéssel összekötve, hogy mire lehet költeni, igazi szertartás lehet, amely például arra motivál, hogy tervezzünk és szervezzünk.

Szabjunk határt!

Az önfegyelmre való nevelés a szülőktől is fegyelmet követel meg. A kimondott tilalmat lehetőleg be is kell tartani! A konfliktusok az élethez tartoznak, és a fejlődés szempontjából nagyon fontosak. Csak azáltal tanulják meg a gyerekek, hogy bizonyos dolgokról le kell mondani, és hogy a saját hibákból is lehet tanulni, ha megismerik a határokat. A konfliktusokat persze építő jelleggel kell megoldani, hogy a gyerek tényleg megtanulhassa elfogadni a kiszabott határokat. Ez azt jelenti, hogy kompromisszumokat kötünk, és a problémákat közösen oldjuk meg. Így senki sem vesztes, csak győztes. Végül is ez a legjobb motiváció.

M.M.

## A szója több kárt okoz mint gondolnánk!

A szójával bárhol találkozhat, ott is, ahol nem gondolná. Belecsempészik a készételekbe, a húsárakba, mindenbe, amiben jól jön egy kis olcsó fehérje. De ami a legelképezetőbb, a bioboltokban kincsként árulják a szójatermékeket, mint az egészség forrásait.

Ha Ön alapos áttekintést kívánna kapni a szójáról közölt több ezer tanulmányról, erős a gyanúm, hogy ugyanarra a következtetésre jutna, mint én - azaz, hogy a nem fermentált szójatermékek fogyasztásából eredő kockázatok messze felülmúlják a lehetséges előnyöket.

**Figyelem! A nem fermentált szójatermékekről beszélek.**

Hiszen az ázsiaiak évszázadok óta fogyasztanak olyan fermentált szójatermékeket, mint a natto (fermentált szójából készült étel), a tempeh (fermentált szójababból készült szójasajt), és a szójaszós, és élvezik azok egészségre előnyös tulajdonságait. Az mértékkel fogyasztott erjesztett szója nem végez pusztítást a szervezetben.

Sajnos azonban rengeteg, az egészséges életmód mellett elkötelezett embert vezetnek félre, hogy azt higgyék, a kezeletlen szója, a szójatej, a szójasajt, a szójaburger, és a szójafagylalt egészséges.

Mi, itt nyugaton azonban olyan mennyiségben és úgy esszük a szóját, ami egyáltalán nem egészséges.

**A szójabab természetben előforduló formája emberi fogyasztásra alkalmatlan. Csupán bizonyos ideig tartó fermentálás vagy alapos feldolgozás - kémiai hatások és magas hőmérséklet - teszik emészthetővé a babot vagy a szójafehérjét.**

A magas szójatartalmú diéta egyben nagy növényi eredetű ösztrogénbevitelt jelent. Emberek és állatok körében végzett kutatások egyaránt kimutatták, hogy a szójában található izoflavon szervezetre gyakorolt hatása jelentős, hiszen erősen megemeli az ösztrogénszintet. A szója mellett érvelők azt állítják, hogy a növényi ösztrogének „biztonságosabbak”, mivel természetes eredetűek... Azt viszont kevesen tudják, hogy **míg a zöldegeink átlag fitoösztrogéntartalma 100-300 µg/100g, addig a szójababé 103920 µg/100g (USDA Database on the Phytoestrogens Content of Selected Foods szerint).** Nem kell túl képzetnek lennünk, hogy felmérjük a különbséget. Mit kezdjen egy fiúgyermek szervezete ekkora adag női hormonnal? A véráram magas ösztrogénszintje kockázati tényező a rák szempontjából is - és minden esetben teljesen mindegy, mi az ösztrogén forrása. Ugyanis az mára kimutatott tény, hogy az ösztrogén burjánzásra ösztökéli sejtjeinket, így a rák és számos más betegség hátterében az ösztrogéndominancia áll.

**Szinte minden ételünkben ott van**

A szója bizonyos formája, például a protein izolátum ugyanis a feldolgozott élelmiszerek 60%-ban jelen van, ami egyben azt is jelenti, hogy **szinte mindannyian nap mint nap eszünk szóját anélkül, hogy ezt tudnánk, vagy erre akár csak gondolnánk:**



- Szójalisztet használunk a kenyérbélesztéshez, szójaolaj van a margarinban, s egyben a „növényi olaj” legfőbb összetevője is, amelyet számos élelmiszerben fellelhetünk. Amikor húst eszünk, gondoljunk arra, hogy szójával táplált állat húsa került az asztalra? A szójabab-koncentrátum az élelmiszerek összetevőinek „összekötésére” szolgál, hatására megnő a protein-tartalom.

- A szója-lecitin - E322 - az egyik legszélesebb körben használt élelmiszeradalék. Megtalálható az „egészséget támogató” italkészítményekben, fagylaltban, joghurtban, húspótló szerekben, édességben, csecsemő tápszerekben, pékárubán, reggeliző pelyhekben és italokban, margarinban, tésztaban és tartósított húsokban.

- A szója alapú csecsemőtápszert széles körben elérhető, a legtöbb esetben ugyanazon a polcon, amelyen a tehén alapú változatok találhatók. Jelenleg Nagy-Britanniában a csecsemők mintegy 3%-a kap ilyen tápszert. Ez a szójatej is tartalmaz izoflavont, amely befolyásolhatja a gyermek későbbi termékenységét, a nemzőszervek fejlődését.

A brit kormány azt javasolja a szülőknél, hogy orvosi felügyelet nélkül ne használják a szója alapú tápszereket, jelenleg ugyanis semmi sem hívja fel a szülők figyelmét a szója tartalmú tápszert veszélyeire, a csomagoláson sem tüntetnek fel semmiféle erre vonatkozó információt.

Az Észak-Amerikai Szójatermékek Társasága (Soyfoods Association of North America) szerint 1992 és 2006 között a szójatermékek eladása 300 millió dollárról csaknem 4 milliárdra nőtt.

Ez a növekedés a szójával kapcsolatos vélemények erőteljes megváltozásának köszönhető. Az pedig nem volt véletlen - a szójaipar hatalmas összegeket investált a szója mértéktelen reklámozásába, és sikerrel járt. A szója valóban nagy üzlet, hatalmas üzlet.

Pedig rengeteg tudományos kutatómunka igazolja, hogy a szója nem a 21. század táplálkozási csodaszere.

Forrásmunkák: Pat Thomas - Ecologist 2008 decemberi száma  
Mercola.com - The truth about soy foods