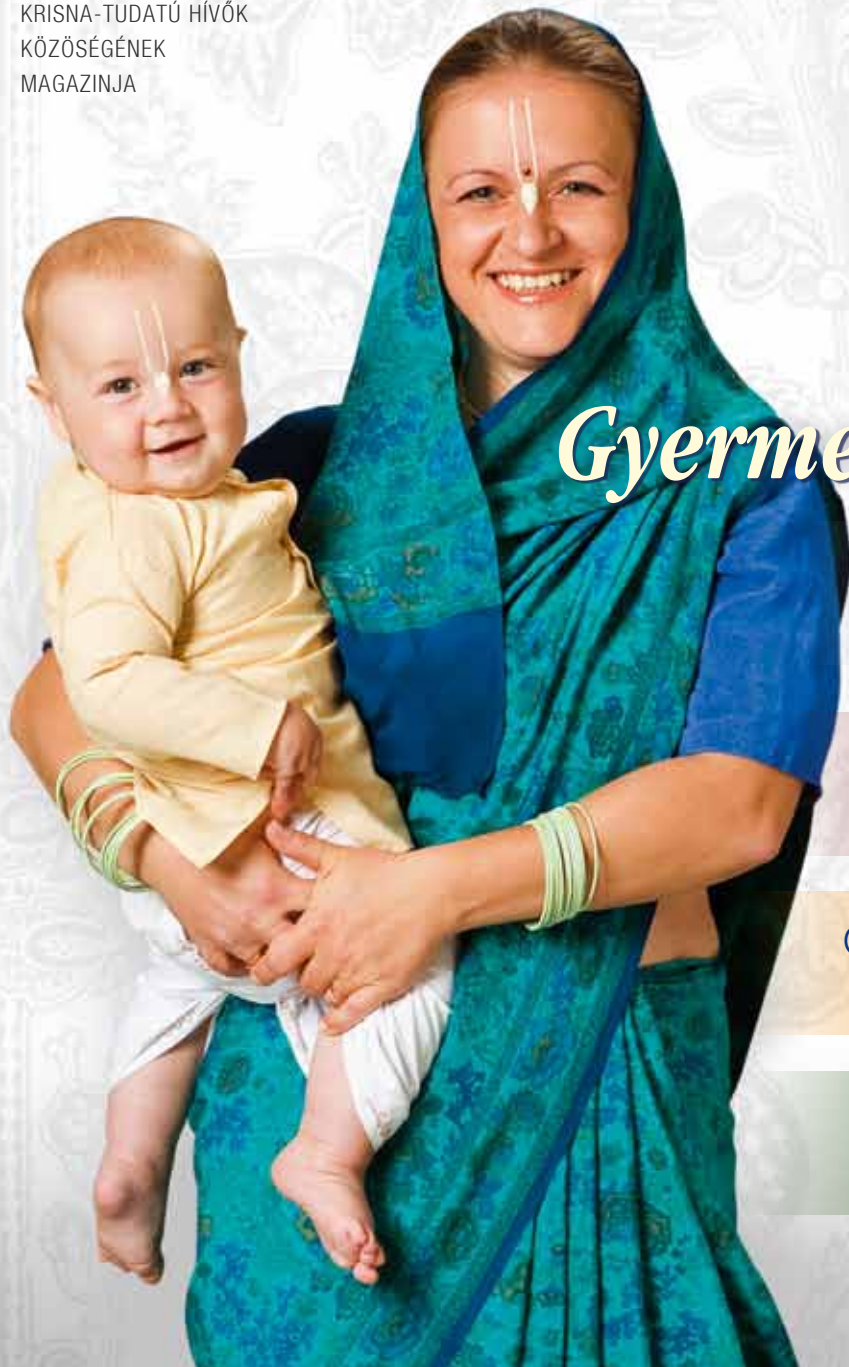


ISTEN A VILÁGOSSÁG. A TUDATLANSÁG SÖTÉTSÉG. AHOL ISTEN JELEN VAN, OTT NEM LEHET TUDATLANSÁG.



A MAGYARORSZÁGI
KRISNA-TUDATÚ HÍVŐK
KÖZÖSÉGÉNEK
MAGAZINJA



E számunk témája:

Gyermeknevelés

VEGETÁRIÁNUS
GYEREKEK

Indiai
ÚTI ÉLMÉNYEK

GYERMEKNEVELÉS
AZ ANYAMÉHBEN

KARMAMENTES
EBÉD

2009/1. szám



Krisna-völgy

– a lélek otthona

Egy békés sziget; a lelkeség birodalma; egy hely, ahol mindig nyugalom és szépség uralkodik; ahol mindenki mosolyog; egy olyan kert, ahol virágba borul test és lélek... Lehetnének ezek egy új luxusüdülőhely reklámjában azok a bizonyos jellemzők, melyekre mindenki felkapja a fejét, meg kell azonban szakítanunk az ábrándozást. Az alábbiakban azonban mégis bemutatjuk az imént vázolt álomkép egy hazai megvalósulását – létezik ugyanis egy hely Magyarországon, amelyről az előbbi óda zengett.

Ez a hely közel százötven önálló életmódot folytató szerzetes, egy kedves, tarka tehén-és ökörcsorda, néhány millió szorgos méhecske, több mint száz madárfaj, valamint a vendégek, és a lélek otthona: Krisna-völgy.

Hogy mi az, ami miatt itthon érezhetik magukat Vendégeink? Kulturális központként, önálló gazdálkodást folytató biofarmként is működő templomunk, illetve életünk szinte minden zugába és apró mozzanatába bepillantást nyerhetnek a hozzánk látogatók. Idén már tizenötödik éve várjuk az érdeklődőket egy bensőséges han-

gulatú, csodaország-béli kirándulásra, megújult programjainkkal. Itt azonban nem csak egy, a keleti bölcselet, művészet, gasztronómia és kultúra értékeit és különlegességeit bemutató helytel ismerkedhetnek meg, hanem az önmaguk felé vezető útra is ráléphetnek.

Farmunk lakói az idei évben is felejthetetlen élményekkel szeretnének megajándékozni mindenkit. Az eszközeink pedig: tradicionális indiai zene- és táncbemutató; többfogatós vegetáriánus lakoma vagy ételkóstoló; védikus tehenészet; biokertészet; az iskola, az arborétum, az ajándékbolt valamint templomunk meglátogatása, illetve bemutatása; szertartásaink megtekintése; filozófiai előadás, beszélgetés; és sok más meglepetés... Emellett 250 hektáros területünk csaknem teljes egésze rendelkezésre áll egy hatalmas, akár egész napos sétahoz és barangoláshoz, melynek során látogatóink az ősi India Magyarországon életre kelt világába kaphatnak betekintést. A látványt dísztavak, különleges növények, legelésző tehének, pártatlan madárfauna, valamint a pihenőhelyként is funkcionáló szent helyek pavilonjai teszik egzotikussá és magával ragadóvá. A csavargás fáradalmait csendes vendégházunk kellemes szobáiban, vagy a falu egy-egy kiadó magánházában is kipihenheti az utazó.



Egy békés sziget, a lelkiiség birodalma

Krisna-völgy védjegyét azonban nem csak a kellemes, meditatív hangulatú napok jelentik. 2009 júliusának utolsó hétvégéjén, 24-én, 25-én és 26-án ismét megrendezzük legnépszerűbb fesztiválunkat, a Krisna-völgyi Búcsút, mely a legtöbb látogatót vonzó rendezvényünk. Ezúttal is több mint tízezer vendéget várunk – a szokásos program mellett sok újdonsággal. A kínálatban neves mestereket felvonultató kézműves vásár, „gondolat-kiállítás”, filozófiai előadások, tradicionális tánc-, ének- és pantomim-bemutatók, tűzceremóniával egybekötött védikus – az ősi indiai kultúrán alapuló – esküvői szertartás, gyerekprogramok, ezer négyzetméteres étterem-sátor, főzőbemutató, könyvvásár, kérdezz-felelek sátor és a templom vendégvezetéssel egybekötött megtekintése is szerepel.

Az idei év újdonságai közé tartoznak az egy-egy téma köré épülő, különleges programokat felvonultató napok. Néhány téma az izellítóból: madárvilág Krisna-völgyben; fotós-nap; a tehének élete farmunkon; kézműves nap; gyógynövények és biokert a Völgyben; India művészete; meditáció és ének. A sor azonban még biztosan bővül vendégeink ötletei nyomán, hiszen előzetes megbeszélés alapján természetesen lehetőség van egyéni programok megszervezésére is, hogy Krisna-völgy valóban a vendégek otthona lehessen!

Reméljük, az idei évben Önt is Vendégeink között köszönhetjük!



Krisna-völgy

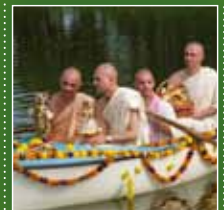
INDIAI KULTURÁLIS KÖZPONT ÉS BIOFARM

8699 Somogyvámos, Fő u. 38.

E-mail: info@krisnavolgy.hu; Telefon / Fax: (85) 540-002

Turisztikai szervező: (30) 641-2309

Vendégház: (30) 631-0063



Szeretettel várjuk Önt is az év minden napján!

www.krisnavolgy.hu



Vegetáriánus gyerekek



A nyugati orvostudomány az elmúlt tíz évben jelentős fejlődésen ment keresztül, melynek köszönhetően ma már nem kérdés, hogy egészségügyi szempontból helyes-e a lakto-vegetáriánus táplálkozás. Abban azonban még nem értenek egyet, hogy javasolható-e gyermekeknek, áldott állapotban lévő és szoptatós anyukáknak is ez a „reformtáplálkozási” irányzat. Ezeket a kételyeket szeretnénk most eloszlatni.





A leggyakoribb aggodalom az, hogy nem alakulnak-e ki hiányállapotok vegetáriánus gyerekek-nél a vas, a B12 vitamin és a D-vitamin terén, elegendő-e a fehérje- és az energiabevitelük, valamint a húst fogyasztó, hasonló korú gyermekekhez képest nem csökken-e a fizikai és szellemi teljesítőképességük.

Már a nagymamáink is tudták, hogy a sötétbordó gyümölcsök (meggy, cseresznye stb.), a csipkebogyó, a spenót, a zöldborsó és zöldbab, a cékla, a sütőtök, a káposzta és a paprika sok vasat tartalmaz. A teljes kiőrlésű gabonában, a búzacserjében, az amarantban, a zabpehelyben, a mákban, a szezámagban, a napraforgómagban, a mandulában, a kesudióban, a mazsolában, az aszalt sárgabarackban és szilvában is bőségesen található vas, amelyekből az jobban fel tud szívódni, mint a leveles zöldségekből.

A közvélemény szerint B12- és D-vitamin csak állati eredetű élelmiszerekben van. A tévhitek elkerülése érdekében nem árt, ha tisztában vagyunk a pontos tényekkel, mivel a

B12-vitamin nem kötődik sem az állati, sem a növényi szervezetekhez. Baktériumok állítják elő, s mind az állatokban, mind a növényekben megtalálható. D2-vitamint a tej, a tejtermékek és a növényi eredetű élelmiszerek is tartalmaznak, a D3-vitamin pedig a bőrünkben, az ultraibolya sugarak hatására keletkezik előanyagából, a 7-dehidro-koleszterinből.

A jól összeállított laktovegetáriánus étrendben minden esszenciális aminosav megtalálható, ami a fejlődésben lévő szervezet számára szükséges. A lakto-vegetáriánusok fehérjeforrás-palettája igen változatos lehetőségeket kínál. A biológiai érték tekintetében a legjobb fehérjeforrásnak a tej számít, ami 100%-ban tartalmazza az összes aminosavat, ezért önmagában is teljes értékű fehérje. Egy másik jelentős fehérjeforrás az amarant, amely egy leveles zöldség, de a magját gabonához hasonlóan lehet felhasználni pl. kásaként, lisztte őrölve vagy pattogtatva müzliként.

Figyelembe kell vennünk továbbá azt, hogy a gyermekeknek nagyobb az energiaszükségletük, több kalciumra, D- és C-vitaminra van szükségük, valamint fontos számukra a változatos szín- és ízvilág. Gondoljunk például a közlekedési lámpákra, amikor a gyermekek étrendjét állítjuk össze, tehát ügyeljünk arra, hogy az enni-valójukba gyakran kerüljenek pi-

ros (cékla, sárgarépa, szezonális piros-bordó gyümölcs), sárga (sütőtök, paprika, zeller) és zöld (spenót, mángold, borsó, bab, saláta) ételek – ezáltal minden fontos vitaminból, ásványi anyagból és nyomelemből bőven jut a szervezetükbe. A friss biogyümölcsökön és biozöldségeken kívül fontos, hogy mindennap kapjanak változatos gabonaféléket – teljes kiőrlésű búzát, hajdinát, rizst, kölest, zabot vagy amarántot –, valamint tejtermékeket és olajos magvakat.

Az Amerikai Táplálkozástudományi Társaság és a Kanadai Dietetikusok 2003-ban közös hivatalos állásfoglalást tettek

A szakszerűen összeállított lakto-vegetáriánus táplálkozású gyermekek-nél nem áll fenn veszély hiányállapotok kialakulására.

(Gyermekgyógyászati tankönyv, Maródi László, 1998.)

közé szakmai folyóiratban a laktovegetáriánus táplálkozásról, amely kijelenti, hogy a jól tervezett laktovegetáriánus táplálkozás egészséges, megfelelő tápértékű bármely életszakaszban, ideértve a terhességet, a szoptatást és a gyermek-kort is. Kielégíti a csecsemők, gyermekek és serdülők tápanyagszük-





Taruṇī-Rādhā

ségletét és segíti a normális fejlődésüket, valamint előmozdítja az egész életre szóló egészséges táplálkozási szokások megalapozását. Ráadásul számos betegség kialakulásának jóval kisebb a rizikója, mint a húst fogyasztóknál, többek között az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a magas vérzsírszint, a szív- és érrendszeri betegségek, az emlő-, a tüdő-, a vastagbélrák, a köszvény, az epekő- és a vesekőbetegség esetében. A Magyar Táplálkozástudományi Társaság is elfogadja a lakto-vegetáriánus táplálkozást, sőt, az orvosi egyetemek egyik hivatalos gyermekgyógyászati tankönyvében (Maródi László, 1998.) is azt olvashatjuk, hogy a szakszerűen összeállított lakto-vegetáriánus táplálkozást folytató gyermekeknél nem áll fenn veszély hiányállapotok kialakulására.

Magyar Krisna-hívó közösségünkben az elmúlt húsz évben felnőtt egy olyan generáció, melynek tag-



jai fogantatásuktól kezdve az egészséges életmód, a lakto-vegetáriánus táplálkozás és a lelki gyakorlatok jeles képviselői voltak. A nálunk, Krisna-völgyben élő gyermekek orvosi gondozásában, nyomon követésében immár nyolcadik éve veszek részt mint családorvos és életmód-tanácsadó. Természetesen az egészségnevelői munkát már a családtervezésnél kell elkezdni, vagyis tudatosan kell felkészülni mind biológiailag, mind lelkileg a gyermekvállalásra. A csecsemőknél a legfontosabb az, hogy az első hat hónapban anyatejrel hozzájussanak az egészséges fejlődéshez elengedhetetlen tápanyagokhoz, és az anyatej révén kialakuljon a megfelelő bélfloórájuk. Az anyatej a táplálkozási szokásoktól függetlenül mindig 4-5% zsírtartalmú, csakhogy a vegetáriánus anyák tejében sokkal több a jó telítetlen, és kevesebb a káros hatású telített zsír, mint a húsevő anyák tejében. Ugyanakkor a vegetáriánus anyák teje tisztább is, mint a vegyes táplálkozású anyáké, hiszen a húsok gyakran harmincszor annyi vegyszermaradványt (hormonok, antibiotikumok stb.) tartalmaznak, mint a növényi táplálékok.

A Krisna-völgyben felcseperedő gyerekek fizikailag és szellemileg is ragyogóan fejlődnek, erősek, és jó az ellenállóképességük.

5-6 hónapos csecsemőknél szoptatással párhuzamosan már javasolt elkezdni a szilárd ételek fokozatos bevezetését, először alma- és sárgarépa-pürével, majd krumpli, sütőtök és spenót adásával. A legjobb, ha a saját magunk által megtermelt biogyümölcsöket és zöldségeket használjuk a bébiételek otthoni elkészítéséhez, mint ahogy nálunk, Krisna-



völgyben történik. Amikor már az első fogaik kibújnak alul és felül, műanyag rágóka helyett érdeme-
sebb inkább egy szelet almát vagy sárgarépát a ke-
zükbe adni, amely masszírozza az ínyüket és erősíti
fogaikat is. Ezáltal egyrészt megszeretik a gyümölcsök és zöldségek természetes ízeit, másrészt időben
elkezdődik a prevenció, lévén, hogy az almát „univer-
zális gyógyételként”, a sárgarépát pedig a bőr és a
szemek védelmező „specialistájaként” dicsőítik a táplál-
kozási szakértők. „Naponta egy alma az orvost tá-
vol tartja” – tartja a közmondás, megerősítve a ku-
tatási eredményeket. Mindezekről rögtön eszembe
jut a másfél éves Taruṇī-Rādhā (egy tüneményesen
aranyos és jól fejlett Krisna-völgyi kislány), aki jófor-
mán csak helyi bioételeket evett idáig, és akinek az
egyik első szava az alma volt. Előszeretettel ajánlom
az anyukáknak, hogy kóstoltassák meg gyermekeik-
kel az amarántot, a kuszkuszt, a kölest, a zabpely-
het, a hajdinát és az elfelejtett csicszeriborsót! Ezeknek
mind nagyon jó a beltartalmi értékük. Csoki és nyáló-
ka helyett mézzel összekevert darált mákból vagy pirít-
tott szezámmagból készített golyókat vagy aszalt gyü-
mölcsöket adjanak gyermekeiknek édesség gyanánt,
mert ezek nem csak finomak, de egészségesek is
magas vas-, kalcium- és magnéziumtartalmuk miatt.
Alkalmazzunk új főzési szokásokat és többféle alap-
anyagot! Gyermekeink ezáltal újabb ízeket fedez-
hetnek fel, ráadásul egészségesebb lesz
a táplálkozásuk. A lakto-vegetáriánus
táplálkozás tökéletességéhez azon-
ban a legfontosabb, hogy szeretet-
tel és odaadással készítsük el az
ételt, amelyet először ajánljunk fel
Kṛṣṇának – az általa megszentelt
ennivaló így a testünkön túl a lel-
künknek is táplálja.

Közösségünkben szerzett ta-
paszlatatok alapján nyugod-
tan elmondhatom, hogy
a lakto-vegetáriánus
gyermekek körében
egyáltalán nem na-
gyobb a vashiá-
nyos vérszegény-
ség aránya, mint
a húsevő gyer-
mekek eseté-
ben. A Kris-



Tilakini

na-völgyben felcseperedő gyerekek fizikailag és
szellemileg is ragyogóan fejlődnek, erősek, és jó az
ellenállóképességük. Nézzük például a hatéves, első
osztályos Tilakinit. Tiszta tekintetű, szép arcú
kislány, kiváló tanuló, rendkívül ügyesen táncol,
de tehetséges színész is (a gyermekszíndarab-
okban mindig ő játssza a női főszerepet), sőt,
kítúnó érzéke van a főzéshez. Iskolás gyerme-
keink tanulmányi versenyeken is szépen sze-
repeltek – Mukunda például már tizennégy
évesen kiváló eredménnyel letette a bhakti-
sāstrī vizsgát (nemzetközi szintű vizs-
ga, amelyből a teológia szakos
főiskolai hallgatók az első év
végén szigorlatoznak). Mind-
ezen teljesítmények tükrében
jól láthatjuk, hogy a lakto-
vegetáriánus táplálkozású
Krisna-hívó gyermekek
sok tekintetben felülmúlják
a kortársaikat, kiegyen-
súlyozottak és boldo-
gok, ami kellő bizonyíték
mindannyiunknak. Ők a
jövő igazi reménységei.



Mukunda