

Színek az otthonunkban

Az otthonunkban alkalmazott színek kiválasztásánál, a lakberendezési stílus meghatározásánál, a lakás adottságainak (tájolás, ablakok és helyiségek méretei) figyelembevételén kívül nagyon fontos az egyéniségünk és ízlésvilágunk meghatározása is. Ehhez még szükséges tudni az is, hogy az egyes színek milyen élettani és pszichés hatással hatnak ránk. Számos kutatás született a színekkel kapcsolatban, amelynek eredményeit érdemes felhasználni, alkalmazni. Vegyük tehát sorra az egyes színek élettani és pszichés hatásait:

Sárga: serkenti az agyműködést és a gondolkodást, élénkítő hatása van, (dolgozó szobába ezért ideális) jó a fáradtság elűzésére és a depresszió ellen, aktiválja az epe működését, erősíti az önbizalmat, jó hangulatot kelt, a napsugarat idézi fel bennünk. Falak színének alkalmazásánál tágítja a teret.

Narancs: életvidámságot sugall, jókedve derít, serkenti az étvágyat, boldogság érzetet kelt. Minél nagyobb felületen alkalmazzuk annál halványabb árnyalatát válasszuk mert különben túl idegesítően hat hosszú távon.

Vörös: melegséget, túlfűtöttséget, szexualitást sugároz. Enyhébb változata, ha pl. a téglaszínnel vagy lazaccal váltjuk ki. Élettani hatása miatt alkalmazásával óvatosak legyünk, ugyanis megemeli a vérnyomást, emeli a légzésszámot, (viszont rossz vérkeringés esetén ideális). Cselekvésre ösztönző, figyelem felkeltő szín. Olyan helyiségekben ahol a pihenés a nyugalom elérése a cél ne alkalmazzuk, ellentétben a szórakozóhelyekkel, ahol ideális a vendégek ébrentartására, felpörgetésére. Inkább kiegészítő színeként

érdemes használni, pl. az arannyal nagyon elegáns, exkluzív hatást tudunk elérni.

Lila: általában divatszínként jelenik meg, figyelemfelkeltő, méltóságteljes szín, ezüst színnel alkalmazva extravagáns tereket tudunk vele létrehozni. Fájdalomcsillapító és immunrendszer erősítő hatása van.

Rózsaszín: sajnos unalomig és ellenszenvig alkalmazott szín, főleg a gyerekeknek szánt ruhadarabokon és a női kiegészítők-ruhák szín kínálatában, pedig mértéket tartva a nőiesség, a látvány és a romantika színe.

Barna: a föld a biztonság színe, az állandóságot, a hovatartozást fejezi ki, azonban óvatosan bánjunk vele, mert sötét színe komorságot is sugallhat, mindenképpen vidám, élénk színeket tegyünk mellé.

Kék: a tisztaságot a frissiséget sugallja. Sok tisztítószert, mosószer árusító cég alkalmazza termékei csomagolásán. Nyugtató szín és csökkenti az étvágyat és a vérnyomást, hálószobában használva alvásunkra is jó hatással bír. Hiperaktív gyerekek szobájánál szintén érdemes használni. Remek tértágító hatása van.

Zöld: nyugtat, pihentet, ellazít, csökkenti a vérnyomást. A világosabb árnyalatú tágítja, a sötétebb sajnos szűkíti a teret.

A meleg színek akár 2-3 fokkal melegebb érzetet is kelthetnek, a hideg színek pedig ugyanennyivel kevesebbet, így könnyen eldönthetjük egy fürdőszoba csempéjének színét, ha tisztában vagyunk az ott lakók hőérzetének igényével. Meleg színek pl. a sárga, narancs, piros. Hideg színek a zöld, zöldekék, kék, lila.



Fűszernövények a konyhában

A fűszernövények otthoni termesztése nem igényel különösebb tudást, mindössze pár alapvető szabályt kell betartani. Mindezt cserébe különleges aromát csempészhetsz kevésbé ízes vagy jellegtelen ételeibe, fűszerezhető illatot és kellemes színt biztosítva az ennivalónak. A cserepes fűszernövényekkel az ételeken kívül lakásod is feldobhatja, és életet csempészhetsz konyhájába.

Fűszerkert kialakítása

Elsőnek nézzon körbe a lakásában, hogy melyik az a hely, ahol zavartalanul fejlődhetnek növényei. Érdemes előtte tájékozódni, hogy az adott növény az árnyékos vagy napos helyet kedveli.

Ha kiválasztotta a megfelelő helyet, akkor már csak a megfelelő cserepet kell beszerezni és a hozzá való termőföldet. A fűszernövényeket a növekedési idő alatt tápanyaggal kell ellátni. Fontos, hogy csakis bio tápanyagot használjunk: a termőföld vagy virágföld is legyen bio.

Ültetés előtt mindig locsoljuk meg alaposan a palántákat (ajánlatos néhány percig pihentetni, hogy a talaj jól átszívja a vizet). Ültetés után ismételt locsoljuk meg őket. A fűszernövények remekül társíthatók zöldségekkel, de virágok között is jól mutatnak.

A legismertebb, otthon is termesztendő, leveles fűszernövények a bazsalikom, a majoránna, a kakukkfű, a tárkony, a rozmaring, a borsmenta, a borsfű, a citromfű, a kapor, a metélőhagyma, a petrezselyem, a tárkony, a zeller és a zsálya.

Bazsalikom

A bazsalikom levelét és virágát a világ minden részén szívesen használják, de manapság leginkább az olasz ízlés világ főszereplőjeként ismerjük.

Termesztése: Tápanyagban gazdag talajba ültessük. A meleget kedveli, így napos helyet igényel.

Főzéshez friss leveleit használhatjuk, sőt, fa-

gyaszthatunk is belőlük a téli hónapokra. Kellemes aromája a főzés során hamar elillan, csak az utolsó percben tegyük az ételbe, vagy már a kész fogást fűszerezzük vele, közvetlenül a tálalás előtt!

Majoránna

Különleges aromája kiválóan illeszkedik halakhoz, vadhúsokhoz, levelekhez, főzelékekhez, pástétomokhoz.

Termesztése: Hideg- és fagyérzékeny, tápanyagigényes. A meleget kedveli, így napos fekvést igényel.

Kakukkfű

Húsos ételekbe, töltelékbe, párolt, boros húsokra, vadas ételekre, halakra, roston sült pecsényékre szokták szórni.

Nehezen emészthető levelek, főzelékek, túrók, sajtok, káposztás ételek ízesítésére kitűnő. Diétázó betegek is fogyaszthatják, emésztést könnyítő hatása miatt.

Termesztése: A kakukkfű a napsütötte helyeket, a laza és jó vízáteresztő, lúgos talajt kedveli. Szépen nevelhető cserépben.

Tárkony

A savanyított ételek ízesítője, uborka-, és salátafűszer, de káposztás ételek, mártások, levelek, szárnyasok, valamint bárány- és vadhúsok fűszerezésére is kiváló. Bab-, zöldbab-, borsó- és a burgonyás ételeknek szintén különleges ízt ad.

Termesztése: A meleget kedveli, így napos fekvés igényel. Óvjuk a túl sok víztől és a hidegtől.

Rozmaring

Zsíros húsok, szárnyassültek, vadas, gombás ételek kiváló fűszere. Halféleségek, tésztafélék, mártások, töltelékek, szósok, pácolt, saláták, paradicsomos ételek ízesítésére használják önállóan és fűszerkeverék részeként. Igen erős aromájú, ezért óvatosan kell adagolni. Termesztése: Vízigényes növény. A meleget kedveli, így napos helyet igényel.

Ha válásra kerül a sor

Manapság a statisztikák szerint minden 3. házasság válással végződik. Több mint a felében gyerekek is vannak, tehát a válás minden következménye, őket is érinti.

A legelső jel, hogy megromlik a házasság. Ebben az időszakban még nincs nagy baj. Ha a párok odafigyelnek, akkor a legtöbb kapcsolat rendezhető lenne. Most már a pszichológia is kiképzett speciális szakembereket, akik kapcsolati zavarokkal foglalkoznak. Őket mediátoroknak, a technikát mediációnak hívják. (Figyelem! Nem meditáció, hanem mediáció.) Egy ilyen kezelés alkalmával a felek a saját idejükben elmondhatják egymásnak saját problémáikat, sérelmüket, és nem szakíthatja meg őket a másik fél. Majd több megoldást kell együtt kitalálniuk, pl. együtt tudok veled maradni, ha kicsit többet segítesz a gyereknevelésben, és így nekem is lesz egy kis szabadidő. Vagy a férj kérheti, hogy neki az lenne a legfontosabb, hogy évente egyszer-kétszer utazhasson a haverokkal. A konstruktív konfliktusmegoldás a cél, nem a sárdobálás.

Mi legyen a gyerekekkel? Mikor és hogyan mondjuk el neki?

Többektől hallottam, hogy amíg nem válunk el, addig megpróbáljuk fenntartani a látszatot, hogy jó a kapcsolatunk az egymással.

Hatalmas hiba! A gyerek nem buta, csak kicsi. Azonnal észreveszi, ha a kapcsolat megromlott a szülei között. A szülők látványosan kevesebbet mosolyognak, sokkal kevesebb a testi kontaktus, nem adnak egymásnak puszit találkozáskor stb. Ezt bizony a gyerek is észreveszi.

Gondoljunk bele, hogy a jog is figyelmezteti a munkáltatót, hogy, ha el akarja bocsátani egyik alkalmazottját, akkor köteles ezt előre jelezni és bizonyos ideig (felmondási idő alatt) állását megtartani. Ez persze azért is van így, hogy az illetőnek sikerüljön hozzászokni a változáshoz. Ha a jog is ennyire körültekintő, akkor mi szülők is legyünk azok a gyerekekkel.

Nem szabad hirtelen a nyakába zúdítani a rossz hírt, hogy holnaptól apa nem fog velünk lakni. Ez a hatalmas változás nem csak a felnőtteknek megterhelő, hanem a gyerekeknek is. Tudom, hogy sokféle trükköt fognak bevetni a gyerekek, hátha megváltoztathatják a helyzetet, de ettől nem kell félni. Viszont, ha hirtelen kapja a fekete levést, akkor sokkal nagyobb az esélye, hogy lelki problémák, viselkedési zavarok fognak megjelenni a gyereknél.

Fontos a gyerekek elmagyarázni, hogy a szerelem most anya és apa között elmúlt, a kapcsolatuk megváltozott. Ez most senkinek sem jó, de együtt már nem tudják elképzelni a további életüket. Nagyon fontos kiemelni, hogy ez a válás-szétköltözős dolog semmi összefüggésben sincs a gyerekekkel. Tehát, mindkét szülő még most is szereti a gyereket, csak egymással van problémájuk.

A gyerek rossz viselkedéséhez pedig, egyáltalán semmi köze a dolognak. Talán nevetségesen hangzik ez a mondat, de a gyerek elsősorban önzően gondolkodik, sokszor azt hiszi, hogy minden érte vagy miatta van.

Fontos tudni, hogy a válás eseménye, akármekkora magkönyebbülés is (esetleg), minden esetben életünk egy részének, egy megszokott helyzetnek az elvesztése. Ezért a válás szinte minden esetben veszteségélmény, kisebb-nagyobb gyászreakciót hoz. Tehát teljesen normális, hogy depressziót érez az ember. Mint ahogy minden változás stresszt keltő helyzet, így a válás is. Egy angol pszichológus mérései szerint, ha a házastárs elvesztése (halála) 100 stressz pont, akkor a válás 73 pont, tehát a második legstresszesebb helyzet életünkben.

Nagyon fontos, hogy akármennyire is sértettnek érezzük magunkat, a társunkkal folyó harcba soha ne vonjuk be a gyereket. Olyan súlyos lelki sérüléseket szenvedhetnek ilyenkor a gyerekek, hogy sokszor felnőtt korukban is ezt nyögik. Ennek egyik leggyakoribb példája, amikor az egyik szülő elvárja gyermekétől, hogy utálja a másik szülőt. A válás kizárólag a szülők dolga. Meg kell érteni, hogy attól még, hogy a mi kapcsolatunk megromlott a társunkkal, attól még a gyerekeknek az általunk elhagyott ember a gyerek apja/anyja marad.

Gyakran hallani az anyáktól azt az aggodalmat, hogy szinte minden kívánságát teljesítik a gyerekeknek, hiszen az apjánál csak hétvégén van, és ott mindent megkap. Mindent meg kell adni neki, mert azzal fenyeget a gyerek, hogy elköltözik az apjához.

Ülj le és gondolkodj! Ha a gyerek kisebb, akkor azért még elég sok gond van vele, ha engedsz a gyerek kívánságának, és elengeded apához, akkor meg kell beszélni apával, hogy most nála fog lakni a kicsi egy ideig. Az apák többsége megrémül, nem ér rá hétköznap a gyerekekkel foglalkozni, mert neki dolgozni kell. Persze ezzel fog szembesülni a gyerekeknek is.

Vagy, ha apa vállalja a gyereket, akkor még lehet, hogy szürek voltak a hétvégék, de hosszútávon apánál is előjönnek a gondok. Ott is fel kell kelni 7 órakor, hiszen az iskola még mindig 8-kor kezdődik. Vagy apára hárul a felelősség, mikor, kihez lehet elmenni bulizni, és akkor bizony mindenki kimutatja foga fehérjét. Vagy neki is tenni kell valamit a hisztivel. Ha megy a gyerek, akkor megy a felelősség is. Sok gyerek elég gyorsan ráébredt, hogy ott sem kolbászból a kerítés. És akkor még nem beszélünk az új asszonykáról, és a mostohaanya gyerekeiről!

Természetesen nem akarom az apákat megbízhatatlan embereknek címkézni, szerencsére sok apát ismerek, akik nagyon jól bánnak gyerekeikkel, sőt olyan apákat is ismerek, akik maguk nevelik csemetéiket.