

Kopp Mária: A családok tovább élnek

Az egyházi közösségeknek fontos feladata a fiatalok segítése a párkeresésben, hiszen diszkóban nem lehet párt találni – mondja a Magyar Kurírnak adott interjújában Kopp Mária, akit tavaly karácsonykor elhunyt férjével, Skrabski Árpáddal közösen írt könyvéért - A boldogságkeresés útjai és útvesztői a párkapcsolatokban - tavasszal Stephanusdíjjal tüntetett ki Erdő Péter bíboros, prímás. A vele készült beszélgetés egy házaspárokat, családokat bemutató interjúsorozat első része, amiben a keresztény családeshatóságát, nehézségeinek leküzdését is hangsúlyosan mutatjuk be.



Sokan beszélnek a család válságáról. Valóban válságban van a család?

Olyan értelemben mindenképp, hogy a házasságok fele válással végződik, a fiatalok közül pedig nagyon sokan nem találnak párt maguknak, pedig a magyar fiatalok 80 százaléka úgy tartja, hogy a legmegfelelőbb életforma a házasság, még akkor is, ha az általános gyakorlat az az, hogy először élettársi kapcsolatban élnek, mintegy próbaházasság gyanánt. Viszont nehezebb elsajátítani a párkapcsolati készségeket, amiket régen megtanultunk a nagycsaládban. Eközben soha nem volt ilyen fontos a jó család. Azok a férfiak és nők, akik házasságban élnek, két és félszer nagyobb eséllyel élnek meg a 69. életévüket, mint akik magányosak, de az élettársi kapcsolatban élők is sokkal nagyobb valószínűséggel halnak meg hamarabb. Másik szempont, hogy legnagyobb valószínűséggel a családok közt is a két vagy több gyermekesek élnek meg a 69 évet. Fontos az az intim környezet, ami megvédi az embert a külső világgal szemben.

Pedig régen föld a földdel házasodott, ma szerelemből házasodunk, sokkal több lehetőségünk van az igazi szeretetkapcsolatra.

Régen azért a házasságok többsége valóban érdekházasság volt. Ez persze átalakulhatott igazi életközösséggé. A mai világban ez nincs, nagyon jó kapcsolatok kialakulására lenne lehetőség, viszont nincs olyan társadalmi környezet, ahol igazán találkozni, ismerkedni tudnának a fiatalok. Az egyházi közösségeknek fontos feladata a fiatalok segítése a párkeresésben, hiszen diszkóban nem lehet párt találni. Van egy párkapcsolati kurzusom orvostanhallgatók számára. Megkérdeztem, hallanak-e ilyen kérdésekről máshol, és az derült ki, hogy úgy jutnak el a negyed, ötöd évig, hogy soha senki nem tanítja őket ilyesmire.

Persze a huszadik század első feléig élő családmódellem nem kell feltámasztani, nem is lehet. Hiszen abban a nő csak akkor érvényesülhetett, ha királynő volt. Elég elolvasni az Anna Kareninát. Talán Skóciai Szent Margitot említhetjük meg, aki Szent Istvánnak volt az unokája, és ő állította fel az egész skót államszervezetet Véres Malcolm feleségeként. Évente egyszer ezért egy skót küldöttség jön Magyarországra. Ma már minden nő tevékenységének lehet társadalmi hatása, miközben megszületnek a gyerekei.

A katolikus egyház által támogatott életforma ma mennyire válhat be?

Pontosan ez volna a valódi életszövetség alapja. „Akarom, hogy legyél, és minél inkább legyél”, ahogy nekünk egykor Vácz Jenő jezsuita atya megfogalmazta, ez tud tényleg boldoggá tenni egy párkapcsolatot. Ma már a prudéria sem jellemző az egyházra, ami azért fontos, mert a szexualitás nagyon fontos egy kapcsolatban. A jó, gazdag szex, az intimitás képessége sokat nyom a latban, de ezt meg kell tanulni. A felnőtté válás egyik fontos jellemzője, hogy képes lesz az ember intim kapcsolatokra. Viszont a prudencia sok boldogtalanság forrása. Ugyanakkor azt is jó tudni, hogy a reklámok által hirdetett nagy szerelem, a „meglátani és megszeretni” az állatvilágból ránk maradt érzés, amikor dopaminfördőbe kerül az agyunk, és valóban vakok vagyunk, olyan tulajdonságokat vetítünk bele a másikba, amelyek nem is jellemzik őt. Ez a ter-

mészet csapdája, ami az utódnemzés érdekét szolgálja, viszont gyorsan elmúlik. Ezért ezt át kell tudni menteni egy valóban tartalmas, komoly kapcsolatba, aminek úgyszintén van élettani alapja. Minden testi érintéskor oxitocin szabadul fel, legyen az a csecsemő és a szülei közti érintés vagy felnőttek szexuális élete, bizalmon alapuló testi kapcsolat. Ez az egyik legkomolyabb lelki védőfaktor.

A saját életében hogyan sikerült összeegyeztetni a gyermekvállalást és a karriert?

A férjem, Skrabski Árpád informatikus mérnök volt, akivel már egyetemista korunkban elhatároztuk, hogy együtt fogunk dolgozni, ami nagyon sokat jelent. Évszázadokon át az volt ugyanis a természetes, hogy egy pár együtt dolgozik, ma

azonban gyakran előfordul, hogy teljesen más területen dolgozik a férj és a feleség. Ez veszélyes, mert ha valaki jón van a munkatársaival, közös problémáik vannak, amelyeket a házastársa meg sem ért, ideje nagy részét pedig a munkahelyén tölti, akkor az válásba is torkollhat, ahogy gyakran meg is történik. Mi mindketten munkamegszállottak voltunk, és amikor otthon voltam a gyermekeimmel, akkor is tudtunk együtt dolgozni. Árpád az egyik első nagy számítógépközpontra volt a vezetője, ahol éjszaka kaptunk gépidőt a munkára. Engem két évig nem vettek fel az orvosi egyetemre, pedig középiskolásként országos versenyeket nyertem, mivel a Patrona Hungariae gimnáziumba jártam. Szerintem fontos, hogy ha valaki elvégzi egy egyetemet, akkor azon a területen is dolgozhasson, ahol képezte magát az állam pénzén. Amikor azt mondom, hogy el kell érni, hogy egy nő a gyermekvállalás mellett a karrierjét is építhesse, nem a pozícióhajhászásra gondolok, hanem arra, hogy a gyerekek felnevelése mellett a választott szakmájában is dolgozhasson, tevékenykedhessen. Az első lányom születése után két évvel kaptam meg az ösztöndíjas aspirantúrámat, ami olyasmí volt, mint a mai PhD. Azaz keményen kellett dolgoznom, de nem kellett állandóan bejárnom. De már a lányaim egy éves kora után egy szomszédasszony járt hozzánk, amikor dolgoztam. Tőle sokmindent megtanulhattam, amit tőlem nem, például, hogy hogy lehet finom süteményt sütni.

Viszont ezt sokan nem engedhetik meg maguknak. Talán a nagyszülőket be tudják vonni.

Az én szüleim akkor már nem éltek, de a férjem édesanyja sokat segített nekünk. De mindenképp jobb megoldás volt, hogy nem estem ki tartósan a munkahelyi feladataimból, amikor a gyermekeink kicsik voltak. Úgy látom, hogy nekik sem ártott ez meg egyáltalán, pontosan úgy alakult az életük, bár egyéni módon, ahogy elképzeltük.

Sokan attól tartanak, ha egy helyen dolgoznak a házastársukkal, hogy egymás agyára mennek.

Nyilván ez reális veszély. Mi a férjemmel sosem dolgoztunk egy helyen, én itt, az orvosi egyetemen voltam, ő mérnökként dolgozott. A munkahelyeink hivatalos együttműködési megállapodást kötöttek, így tudtuk vinni a közös projektjeinket, és otthon is sokat dolgoztunk együtt. Egy helyen dolgozni tényleg veszélyes lehet, főleg ha főnök-beosztott viszony van a házastársak között.

Szilvay Gergely - Magyar Kurír

Esküvőre készültök, vagy házasságra?

Hét jó tanács jegyeseknek

A házasságok több mint fele kudarcra végződik. Mit tehet egy jegyespár azért, hogy sikerüljön a házassága? Nagyon sokat! Íme néhány ötlet:

Ne sietessétek az esküvőt!

Mindenknek megvan a maga ideje, mondja az Írás, és ez vonatkozik a jegyességre is. Akárcsak az évszakok váltakozását, a jegyesség idejét sem lehet és nem is szabad siettetni. Együtt akarjátok nyakatokba venni a világot, s ez nem megy egyik napról a másikra – főleg ha közben lázasan szervezitek életetek legnagyobb társas eseményét. Úgy érdemes tehát kitűzni az esküvő dátumát, hogy bőven legyen időtök a kapcsolatokat ápolására.

Legyetek türelemmel – és szabjatok megfelelő határokat!

A szexuális kísértést mindenki megtapasztalja, akár házasságban él, akár egyedül. Így próbálja a Sátán tönkretenni Isten ajándékát – és azután sem adja fel, hogy az ember az oltárnál kimondta a boldogító igent. Ha most nem állsz ellen, lehet, hogy később sem fogsz! Akkor sem lesz könnyebb! Amúgy pedig ami igazán értékes, arra megéri várni.

Ismerjétek meg egymás családját!

A mai rohanó világban a legtöbben távol élnek szeretteiktől. A házasság sikeréhez viszont közösségre és családra van szükség. Tehát: látogassátok őket! Telefonáljatok! Küldjétek nekik ajándékot! És bátran menjétek kerítést javítani! Ma nagyobb szükség van a családra, mint valaha.

Beszélgessetek boldog házaspárokkal!

Keressetek olyan házaspárokat, akiknek öt, tíz, húsz éve volt az esküvőjük – és figyeljétek, füleljetek, tanuljatok! Akinek sikerült végigmennie ezen a rögös úton, jól ismeri a problémákat, és sok hasznos tanáccsal szolgálhat.

Keressetek jó jegyesfelkészítést!

A felkészülés segít, hogy jobban megértsétek a társas viselkedésmintákat – amelyeket általában a családból hozunk magunkkal –, mégpedig jóval azelőtt, hogy a kapcsolatokban problémák jelentkezzenek. A jó felkészítés a lehetséges konfliktusforrásokra is kiter és megoldási javaslatokat is ad.

Imádkozzatok közösen, és együtt járjatok templomba!

Ez lesz házasságotok alapja. A közös ima erősíti összetartozásotokat, és lehetővé teszi, hogy megnyissátok egymás előtt a szíveteiket. Úgyhogy máris elkezdhetitek!

Hosszú távon gondolkodjatok!

Ami az esküvői kiadásokat illeti, csábítóan tűnhet az egyedül készítésű menyasszonyi ruha vagy egy drága gyűrű. Később azonban, amikor autó- vagy lakásvásárlásra kerül sor, mindez komolytalanul tűnik. Az adósság is hatalmas feszültséget tud okozni a házasságban. Tehát: legyetek megfontoltak a vásárlásban!



Forrás: Magyar Kurír
Annabelle Robertson, cbn.com

Búzafele és kiváló egészség

„Az élő ételekkel való táplálkozás egy kimagasló táplálkozási forma, mivel felismeri, s helyesen ítéli meg a nyers és a főtt ételek, s a természetes és a mesterséges tápanyagok közötti különbséget. A hagyományos táplálkozással foglalkozó iskolákban kevés idő jut az enzimek és az ételek életerejének, vagy az élő (nyers) ételek értékeinek a főtt ételekével szembeni megvitatására. Ha az egészségre helyezük a hangsúlyt, akkor a különbség az alapvetően egészséges, eleven lét és a csupán felszínes lélegzés között válik érzékelhetővé.” – Dr. Ann Wigmore

A búzafele terápiai és mindennapos használata szerencsére kezd egyre jobban elterjedni, manapság számos cikk jelenik meg a búzafele áldásos hatásáról.

Csak a legfontosabb hatásait írnám le a búzafelenek:

- * sejt szinten méregtelenít klorofill tartalma révén
- * tápanyagtartalma is igen értékes
- * erősíti az immunrendszert
- * terápiai használata igen változatos (belsőleg és kívülről is alkalmazható).

A legideálisabb az lenne, ha saját magunk természetesen a búzafelet otthon és közvetlenül a préseléskor aratnánk!

mindig csak friss búzafele frissen préselt levét fogyasszuk! Ne tévessze meg az olvasót a divatosá vált "fagyasztott búzafele", "búzafele tabletták/kapszula", "búzafelekonzerv", stb. Ezek az "alternatív" megoldások egyértelműen drágák, és a reklámmal ellentétben hatásban és mennyiségben sem közelítik meg, mintha saját magunk préselnék ki a búzafelet.

Aki életformájává szeretné tenni a búzafelet érdemes lépés-gépet beszerezni.

Szabó Gábor

