

Olyan ritkán látom az apukámat...

Vészes apahiánytól szenvednek gyermekeink. Elsősorban azok a százazrek, akiknek elváltak a szülei, de csak kicsivel jobb azoknak, akiknek mindig késő estig dolgozik az apjuk, és amikor végre hazajön, lerogy a fotelba, hétfégen pedig alszik, vagy szótlanul tévézik.

A férfiak többsége okkal-ürüggyel tartja távol magát a gyereket érintő ügyek intézésétől is. Az iskolába, orvoshoz, sportolni, különóra, nevelési tanácsadóba, ruhát cipőt venni az anyák viszik-kísérik gyerekeiket. Jó, elfogadom, hogy a nők között gyakoribb a főhivatású szülő, akinek napközben van a szabadideje. De az estebe nyúló szülői értekezleteken is erős kisebbségben vannak a férfiak, ott ráadásul a katedrán is fehér holló a hímnemű pedagógus.

Az apák hiánya sajnos életre szóló következményekkel jár. "Egy fiúnak apára van szüksége" tartja a népi bölcsesség, mely bizonyára arra a tapasztalatra épül, hogy az anyjuk által egyedül nevelt, "anyámasszony katonája" fiúk kiskorukban gyakran küszködnek beilleszkedési problémákkal: vagy túl babásak és félnékek, vagy elkényeztetett, okoskodó, mindenáron elismerésre törekvő kis felnőttnek hatnak. A hiányzó vagy csak hétfégen betoppanó apa nehezen me g f o g h a t ó személyét képzeletben egy csodálható, mintaként követhető férfiideállá növesztik, a valós férfiszerepek elsajátítása helyett egy tökéletes ábrándképhez igyekeznek hasonulni. Szuperhősnek képzelik magukat és környezetüktől folyamatos csodálatra vágnak.

A férfi szerepmodell hiánya a párkapcsolatok terén is megmutatkozik. A korábban "mama kicsi lovagjaként" szinte partneri rangra emelt fiú hűtlennek érezheti magát és szoronghat amiatt, hogy anyja helyett most már inkább vele egykorú lányokat tüntetne ki figyelmével. Akár gátlóssá válik emiatt, akár épp ellenkezőleg: szív- és érrendszeri megbetegedések és az ebből következő halálozások számát, ugyanis csökkenti az elsődleges rizikófaktornak tekintett LDL-koleszterinszintet. A sörben lévő maláta, komló és élesztő eredetű anyagok hasonló élettani hatásúak, így, állatkísérletekkel bizonyították, az alkoholmentes sör is csökkenti a vér koleszterinszintjét - olvasható a Magyar Sörgyártók Szövetségének honlapján közzétett „A sör és az egészség” című előadásban.

De nem feltétlenül könnyebb a lányok helyzete sem. A mamájával kettesben nevelkedő kislány gyakran kis gazdasszonyként kiveszi a részét a mama otthoni teendőiből, és lelkiileg is

inkább társa, bizalmas barátja anyjának, mint a vele egykorú lányok. Emiatt sokszor az átlagosnál komolyabb, felnőttesebb, szófogadóbb és teljesítményorientáltabb, ugyanakkor nehezebben barátkozik. Kamaszkorában a fiúkkal szemben félnék és távolságtartó lehet, esetleg gyanakvóvá válhat, különösen, ha édesanyja korábban sokat szidta a távol élő apát, vagy csak úgy általában a férfi nemet. Egy hiányzó, vagy csak alig-alig jelen lévő apafigura mellett a kislány nem tanulja meg, hogyan kell a férfakkal kapcsolatba kerülni, miközben nagyon erős vágy élhet benne, hogy ő is ugyanúgy tetszen egy igazi férfinak, bizalmas érzelmi kapcsolatban lehessen vele, mint kortársai teszik saját apjukkal. Ez a bizonytalanság és hiányérzet csábíthatóvá és sérülékennyé teszi őket az idősebb férfikkal szemben: gyakran túl korán kezdenek szerelmi életet, partnerükben tulajdonképpen apát keresnek, s mivel e vágy nem reális, sűrűn csalódnak és váltanak kapcsolatot.

A férfiak sokkal kevesebbet beszélgetnek, mint a nők, így aztán a gyerekekkel is nehezebben veszik fel a kapcsolatot. Sok apa, az egész



napos munka után hazaérve, hétféni családi programokon, vagy az elváltaknak "járó" láthatáson egyszerűen nem tudja mit is kellene kezdeni az iskolás korú gyermekével. Az obligát "na és milyen jegyet kaptál az iskolában?" elhangzása után gyakran elhal a beszélgetés, az apa és a gyerek

is visszahúzódik a hallgatás falai mögé.

A megoldás az őszinte szó, ami biztosabban ér célba, mint a görcsösen kigondolt mondatok. Ha a munkától fáradt apa egyszerűen leül a már alváshoz készülő gyermeke ágyára, és csak annyit mond "hosszú volt ez a nap is, jó hogy végre hazaértem", máris megindulhat a beszélgetés. Amikor őszintén beszélünk saját magunkról, a másik felet is ugyanerre készítjük. Ez persze nem könnyű, különösen a férfiaknak, mert ők jobban ragaszkodnak az erő, határozottság, magabiztosság akár látszatához. Inkább vállalják, hogy mogorvának, mintsem, hogy gyengének, esendőnek tűnjenek. Pedig a gyerekek nagyon díjaznak a hitelességet, őszinteséget, ami azt jelzi számukra, hogy kölcsönösen megbízhatnak egymásban.

dr. Pusztai Éva
tanulásmódszertan tréner

Univerzális csodaszer

Sokszor mondjuk, hogy csodák nincsenek! Pedig a szódabikarbóna tényleg egy csoda. Nagyanyaink háztartásának alapvető kelléke volt. Hozzá tartozott még a mosószóda, a mosószappan, a fehérítő tulajdonságú klórmentes bórx és a vízkőoldó ecet is. Ez bőven elegendő volt ahhoz, hogy a ház ragyogjon. Akkor még nem léteztek kemikáliák mosószerek és tisztítószer formájában. Régi szép idők!

Most nézzük, mi mindenre jó ez az univerzális csoda!

A sav-bázis egyensúly helyreállítására

A szervezet savtalanítására érdemes évente kétszer-háromszor 21 napos szódabikarbóna kúrát tartani a következő képpen: naponta háromszor egy csapott mokkáskanálnyi szódabikarbónát 2 dl tisztított, meleg vízben feloldunk és elfogyasztjuk reggel éhgyomorral, ebéd és vacsora előtt pedig negyed órával. A reggeli szódabikarbóna után negyed órával egy pohár vízbe 10 csepp friss citromlé teszünk és megisszuk. A kúra alatt naponta szódabikarbónás test és lábfürdővel segíthetjük a méregtelenítő folyamatot. Testfürdőhöz egy kád meleg vízhez 10dkg. szükséges, lábfürdőhöz két evőkanállal tegyük a fürdető edénybe. Lábfürdőnél boka fölé érjen a víz, és legyen olyan meleg, amit még el tudunk viselni. A test és lábfürdőzés is 25-30 percig tartson. A lábfürdőzést este lefekvés előtt legjobb elvégezni. Körömgombára is hatékony, ugyanis a szódabikarbóna nem csak a savasodást szünteti meg, a gombákat is megöli, sőt a vese működését is javítja. (Lásd még a 16. oldalon "Az egészség sava-borsa" című cikkünket)

Magas savtartalmú ételek savtalanítására

A magas savtartalmú ételek pl. paradicsomos, hagymás alapanyagú szósok készítésénél egy csipet szódabikarbóna megkíméli a gyomrot. A hüvelyesek, szárazbab, borsó stb. készítésénél szintén egy csipet szódabikarbóna csökkenti a gázképződést. Zöld színű zöldségek, brokkoli, zöldborsó, spenót, sóska, megőrzi üde zöld színét, ha a főzővízbe egy késhegynyi szódabikarbónát teszünk.

Sütőpor és élesztő helyett

Szódabikarbónával, helyettesíthető a sütőpor is.

1 cs. nyílgyökérpör, vagy kukoricakeményítő

1 cs. tisztított borkőpor (gyógyszertárban beszerezhető)

1/2 cs. Szódabikarbóna

A hozzávalókat szitáljuk össze, majd jól záródó üvegben tároljuk. Használat előtt mindig szitáljuk újra és ugyanannyit használunk belőle, mint a boltban kapható sütőporból.

Az élesztő is könnyen kiváltható aszkorbinsav (C-vitamin) és szódabikarbóna egyenlő arányú keverékével.

Baktériumok és szennyeződések ellen

Az alapanyagokat nem biztos, hogy elég csapvízzel megmosni. A szódabikarbóna segítségével garantáltan eltávolíthatunk a zöldségekről és gyümölcsökről minden szennyeződést és permszert maradványt.

Fertőtlenítésére, szagtalanításra

Cipők, csizmák stb. szagtalanítása is egyszerűen megoldható. Este szórjunk szódabikarbónát a lábbelibe és másnap reggel rázzuk ki belőle. Tegyük nyitott dobozába egy keveset és helyezük a hűtőszekrény valamelyik polcára. Garantáltan működik. Macskaalomba szórva is meg hozza a kellő eredményt.

Tisztítószer helyett

Mindenféle háztartási eszköz tisztítására, súrolására is kiválóan alkalmas. Makacs szennyeződések is eltávolíthatók vele a csempéről, mindenféle edényről, (üveg, kerámia, zománczott, rozsdamentes) a tűzhelyről, a wc csészéről, a mosogatóról. A króm és ezüst felületeket ragyogóvá varázsolja. A hűtőszekrény belsejét csak ezzel érdemes tisztítani

Saját készítésű mosogatószer: két evőkanál szódabikarbóna és két evőkanál bórx. Utóbbi gyógyszertárban kapható. Ezzel a keverékkel helyettesíthető a mosogatógépekhez kapható tabletta is.

Ruhatisztításra

Elősegíti a kemény foltok fellazítását a ruhaszövetekből, ha mosáskor 2-3 evőkanál szódabikarbónát teszünk a mosógépbe.

candidainfo.hu

Az isteni sör



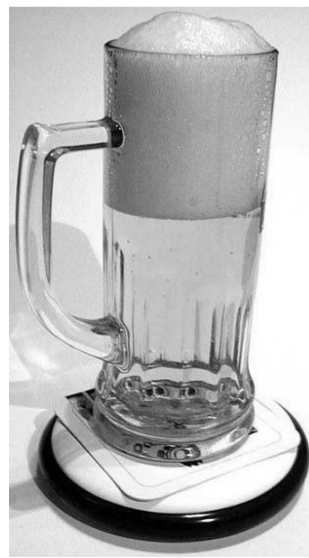
A sör a nyári melegben hűsítő, szomjoltó, ellenállhatatlan. Persze csak módjával fogyasztva ajánlható. És hogy mekkora élvezetet nyújt majd a hideg korsó, az többek között a csapolás módjától is függ.

Igyunk-e sört? A válasz: igen, módjával. A sör ugyanis - könnyen feldolgozható hatóanyagai miatt - értékes kiegészítő tápanyagforrás lehet, persze felnőtteknek. Bár tartalmaz alkoholt, az ilyen italok közül a legkevesebbet. Az alkohol amúgy naponta kis mennyiségben fogyasztva - ez férfiak esetében 30-40, nőknél 15-20 gramm - átlagosan a felére csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések és az ebből következő halálozások számát, ugyanis csökkenti az elsődleges rizikófaktornak tekintett LDL-koleszterinszintet. A sörben lévő maláta, komló és élesztő eredetű anyagok hasonló élettani hatásúak, így, állatkísérletekkel bizonyították, az alkoholmentes sör is csökkenti a vér koleszterinszintjét - olvasható a Magyar Sörgyártók Szövetségének honlapján közzétett „A sör és az egészség” című előadásban.

Sokan mondják, hogy a sör hizlal. Egy deci sör energiataralma azonban 160 kilojoule, és mindössze 9 gramm szénhidrát van benne, szemben például a pezsgő 294, illetve 17,5-es értékeivel, a tokaji aszú 945 kilojoules és 55,1 grammos mutatőról nem is beszélve. De a sör nem csak energiataralmát illetően nincs az élvonalban, zsírt egyáltalán nem tartalmaz, tehát a nagy hasú, kövér sörfogyasztók súlyfeleslegét nem ez az ital okozza. Vitathatatlan viszont, hogy a sörben lévő szén-dioxid és alkohol fokozza a gyomor nedvek elválasztását, és ezzel éhségérzetet kelt, de mégis, mértékletes sörfogyasztás mellett az elhízás esélye elhanyagolható - áll Hegyesné Vecseri Beáta, a Budapesti Corvinus Egyetem docense előadásában.

Ismert viszont, hogy a sör nyugtató, stresszoldó hatású, segít átvészelni a tavaszi vitaminhiányos időszakot, fényessé varázsolja a haját, regenerálja a bőrt, ráadásul vannak további, kevésbé közismert kedvező élettani hatásai is. A sörök jelentős mennyiségű antioxidáns is tartalmaznak. A polifenolok és egyéb kom-

lóalkotók antikarcinogén hatásúak: gátolják a rákkeltező vegyületek DNS-károsító hatását, a rákos sejtek szaporodását, akadályozzák a sejtkárosító enzimek szintézisét. Antimikrobiális hatásuk következtében fé-



kezik a kórokozó baktériumok szaporodását, és jelentős az antioxidáns hatásuk is. Mindezek mellett a sörben számos vitamintöbbek között B2, B6, pantoténsav, folsav, biotin - és ásványi anyag, például kálium, szelén, cink, vas, foszfor is található nem elhanyagolható mennyiségben. Természetesen a sörökben lévő oldott anyagok táplálkozás-élettani jelentőségét nem szabad túlbecsülni.

Tímár Gigi
Életforma