

A mese szerepe a gyerek életében

A mesét hallgató gyerek másik világba csöppen, átadja magát a történetnek, és élvezi a szülővel való együttlétnet ezt a békés, szívet melengető formáját.

Földünk számos szegletében már az aprócska újszülöttnek is mesélnek, legendákat mondanak a törzs eredetéről, istenekről, fákról, hegyekről, állatokról, jó és gonosz szellemekről. Mi végre? Hiszen a baba nem érthet belőle egy szót sem... Nem is csak a szó a lényeges, hanem a mesemondás mindenestül: a nyelv zenéje, az érzelmi átélés közvetítése és az a különleges figyelem, amit a mesélő hallgatójának szentel. Ez az a varázslat, amit a gyerek évek múlva is újra át szeretne élni, még akkor is, amikor már egyedül olvashatná a jobbnál jobb könyveket.

Út a nyelvhez

A csecsemő sokkal előbb kezd megtanulni anyanyelvét, mint ahogy kimondja az első szavakat. Már újszülött korában különösen érzékeny az emberi hangra, figyelmesen hallgatja fölébe hajló édesanyját, tanulmányozza arcát, utánozza arckifejezését. Hamarosan megtanulja, hogyan szokás beszélgetni - bár még nem is gügyög. Megérti, hogy párbeszédre van szó, ki kell várni a másik mondanóját, majd válaszolni neki: finom mozdulatokkal, mosollyal, hangocskákkal, hiszen most még ennyire telik. A baba már ilyenkor megkülönbözteti a nyelv elemeit, gyakorolni kezdi hangkészletét, hamarosan szótagokat is gőgicsél. Ugyanakkor rájön, milyen sokféle érzelmi árnyalata lehet a beszédnek, és lassacskán ő maga is törekedni kezd arra, hogy a síráson kívül másféle hangokkal is kommunikáljon.

Ahogy növekedik a kicsi, egyre fontosabbá válik a mese tartalma. Féléves kora után már lekötik a képeskönyvek, felismeri a lerajzolt tárgyakat, a születésnapjához közeledve pedig megérti az egyszerű történeteket. Már ekkor vezessük be, hogy minden este mesélünk neki. Legjobb, ha a mese róla, a babáról szól, aki reggel fölkel, reggelizett, sétálni ment, és mindenféle érdekességet látott útközben. Egészen biztos, hogy élvezni fogja a megelevenedő történeteket, és ráismer saját élményeire. Közben gazdagodik a szókincse, és néhány hónap kell csak ahhoz, hogy ő maga is beleszóljon, hozzátegyen a történethez, vagy éppen kijavítson minket.

Barátkozzunk a könyvekkel

Megvan a horkolás ellenszere!

Csak egy fújás és máris nyugodtan alszik az egész család?

Nagy-Britanniában mindenképpen, ahol az üzletkebe került az az új, nazális spray, amely a garat hátsó izmainak megfeszítésével enyhíti a horkolást.

Horkolás. Mindenki ismeri, vagy azért, mert ő "repszti" a falat, vagy mert hallgatnia kell partnere esti zaját, melyet a felső légutak légyszövetének vibrálása okozza.

Lefekvéskor a légutak beszűkülnek, és az így keletkező szívóhatás következtében a szövetek enyhén beszívódnak, ki- és belégzésük pedig rezegnek. Ez a rendellenesség sajnos az életkor előrehaladtával gyakoribbá válik, mivel a légutak körül lévő izmok egy kissé megereszkedik.

Az új spray három összetevője, a poliglikol, a

Ha a kisgyerek nap mint nap látja, hogy szülei, testvérei olvasnak, benne is kialakul az érdeklődés a könyvek iránt, ő is olvasó ember lesz nagykorában. Két-három évesen talán lesznek kedvenc könyvei is, maga veszi elő őket a könyvespolcáról. Ebben az időszakban már szívesen meghallgatja és megérti a mesebeli szereplőkről szóló rövid, egyszerű történeteket is. Várja, hogy a felnőtt a kiságy szélére üljön, fellapozzon egy könyvet, és meséljen, míg ő a képeket nézegeti. Korai lenne még tündérmeséket olvasni, keressünk könnyen érthető, a mindennapi élethez hasonló történeteszerű mesét, egyszerű hőssel, ismerős állatokkal vagy emberekkel. Az esti mesélésben helyet kaphatnak a versek is, a magyar gyerekirodalom bő kínálatából bátran választhatunk



kicsiknek, nagyoknak. Lehet, hogy először csak a rím és a szöveg dallama, ritmusa marad meg a csemetében, de ez is hatalmas élmény számára, sokszor hallani akarja majd, még akkor is, ha már kívülről fújja.

Még egyszer...

Nem ritka, hogy az óvodás ragaszkodik ahhoz, hogy több estén át ugyanazt a mesét olvassuk fel

neki. Az ismétlés a biztonságot jelenti számára. A kiválasztott mese cselekményében van valami, ami mélyen érinti őt, amit újra és újra át kell élnie, fel kell dolgoznia. Ha unjuk is az ismétléseket, próbáljunk erőt venni magunkon arra a fél órára! Ezzel rengeteget segítünk abban, hogy eligazodjék az élet dolgaiban, helyére tegye saját gondolatait, érzelmeit, leküzdje szorongását. A mese szerepe ugyanis nemcsak a nyelvfejlődésben, a szókincs növelésében és a szülővel való zavartalan együttléti biztosításában merül ki, hanem fontos egyengetője a lelki fejlődésnek is.

Ez már a tündérmesék korszaka. Az ősi legendák, a mágikus erővel felruházott szereplők bonyodalmas, sokszor szélsőséges érzelmeiket kavará, kegyetlen, de mindenképpen boldog véget érő történetei a gyerek lelkében dülő harcot jelenítik meg. A testvérféltékenység, a halálfélelem, a szülők veszekedése miatti szorongás, az önbizalomhiány a mese segítségével megszelídül, és kívülről szemléltetővé válik. Meséljünk tehát minél többféle történetet, hogy megtalálhassa köztük azt, ami leginkább kifejezi a benne dülő viharokat.

Forrás: Kismama magazin



kálium-szorbát és a nátrium-klorid megfeszíti a garat körüli izmokat, hogy a légutak nyitottabbak maradjanak, közben a garat hátsó felét is hidratálja, ami szintén segít a szövetek rezgésének megakadályozásában.

Egy dán vizsgálat azt mutatta, hogy a résztvevő 218 férfi több mint 60 százaléka esetében hatékonynak bizonyult a spray, ők hat hónappal a kísérlet eleje óta még mindig használják a terméket.

Adrian Williams, a londoni Kings College alvógyógyász professzora elmondta, hogy a spray mindenképpen kevésbé kockázatos, mint a műtét, és mellékhatásokról nem számoltak meg. A szakember szerint az enyhe horkolóknak érdemes kipróbálni, azoknak, akik nem állandóan, csak időről-időre horkolnak.

forrás: nana

Kurkuma, az agysejt regeneráló

Állatkísérletek eredményei arra utalnak, hogy egy kurkumából kivont vegyület segíti az agysejtek regenerálódását szélütés után - közölték amerikai kutatók.

Korábbi vizsgálatok is jelezték már, hogy a curry és a kurkuma jellegzetes élénksárga színét adó vegyület, a kurkumin gyulladást gátló és antioxidáns tulajdonságokkal bír. Egyes tanulmányok arra is utaltak, hogy rákellenes hatása lehet, csökkenti a meglévő tumor méretét, illetve ritkábban alakul ki daganatos betegség azoknál, akik rendszeresen fogyasztanak kurkumin tartalmú ételt, ezen kívül májvédő hatású, mert csökkenti a májsejtekben a krónikus gyulladást.

A mostani kutatásban Paul Lapchak, a Cedar-Sinai orvosi központ munkatársa csoportjával azt vizsgálta, segíti-e a vegyület az idegsejteket ellátó útvonalak helyreállítását szélütés után. Mint elmondta, amikor a szert a szélütést követő egy órán belül megkapták a kísérletben szereplő nyulak, kevésbé romlottak motoros funkciók a szélütést követően. Ez az időtartam az ember esetében három órát jelent. A hibrid vegyület - melynek jele CNB-001 - átlép az agy-vér gáton, gyorsan széteszik az agyban, ahol azután az idegsejtek túlélésében szerepet játszó, kritikusan fontos folyamatokat moderálja.

Lapchak eredményeiket az Amerikai Szívtársaság (AHA) nemzetközi stroke-konferenciáján ismertette.

Forrás: MTI

Fogfehérítés otthon - természetes anyagokkal

A fehér fogak megőrzésének legegyszerűbb módja - amit könnyebb javasolni, mint megvalósítani - ha mellőzzük a színező hatású anyagok fogyasztását (kávé, tea, vörösbort, cigaretta, színes üdítők). Ha ez nem sikerül, az otthonunkban alkalmazható lehetőségek segítségével is fehérebb lehet a fogunk. Igaz, hogy a célnkat lassabban érjük el, de a várt hatás semmiképp nem marad el.

Házi fehérítő praktikák

Az otthon alkalmazható fehérítések közül a legnépszerűbb a szóda-bikarbóna. Eltávolítja a fogakra rakódott lepedéket és fényessé varázsolja a fogorunkat, azonban rendszeres használata nem javasolt, mert huzamosabb ideig alkalmazva károsítja a fogzománcot.



Gyógynövényes por

A házilag is elkészíthető növényi fogfehérítő por alapja szintén a szóda-bikarbóna. Keverj össze 100 g kaolinport, 100 g szóda-bikarbónát, 10 g szárított málnalevelet és 5 g gyógynövényt, ami majd az ízet adja (például zsálya, fodormenta), és adj hozzá öt csepp borsmenta- vagy zsályaolajat, ha nem friss, hanem szárított gyógynövényeket használtál a keverékhez. A fogkefét nedvesítsd be, mártsd a porba, és máris használatra kész a fehérítő porod.

A gyümölcs ereje

Talán nem is gondolnád, milyen lehetőségek rejlenek a gyümölcsökben. Például az eperben lévő almasav eltávolítja a felületi szennyeződéseket - egy friss szelét eperrel bedörzsölve fogainkat azonnali hatás érhető el. Fontos! A művelet után a fogmosással várjunk legalább 20 percet. Ennyi idő szükséges ugyanis ahhoz, hogy a nyálunk helyreállítsa a fogzománc védelmét.

Epres paszta

Ha nem akarsz az epret szelteni alkalmazni, készíts belőle pürét: egy epret villával törj pépesre, és keverj hozzá fél teáskanál sütőport. Az így kapott pasztát kend fel, öt perc hatóidő után pedig öblítsd le alaposan. A fogmosással ez esetben is várj legalább negyed órát!

Ma már számos fogkrémnek és szájvíznek is kapható fogfehérítő hatású változata.

Azonban azt mindig tartsuk szem előtt, hogy bármelyik módszert is választjuk, mindig legyünk körültekintőek és óvatosak.

Ami tilos!

Számos fórumon olvasható a citrommal vagy narancssal történő fogfehérítési eljárás, de a szakemberek kimondottan ellenzik a citromlé, citrom vagy narancs belsejének használatát, mivel a citromsav a fogakból a kalciumot kivonva károsíthatja a fogzománcot, illetve ez a káros hatás érhető el a bennük lévő gyümölcscukor következtében is.

nana.hu