

Első látogatás a fogorvosnál

A fogorvos a gyerek szemében az az ember, aki nem csupán bekukucskál a szájába, mint ahogyan azt a gyermekorvosnál esetleg már megszokhatta, hanem még az ujjait is bedugja és mindenféle ijesztőnek látszó eszközzel matat ott, esetleg még fájdalmat is okozva ezzel.

Hogyan készítsük fel a gyermeket?

Még velünk, felnőttekkel is sokszor előfordul, hogy félünk az ismeretlentől. Egy kisgyermek esetében ez hatványozottan így van, hiszen még nagyon sok olyan dolog van az életében, amivel most találkozik először. Éppen ezért nagyon fontos, hogy előre felkészítse őt arra, mi vár majd rá a fogorvosnál. Igyekezzen őszintén, reálisan elmondani neki, hogy mire számíthat, hiszen az Ön iránti bizalma attól erősödik, hogy látja, igazat mondott neki. A kisgyermek "antennái" egyébként is nagyon érzékenyek, sokkal könnyebben átlátják a szitán, mint néha gondolnánk.

Amikor már tudja, hogy belátható időn belül elkövetkezik a fogászati kontroll ideje, ragadja meg az alkalmat és beszéljen vele egy kicsit a várható élményről.

Meséljen neki a fogászati rendelőről: arról, hogy liftező székbe ülhet; erős fény világít majd az arcába, hogy az orvos jobban láthassa, nem búj-e meg valahol egy huncut fogmanó; a kicsi zuhanyzóról, ami alaposan megtisztítja a fogait és "Szél bácsiról", aki a vizet felszárítja. Sokszor a gyerekeket nem is a nagy dolgok ijesztik meg, hanem például az előke vagy az azon lévő csipesz, úgyhogy igyekezzen minél több dologról mesélni, hogy majd minél ismerősebbnek tűnjön számára a hely.

Beszéljen neki a fogorvosnál szerzett élményeiről is, hogy lássa, Ön már sokszor volt hasonló helyzetben, ezért megérti őt. Az is sokat segíthet, ha egyszer magával viszi őt a fogászatra olyankor, amikor Önt vizsgálják - ilyenkor a gyermek félelem nélkül ismerkedhet meg a fogorvosi rendelővel.

Segítségül hívhat könyveket, rajzfilmeket vagy színes szórólapokból, újságokból kigyűjtött képeket olyan tárgyairól, amilyenekkel a gyermek a fogorvosnál találkozni fog.

Egy kisgyermek számára a játék a legjobb eszköz a feszültség feloldására. Játsszanak "fo-

gorvosost", ahol a gyermek a fogorvos és meg tudja gyógyítani a baba vagy a maci fogait, vagy formázzanak gyurmából lyukas fogakat és tömjék be a lyukakat más színű gyurmával!

Vannak olyan kisgyermek, akik szavak helyett inkább harappal fejezik ki valaki iránti ellenszenvüket, haragjukat. Ők joggal tartanak attól, hogy esetleg nem tudnak majd uralni az érzelmeiken és megharapják a fogorvos ujját vizsgálat közben, akaraton kívül is fájdalmat okozva ezzel. Ha tudja, hogy gyermeke hajlamos a harapásra, beszéljen vele erről is, mielőtt elindulnának a rendelőbe.

A fogorvosnál

A legfontosabb, hogy a gyermek mindvégig érezze a szülő támogatását, együttérzését. Próbáljon meg megértő, türelmes és nyugodt maradni a rendelőben akkor is, ha gyermeke esetleg sír vagy hisztizik. Ne érezze kellemetlennek a viselkedését - a gyermekfogászok állandóan ilyen korú gyermekekkel foglalkoznak, úgyhogy ők már hozzáedződtek ehhez és segíteni

fognak Önnek a kicsi lenyugtatózásában, meggyőzésében.

A legjobb a megelőzés

Mivel a fogászati ellenőrzés önmagában egyáltalán nem fájdalmas, annál több esély van arra, hogy a gyermek pozitív emléket őriz majd a fogorvosról, minél inkább sikerült megőrizni fogacskaí épségét.

Bíztassa gyermekét arra, hogy rendszeresen, lehetőleg minden étkezés után mosson fogat és alaposan öblögesse közben. 3-4 éves koráig még biztosan segítenie kell neki, de szülői ellenőrzés mellett egyre önállóbbá válhat. Az étrend kialakításánál lehetőleg kerülje a nagyon cukros ételeket, italokat, csokoládékat, kekszket, ropogtatnivalóként kínálja gyermekét inkább apróra vágott friss gyümölcselel és zöldséggel.

Így alakíthatják ki közösen a fogbarát étkezési és tisztálkodási szokásokat, amelyek később természetessé válnak a gyermek számára és a maradandó fogak épségét is segítenek majd megőrizni.

Healthy Lifestyle & Spirit



Egy fedél alatt - férfi szemmel -

Ezúttal férfiak mesélnek arról, milyen buktatói, kellemetlen oldalai vannak a gyengébbik nemmel való összebútorozásnak, együttélésnek. Egyáltalán, létezik-e harmonikus együttélés férfi és nő között tapasztalataik szerint.

Egy huszonéves zenész srác:

"Eddig hét lánnyal éltem együtt, és mindannyiunk közül én voltam a második legpedánsabb. Idegesítettek, hogy a holmijaik, a női magazinok, a fürdőszobában a sok kacat szanaszét hevertek, pasiügyeiket fennhangon tárgyalták ki; emellett a Született feleségek, brazil sorozatok nézése..."

Sosem nézhettem Bajnokok Ligáját. Mindig közelharcot kellett vívni a fürdőszobába való bejutásért. A fogyókúráik, joghurttevések, aztán krízishelyzetekben meg a süti tömése. Meg a nagy vihogások... Szóval nem egyszerű az élet velük. Szerintem nehezebb, mint egy férfival. Segített azon elhatározásom meghozatalában, hogy legalább még tíz évig ne nősüljek meg."

Egy huszonéves informatikus elméletibb síkra terelte a problémát, nem konkretizált:

"A nő nem jobb, nem rosszabb. A nő más, mint mi. Ha valaki ezt - vagy eleve a másságot - nem tudja (nem akarja) elfogadni, az ne is próbáljon együtt élni senkivel. Az eredmény: biztos kudarc. Mindenkinek szüksége van egyedüllétre. Az együttélés során muszáj biztosítani saját életerét, és saját magányt...nájó..privát szférát a másik félnek. Akár egy közös szobán belül is. Ezt néha bonyolult megoldani, de kötelező!"

Egy harmincas sportember őszintén elmeséli eddigi tapasztalatait, s nem felejt ki azt sem, hogy elmesélje, vele talán még nehezebb együtt élni, mint egy nővel:

"Szóval mi zavar a csajokban? A dohányzás. Aki dohányzik, azzal nem élek együtt. Zavar a következetlenség. Ellenben jó, ha tud főzni, és szeret is. Nem jó, ha valaki azt mondja, ő nem hajlandó se főzni, se semmi házimunkára. Én is meg tudom csinálni, ő is. Szerintem. Ja, és a sorozatok... Ha nem lehet semmit csinálni, ha valami adott dolog megy a tv-ben. Meg ha csak bezárkózva hajlandó fürödni vagy zuhanyozni, és amíg bent van, ne mehessek be a fürdőbe. Fürdőnél maradván a haj a mosdóban, meg ha állandóan eldugítja a lefolyót. Nem szeretem azt se, ha valaki ezerral sminkel, meg mindig csak a legújabb cuccokat veszi fel, de azért az is túlzás, ha valaki otthon egyáltalán nem ad magára, és szakadt cuccokban flangál, az sem a legjobb..."

A párkapcsolat mindig két emberen múlik, és az én esetemben, ha végiggondolom az életem, talán jobban múlik rajtam az egész. A lényeg, hogy ha két ember igazán együtt akar lenni, akkor nagy dolgokat is meg tudnak oldani, ha viszont nem igazán valók egymásnak valami miatt, akkor bármin össze tudnak veszni."



Negyvenes férfi, már egy házasságon túl szintén a lényegét fogalmazta meg:

"A nőkkel az a legnagyobb baj, hogy nélkülük nem lehet élni. Ezek után a panaszok kicsit olyan, mintha amiatt sírnánk, hogy a banánnak héja van... Persze azért van, amit mi fiúk más- képpen szeretnénk: Egy vitát ne zárjunk le azzal, hogy "csak". Az ilyen érv egyszerűen logikátlan."

A hajszín árnyalatának változását nem észrevenni nem bűn. Ne legyen bántó, ha az autózvezetést más módon képzeljük el, és ennek hangot is adunk. Van aki szeret bevásárolni, van aki max. a műszaki boltban. Ez sem bűn. Nem baj az, ha szeretem az anyámat, és néha meglátogatom. Ettől még nem akarok Vele élni!"

Mégsem olyan szörnyű a helyzet- legalábbis a megkérdett férfiak szerint, akik között van olyan, aki már a házasságba is belekóstolt, de olyan is, aki évtizedek óta keresi az igazit. Ahogy öregszik az ember és tapasztal, egyre elfogadóbb és megértőbb- legalábbis a fentiek ezt sugallják.

Az együttélés (akárhogy is nézzük) nagy türelmet kíván mindkét fél részéről, személyiségünk részének feladását.

Forrás: menshealth.com

Ötletek a lakásban lévő baktériumok ellen

1. Alapos kézmosás

Meglepően egyszerű művelet, mégis sokan elhagyják. Pedig a gyerekek kevesebb betegséget kapnának el egymástól, ha mindannyian tudnák, hogyan kell kezet mosni: meleg, folyó vízben, szappannal legalább húsz másodpercig kell dörzsölni a bőrt. Ezután le kell öblíteni, majd papírtörülővel meg kell törölni.

2. Fertőtlenítő kendő

A fertőtlenítővel átitatott kendővel töröljük át a sokat tapogatott felületeket: ilyenek a kilincsek, a kapcsolók, a szekrények fogantyúi.

3. Használjon speciális légszűrőt

HEPA szűrőt, hogy megtisztítsa a levegőt

4. Rongyszőnyeg

A különálló szőnyegek praktikusabbak, mint a padlószőnyeg. Ezekben könnyen megbújnak a baktériumok de a poratkák is, ha viszont rongyszőnyeget használunk, akár könnyedén ki is moshatjuk.

5. Hideg időben, influenzajárvány idején ne tartsunk bababulit

A gyerekek könnyen elkapna egymástól bármit, hiszen megfogják egymást, szájukba veszik a játékokat, amit aztán a többiek is megnyalnak.

Jobb, ha ezekben az időszakokban csak keveset találkozunk a kis barátokkal.

6. Tiszta játékok

Takarításkor a játékokról általában elfeledkezünk, pedig a plüssöket ki lehet mosni mosógépben, a műanyagokat pedig le lehet mosni szappanos vízzel.

7. Ágynemű

Hetente cseréljük ki az ágyneműket. Ha a gyerek beteg, akkor erre akár többször is szükség lehet.

8. Állatok

Bármennyit is könyörög a gyerek, az állatot ne engedjük be a szobájába.

9. Felmosás

Nem csak a koszt, de a baktériumokat is eltünteti egy kiadós felmosás. Legalább hetente egyszer essünk neki a padlónak.

10. Zsebkendő

Léteznek már olyan zsebkendők is, amik olyan anyaggal vannak átitatva, amelyek megölik a baktériumokat, mikor belefújuk az orrunkat. Amúgy is jó ötlet köhögéskor és tüsszentéskor zsebkendőt használni, amit aztán célszerű azonnal eldobni, nem pedig a zsebünkbe tölteni.

