

Egészséges gyermeket akarsz? Szoptass és ringass!

Régóta tudjuk, hogy a szoptatás jó hatással van a gyermekek egészségére. Az anyatej biztosítja az optimális növekedést, az idegrendszer és az immunrendszer fejlődését és a legjobb testi-lelki alapot ahhoz, hogy a gyermek elkerülje a fertőző betegségek egy részét.

Maga a szoptatás serkenti a növekedési hormonok termelését, elősegíti az arckoponya helyes fejlődését, és szorosabb teszi az anya és gyermek között létező kötődést. A hat hónapig tartó kizárólagos szoptatás csökkenti a környezeti ártalmak okozta betegségeket, az allergiákat és a táplálékérzékenység kialakulását.

A tápszer nagyüzemi módszerekkel előállított anyag, ami sokrétű gyártási folyamaton megy keresztül mire a tehéntejből csomagolt tápszerpor lesz. Sajnos bebizonyosodott, hogy szennyeződhet ártalmas baktériumokkal, radioaktív anyagokkal, kemikáliákkal, idegen testekkel. A víz hozzáadása újabb szennyeződési veszélyt jelenthet.

Az anyatej élő anyag. Minden asszony teje a saját gyermeke szükségleteinek megfelelő összetételű. Ráadásul az anyatej folyamatosan változik - egy szoptatáson belül, és napról-napra is, - így követve a gyermek mindig alakuló igényeit. Ha az anya kórokozóval fertőződik, szervezete antitesteket termel, hogy leküzdje a betegséget. Ezek az antitestek az anyatejben is megjelennek, így biztosítva a gyermek védelmét.

A másik elengedhetetlen eleme a gyermek harmonikus fejlődésének a lengő bölcső.

A lengő bölcső a csecsemő elhelyezésének közismert és általános módja volt valamikor.



Eleink pontosan tudták, hogy ahhoz, hogy a gyermek jól fejlett, ügyes legyen, erre van szüksége. De miért is?

Ma már orvosi kutatások eredményei igazolják azt a tényt, hogy a lengő bölcsőben és az újabb divatos kiságyban eltérő paraméterek mellett fejlődik a csecsemő idegrendszere, s míg a lengő bölcső egy magas szintű idegrendszeri érettséget biztosít, addig ugyanez a kiságygal kapcsolatban nem mondható el. Ennek oka is igen egyszerű.

A lengő bölcsőben a kisdéd egyensúlyrendszere kap folyamatos jótékony mozgásimpulzusokat, melyek hozzásegítik ez által a tökéletes kifejlődéshez. Később aztán, egy jól kifejlesztett egyensúly rendszer számtalan életfunkciót tökéletes szinten tud majd elvégezni. Ez az egyetlen életműködés szempontjából nélkülözhetetlenül fontos tényező.

A függesztett bölcső tehát:

- * Az anyaméhbeli állapotra emlékezteti a csecsemőt, ami kifejezetten kellemes a csecsemő számára.
- * A benne való enyhe ringás nyugtató hatású, tapasztalatok szerint kevesebbet sír a bölcsős baba.

- * Fejleszti a vesztibuláris (egyensúly) rendszert.
- * A korai mozgásfejlődést segíti, ami a későbbiek során biztosabb járást eredményez.
- * Fejleszti a reflexeket.
- * Megfigyelések szerint a függesztett, ringó bölcsőben nevelkedő babák ügyesebbek, nyugodtabbak, mint a rögzített felületen (talpas bölcső, kiságy) nevelkedett társaik.

Forrás: La Leche Liga és www.heniem.hu

A képernyő veszélyei

A képernyő veszélyei A XX. század technikai csodái közé tartozik a televízió és a számítógép, napjainkban mindkettő szervesen hozzátartozik az életünkhöz. A két készülék katódsugárcsöves képernyői azonos elven működnek.

Ugy kell elképzelnünk, mintha finom vízszugarat irányítanánk a falra, a felgyorsított elektronnyaláb ugyanígy söpri végig a képernyő fluoreszkáló felületét, amelyen pontról pontra kirajzolja a fénylő képet. Nem is lenne ez gond, ha az elektronok energiája csupán a képet hozná létre.

A valóságban azonban ennek az energiának egy része alacsony és nagyon alacsony frekvenciájú sugárzás formájában elszökik, ami elektromágneses szennyeződést okoz. Sajnos, gyakran ki vagyunk téve ennek a pulzáló elektromágneses hatásnak.

A képernyőn végigszárguló elektron pulzáló elektromágneses sugárzást bocsát ki, amely rövid távon felborítja az élő sejtek egyensúlyát. Tudományos kísérletek bizonyították, hogy ez a káros hatás a képernyő teljes körzetében mérhető, különösen a képcső előtti és mögötti területeken. Ezek a káros hatások még a képernyő lekapcsolása után több órával is fennállnak!

Az Egyesült Államokban már 1991-ben bizonyítást nyert, hogy a katódsugárcsöves képernyők nagyfokú károsodást okoznak az élőlényekben. Egyre gyakoribb a felnőttek megmagyarázhatatlan fáradtsága, idegrendszeri zavara, munkahatékonyságuk csökkenése, a koncentráció képességük és a memóriájuk romlása. Azoknál a gyerekeknél, akik túlságosan sokat nézik a televíziót, illetve sok időt töltenek a számítógép monitorja előtt, gyakori az agresszív magatartás, a romló iskolai teljesítmény.

Ugyanez a helyzet jellemzi a felnőttek - függetlenül az életkortól - életét is. Megfigyelhető az is, hogy a krónikus betegségben szenvedők, akiknek többsége rokkant nyugdíjas, az átlagosnál is több időt töltenek a képernyő előtt.

Ugyanakkor sem ők, sem mások nem ismerik a képernyőkkel járó veszélyeket.

A hatások többféle tünetben mutatkoznak meg. Ilyenek pl. a stressz, a fejfájás, az idegesség, az agresszivitás, az alvászavarok, a szem elfáradása és a látás zavarai, a szervezet természetes védekező rendszerének csökkenése. Kísérletek igazolták azt is, hogy ha patkányokat ivarérettségük előtt katódsugárcsöves képernyő sugárzásának tették ki, sok egyed felnőttkorára nemzőképtelen lett.

A katódsugárcső frekvenciája mindenben keresztül hatol: a falon, az emberi testen, a képernyőszűrőn, még az ólmon is. A katódsugárcsöves képernyő hatósugara a képcső átmérőjének nyolcszorosát teszi ki. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy egy 50 cm-es képernyő esetében négy méteres távolságban érezhetjük magunkat biztonságban. A folyadékkristályos képernyők sem kivételek, a káros hatások ezeknél is megfigyelhetők!

Tíz éven át tartó kutatás eredményeként elkészült egy hatásos védőszerkezet, amely 100%-ban szűri a képernyő káros sugárzását. A képernyőn elhelyezhető két kis gömbről van szó, melyeket Svájcban, egy nemzetközi hírű laboratóriumban fejlesztettek ki. Lényege: az ellenfázisú hullámok interferenciája esetén a hullámok kioltják egymást. Az említett kis gömbökben lévő ritka földfémek a képernyő biológiailag káros frekvenciáival azonos formájú és amplitúdójú, de ellentétes fázisú hullámokat állítanak szembe, melynek eredményeként a káros sugárzás megszűnik.

A Svájcban kifejlesztett és az Európai Unió több országában már használatos kis gömbök hazánkban is kaphatók - megfizethető áron. Mindazoknak ajánlatos beszerezni, akik túlságosan sokat nézik a televíziót vagy a számítógép monitorját!

Forrás: Magyar Orvosi Kamara

Böjte Csaba:

Kedves Nevelők, Tanárok!

Elkezdődött a 2011-2012-es tanév! A házakat, a gyermekeket látogatva, bár sok panaszt is hallottam, mégis úgy tűnt, hogy mindenütt megvannak a külső feltételek a becsületes munkához, haladáshoz.

Úgy gondolom, hogy nem a fizetések, nem a külső körülmények, hanem az emberben való kíváncsiság, egy belső éhség vezet lépteinket.

Fontos lenne megértetni a gyermekeinkkel, hogy tanulva, küzdve, a külső világot építve, igazából önmagukat szülik, építik fel. A tanár, a nevelő, a bajnok mellett csak egy edző, a bér a fizetés, kenyér, táplálék tarisznyádban, de igazából az út, a kibontakozás a fontos! Tetteink, erőfeszítéseink, mindaz a munka, amelyet becsülettel, szeretettel felvállalunk, visszahat ránk. Holnap minden ember azzá válik, amit ma tesz, amit gondol, mond, cselekszik. A tanév és annak minden egyes órája, igazából emberré válásunk, kibontakozásunk egy - egy újabb lépcsőfoka. Fizikai testünket megszülte édesanyánk, de szellemi, lelki énünk mi magunk szüljük mindennapi munkánkkal, erőfeszítéseinkkel.

Születésünk kapott izmainkat, kis pufók végtagjainkban a mindennapi erőfeszítések, a mozgás, a munka bontakoztassa ki. Nagyon fontos, hogy a gyermekek, fiatalok megértsék, hogy nem kell félni az erőfeszítéstől, a sokszor monoton, hosszú meneteléstől, mert minden lépés erősebbé tesz és az ismeretlen, csodás hónapba vezet. A tanulás, egy - egy lecke elsajátítása, megértése, nem szellemi képességeink kis kamráját tölti zsúfolásig, hanem emberi képességeinket, - mint a torna az izmainkat -, teszi acélosabbá, erősebbé, robbanékonyabbá. Hihetetlen távlatok állnak az útra bátran rálépő ember előtt!

Merd kibontani vitorláidat a szélben! Merd életedet, testedet, mint egy járművet, nagyobb sebességekre kapcsolni, akaratoddal tedd 5-ös, 6-osba a kapcsolókart. Ne félj, ne remegj! Ha haladni akarsz, éld életedet padlógázzal. A bátor lendület téged is erősebbé, nagyobbá tesz és csak így törheted át repülésedet lefogó korlátaidat. Ha csak topogva, félve sodródol, nem leszel képes ledönteni az akadályokat, hanem felmorzsolódsz, felkenődsz a falra.

Minden ember egy csodálatos nagy hajó, arra született, hogy büszkén, nyílt vizeken hasítsa a hullámokat, és nem arra, hogy a partmenti sekély pocsolyákban rozsdásodjon, szétrohadjon. Biztos, hogy veszélyes

és nehéz elszakadni a parttól, de aki felakar nőni oda, hogy megismerje a végtelent és átölelje Teremtőjét, annak el kell indulnia, annak mernie kell, vállalni az út porát, a fáradalmakat, a küzdelmet.

Idődet ne fecseireld ócska lim - lomok gyűjtésére! Ne terheld tarisznyádat olyan kincsekkel, melyeket a moly úgyis szétrág és a rozsdamegemészt - mondja mestered, és ő nem akar becsapni téged.

Miért csinálnál magadnak az egyiptomi fáraók kriptájának hasonlatosságára piramist, zsúfolt raktárt? A kincs te magad vagy! Te vagy az érték, az egyetlen, az örök, mit magaddal vihetsz, minden más csak ballaszt, mely lefogja szárnyalásodat!

Tudom, egy mozgó, úton lévő embert balesetek érhetnek. Akaratod ellenére is fájdalmat okozhatsz környezetnek, és te is megsebesülhetsz, de ne félj, nem vagy porcelánból, és Isten nem szisszen fel minden apró tévedésed, botlásod láttán. Ő azt szeretné, hogy a rád bízott talentumokat kamatoztasd, ötvenszeres, százszeres termést hozz, és ne félve elásd a rád bízott kincseket. Isten nagyon jól tudja, hogy egy marék porból teremtett, és gyengeséged, gyarlóságaid a te korlátaid, melyek újból és újból lehúznak. Ő maga is elesett, de felállt!

Bár a munkás megérdemli bérét, és tarisznyánkba útravaló, hamuba sült pogácsa kell, mégis meg vagyok győződve, hogy csak a tiszta vágy, az élő remény adhat szárnyakat a tanároknak, diákoknak. E nélkül csak

olcsó béres vagy, ki a jegyeket, vagy a napszámát számolgatva tengeti életét.

Ezekkel a gondolatokkal kívánok Istentől megáldott, eredményes tanévet!

Kisebbségi szeretettel, Csaba t.

