

Hogyan tovább családi élet?

Az utóbbi időkben egyre több az olyan nő és férfi, akiknek az a problémájuk, hogy gyermekeik kirepültek a családi fészekből, ezért feleslegesnek érzik magukat, illetve nem találják a helyüket ennyi idősen, 40-50 felett. Hogyan találjunk újra egymásra a párkapcsolatunkban?

"Az érzelmek - mint például a szerelem - nem öregsenek meg a testünkkel együtt. Az érzelmek egy olyan világ részei, amit nem ismerek, de ebben a világban nincs idő, sem tér, sem határok." - írja Paulo Coelho. Általában csak 20-25 év elteltével döbbenünk rá, hogy mennyire rutin-szerűvé váltak a hétköznapijaink. Amikor eljön egy nagyobb változás, akkor vesszük csak észre, hogy mennyi időnköt kötötte le az, amire ma már nincs többé szükség. Fontos szem előtt tartani, hogy nem mi vagyunk azok, akire nincs már szükség, aki feleslegessé vált! Csak gyermekeink kinőtték a gondoskodásunkat.

Kezdjük talán az elejéről. Onnan, ahonnan mi indultunk. Emlékszünk vajon, mennyire aggódtak értünk a szüleink? Hogy jól csináljuk, hogy boldogok legyünk, hogy szeressük egymást eléggé, és tartós legyen a kapcsolatunk. Ugye, máris könnyebb a gyermekeink helyébe képzelni magunkat! Mi is csak szabadok akartunk lenni és élni akartuk a saját életünket, a saját elképzeléseink szerint, úgy, ahogyan most gyermekeink. Engedjük hát el őket.

Amikor párkapcsolatot alakítottunk, összeköltöztünk, majd össze is házasodtunk (általában), a saját elképzeléseink szerint alakítottuk életünket, nem akartuk, hogy beleszóljanak. Remélhetőleg sok közös élményt szereztünk kettesben, ami elegendő volt ahhoz, hogy a gyermekvállalás első pár nehezebb évén átsegítsen bennünket. Családdá alakultunk, és szép lassan meg is feledkeztünk róla, hogy milyen volt kettesben élni. Ez persze így van rendjén. Kialakult az anya és apa szerep. Mindenkinek meg volt a dolga, a feladata, az évek során mindez rugalmasan változott, a családhoz, a gyermekekhez igazodott. Az elején meg kellett tanulni a kismamának otthon lenni. Ez nehezebben ment, ha az egyén nyughatatlanabb típusú volt. Az apának is szerepet kellett vállalnia a családi életből a munka mellett is. Ez is egyénfüggő, ki mire képes (pelenkázás, etetés, büfiztetés, esti fürdetés, stb.).

Majd jött az óvodás kor, ki viszi-hozza a

gyermeket/gyermeket, anya visszailleszkedése a munkába, az idő megszervezése, esetleg külső segítség igénybevétele (nagyszülők, rokonok, barátok, bébisitter, stb.). Nem is vesszük észre, hogy már nincs is a "Mi ketten". Jön az iskola, a teljesítmény, az elvárás, a külön programok, heti renddel rohangál az egész család, hogy mindenki tudjon róla, ki merre jár éppen. A napi rutin felémest, fáradtak vagyunk, a hétvégéken igyekszünk közös programokat szervezni, együtt lenni, nagyszülőket, rokonokat, barátokat látogatni illetve vendéglátni. Majd újra kezdődik a hét... Ugye ez sokunknak ismerős? Kinek van kedve és ereje gyakran ahhoz, hogy kimozduljunk egyáltalán még kettesben is? Pedig fontos lenne!

Újra egymásra találni, beszélgetni, kettesben a gyerekek nélkül (ismerek olyan párokat, akik mindig csak barátokkal mozdulnak ki, mert nem igazán van már mondandójuk egymás számára). A sétatétesben, az esti beszélgetések, a meghitt pillanatok segítenek abban, hogy ne váljunk idegenné egymás számára az évek alatt. Ne akkor eszméljünk fel, amikor a gyerekeink elköltöznek, hogy: ki ez az idegen, aki itt lakik



velem? De ha ez már megtörtént, talán még akkor sincs veszve minden. Hiszen valaha szeretők egymást, és összekötöttük az életünket, valószínű, hogy volt bennünk valami közös. Nos, ezt keressük meg!

Minek örültünk akkor, mit szerettünk, merre jártunk, mi okozott örömet? Fedezzük fel újra önmagunkat és egymást, együtt. Ez mindkét fél közös munkája kell, hogy legyen, hiszen ha a másik nem akarja, nem fog működni! Kezdjük el újra ismerkedni egymással, pótoljuk be, amire az évek során nem jutott elegendő időnk, energiánk. Járjunk el kettesben, menjünk oda, ahová szerettünk volna már rég, csak a gyerekek "miatt" nem lehetett. Találjunk ki magunknak programokat, egyeztessünk, ki mit szeretne, ki mire vágyik (színház, mozi, kiállítások, wellness, kirándulás, séta, sport, tánc, koncertek, hogy csak néhányat említsék). Biztosan találunk olyan tevékenységeket, amit mindketten élvezünk. Észre fogjuk venni, hogy könnyebben viseljük gyermekeink távollétét, és hogy tudunk újra együtt, mi ketten boldogok lenni.

Andrew Nimes
Family Health International

Jó tudni az üdítő- és energitalokról

A szénsavas vagy szénsavmentes üdítőitalok kifejezetten a szomjúság csillapítására szolgálnak. Az ebbe a termékcsoportba tartozó alkoholmentes italok ivóvíz, ásványvíz, cukor (esetleg mesterséges édesítőszer), gyümölcs alapanyagok, növényi kivonatok, aromák, színezékek, étkezési savak és szén-dioxid hozzáadásával készülnek.

A hagyományos elnevezésű üdítőitalokkal szembeni elvárás a szomjoltó hatáson túlmenően az, hogy fogyasztásuk külön élvezeti értéket nyújtson. Ez az élvezeti érték a termék összetételéből adódik.

Elsősorban a bennük lévő szén-dioxid-tartalom, a különböző növényekből, gyümölcsökből származó hatásukból.

Jó, ha tudjuk, hogy a szénsavas üdítőitalok a light termékek kivételével általában 9-12 százalék közötti mennyiségben hozzáadott cukrot is tartalmaznak.

Ezért e termékek energiatartalma az úgynevezett luxus kalória számát növeli. A hazai lakosság jelentős része túlsúlyos, ezért azok számára, akik testsúlyukat nem kívánják növelni a túlzott mértékű energia bevitele nem javasolt.

A cola ízű termékek általában koffeint is tartalmaznak, amelyről köztudomású, hogy élénkítő hatása. Egy pohár (3 dl) cola elfogyasztásakor közel annyi koffein jut a szervezetünkbe, mint egy dupla fekete kávéval.

Jó, ha tudjuk, hogy az energitalok a közelmúltban jöttek divatba, elsősorban a fiatalok körében.

Élveleg - legalábbis a nevük szerint - az elhasznált energia pótlására szolgálnak, de frissítő, élén-

kítő hatásuk miatt többnyire "buli-italként" fogyasztják.

Élénkítő hatásukat a bennük lévő egyes összetevőknek, mint pl. Koffein, taurin köszönhetik. A koffein tágítja az agyi ereket, így növeli az agyi vérátáramlást. Ezt a hatást kombinálják a gyorsan felszívódó cukor élettani hatásával, ezáltal több vér, oxigén és tápanyag kerül az agyba, ezért élénkít.

Nagyobb mennyiségben az energitalok fogyasztása izgatottságot, heves szívdobogást okozhat. Vérnyomásprobléma, cukorbetegség, koffeinre való érzékenység esetén az energitalok fogyasztása egyáltalán nem ajánlott!

Az energitalok és a koffein tartalmú cola ízű üdítőitalok fogyasztása - hasonlóképpen az élvezeti cikkekhez - mértékletességet kíván. Túlzott fogyasztásuk kezdetben "feldobja" a fogyasztót, de egy idő után gyorsan "elfelejti". Csak meg ne üssük magunkat!!

A legjobb szomjoltó a víz, különösen az ásványvíz. Az ásványvíz előnye, hogy mindig állandó összetételű, az egyéb italokkal ellentétben nem tartalmaz "luxuskalóriát".

A szomjúság oltása során bevitt folyadékkal - annak összetételétől függően - a vízén kívül egyéb anyagokat is beviszünk a szervezetbe. Az ásványvíz esetében vízben oldott ásványi anyagokat, a gyümölcsleves esetében növényi rostokat és ásványi anyagokat. Üdítőital fogyasztás során ezekről a hasznos anyagokról le kell mondanunk, hiszen a termékcsoport azokat nem tartalmazza.

forrás: nfh.hu

A háztartási tisztítószerekről

A kereskedelemben kapható háztartási vegyi áruk csoportjába tartozó tisztítószerek olyan vegyi anyagokat tartalmaznak, melyek a háztartásban tisztításra és ápolásra szolgálnak. Rendeltetésük szerint ezek a termékek igen sokfélék lehetnek, az emberi egészségre és környezetre gyakorolt hatásuk alapján azonban egyszerűen két csoportba sorolhatjuk őket: veszélyes és nem veszélyes készítményekre.

Azok minősülnek veszélyeseknek, amelyek egy vagy több olyan kémiai anyagot tartalmaznak, amelyek az emberi egészséget, vagy a környezetet károsíthatják.

Jó, ha tudjuk...

hogy a gyártók termékeiket a veszélyes összetevők alapján kötelesek veszélyességi osztályba sorolni. Az osztályba sorolással a veszélyes anyagok, illetve készítmények veszélyszimbólumot és veszély jelet valamint az egészségügyi miniszter által meghatározott kockázatra utaló R (a "risk" angol szó rövidítése, jelentése: kockázat) és a biztonságos használatra utaló S (a "safety" angol szó rövidítése, jelentése: biztonság) betűt és mondatot kapnak. Ezek a mondatok hívják fel a fogyasztó figyelmét a termék használatakor felmerülő veszélyekre és ezek elkerülésének módjára.

Jó, ha tudjuk...

hogy a háztartásokban használt tisztítószerek többsége veszélyes készítmény. Legtöbbször irritatív, ritkábban ártalmas vagy maró hatásúak, tűzveszélyesek, vagy fokozottan tűzveszélyesek lehetnek.

Jó, ha tudjuk...

hogy statisztikai adatok szerint a legtöbb gyermekmérgezést háztartásvégypiri folyadékok okozzák. Ezért a legjobban veszélyeztetett 3 és 5 év közötti gyermekek védelme érdekében, termékeik egy részét a gyártók a jogszabály szerinti "gyermekbiztos" zárással látják el. Az ilyen zárásmódnak kettős védelmi hatása van: a kisgyermek nem tudja kinyitni, ezért nem juthatnak a veszélyes termékhez, de a veszély - a sajátos kezelés következtében - a felnőttekben is jobban tudatosul.



Jó, ha tudjuk...

hogy veszélyesnek nem minősülő vegyi termékek is jelenthetnek veszélyt érzékeny, allergiára hajlamos személyek számára.

Allergiát okozhatnak a tisztítószerekben található felületaktív anyagok, a zsíroló készítmények enzim összetevői, oxidatív fehérítők és a gyakorlatilag minden termékben megtalálható konzerváló szerek, színezékek és illatanyagok.

Léteznek olyan háztartási tisztító és ápolószerek, melyek nem tartalmuk, hanem speciális csomagolási módjuk miatt veszélyesek. Ilyen az aeroszol csomagolás, mely egy szeleppel ellátott, nyomás alatt lévő zárt palacktest, melynél a vegyi anyagot cseppfolyós vagy sűrített gáz, vagy gázkeverék juttatja ki a palackból. Az alkalmazott gázok esetenként önmaguk is tűzveszélyesek lehetnek, a palack a túlnyomás miatt ütésre felrobbanhat. Az ilyen termékeken szigorú figyelmeztetések szerepelnek mind a használatra, mind a tárolásra vonatkozóan.

Az aeroszol palackot felnyitni, ültögetni, felszúrni, továbbá 50 °C feletti hőmérsékletnek, napfénynek, sugárzó hő hatásának kitenni, még üres állapotban is tilos!

Jó, ha tudjuk...

hogy a veszélyes háztartási tisztítószerek használata biztonságossá tehető, ha felhasználás előtt gondosan elolvassuk a csomagoláson szereplő feliratot, megismerjük a használattal együtt járó kockázatokat és ezek elkerülésének módját. Az allergiát kiváltó anyagok ismeretében a feliratot szereplő összetételi adatok áttanulmányozása segítséget nyújthat az arra érzékeny egyének számára a megfelelő termék kiválasztásában. A leírtakból kitűnik, hogy a termékfeliratok elolvasása nem haszontalan tevékenység. A címke szövege segítséget nyújt a termék kiválasztásához, hasznos tanácsokkal, információkkal elősegíti a termék biztonságos használatát és egészségünk védelmét.

forrás: Fogyasztóvédelmi Hatóság

