

A gyerek issza meg a levét

A legtaszítóbb szülői magatartás váláskor

Válásnál gyakran látni, hogy nem a gyermek felügyeleti jogának vagy nevelésének, közelségének - pszichésben fogalmazva - megszerzése a cél, hanem a másik szülő bosszantása vagy ellehetlenítése a gyermek felhasználásával.

És ezt magukat értelmesnek gondoló emberek is megteszik!

A válásig normális volt, utána nem?

A munkám során sajnos sokszor voltam szenvedője is egy-egy betegem válóperének,

amikor az elméleti sajátosságok és problémák jelenthetők volna a gyermek nevelésére való alkalmatlanságot, és erről nekem kellett volna papírt kiállítanom.

Ilyenkor azt szoktam kérdezni, hogy miről kellene igazolást írnom: arról, hogy a szülő nem normális, mert kezelem, vagy arról, hogy normális.

Egyik sem igaz. A válásig ugyanis normális volt, alkalmas a gyereknevelésre, a válás után viszont nem?

Ezen az alapon minden pszichiátriai kezelés alatt álló szülőttől el kellene venni a gyermekét, ami igen nagy gond lenne, mert nincsen annyi árvaház és befogadó szülő ebben az országban.

Arról már nem is beszélek, amikor az egész családot, gyerekeket, férjet, feleséget, nagymamát, nagypapát és állatpszichológus segítségével a kutyát, macskát, papagájt is megvizsgálatták, mennyire alkalmas a gyereknevelésre. Kérdem én: mi a helyzet azokkal a családokkal, ahol nem válnak, csak naponta gyilkolják egymást szóval vagy lelki bántalmazás útján?

És mi van a gyermekét molesztáló szülővel, nagyszülővel, akinek naponta van ehhez joga,

hiszen a család együtt él? A jelenlegi jogi gyakorlat elég szerencsétlen, bár az utóbbi években van némi elmozdulás, és a gyerekek szava is számít - ha van nekik, vagy el merik mondani.

Ez játszódik le a gyerekekben

Ugyanakkor nem csak ezzel van probléma. A gyerekeket lelkileg nagyon megviseli, ha a szülő velük vagy a velük való bánásmód által üzenetet a másiktól, és próbálja azt pszichológiailag meggyengíteni. A becsület kölcsönös megtépzása, az apai vagy anyai szerepre való alkalmatlanság bizonyítása, a büntudatkeltés gyakori eszközök ebben a helyzetben. A gyerekek sokszor azt sem tudják, hogy mi volt eddig igaz, és mit hihetnek el ezután. Bizalmuk mindkét szülőben meg



ingog, és gyakran csak szakember tudja helyrehozgatni a sérüléseket. Az ilyen játékot játszó szülők gyakran nem is sejtik, mennyit veszítettek.

És persze a gyermek vesztesége a legnagyobb: el kell engednie az illúziót a tökéletes világról és a tökéletes szülőkről, és kicsit el kell engednie a gyermekkorát is. Minden más alapra helyeződik, már semmi sem az, aminek addig hitte. Komoly tapasztalás ez, hirtelen kell nagyot ugrania a fejlődés grádján. Ha nem esik le, még továbbhaladhat, de van, aki kitöri a lábát, ne adj' Isten, a nyakát, és örökre sérült marad.

Nemcsak a rosszul működő család, hanem a közösség - például az óvoda - is egyfajta stresszforrást jelenthet a kicsi számára.

Cikkünk Belső Nóra Utak egymástól című könyvének segítségével készült.

Szerző: Belső Nóra
Forrás: Jaffa kiadó

Így tartanak sokkal tovább az élelmiszerek



Nyáron jóval könnyebben megromlanak bizonyos élelmiszerek, mint az év más szakában, nem kell azonban belenyugodnod a helyzetbe, számos praktika létezik, mellyel növelhetsz élettartamukon.

Az ezüstkoloid baktériumölő hatása miatt képes késleltetni a rothadást, ezért érdemes vízzel együtt egy szórófejes flakonba tölteni belőle egy keveset, majd enyhén bepermetezni a növényeket, zöldségeket.

Ha a kenyértartót **ecetes vízzel** mosod át, a

kenyér nem penészedik meg olyan gyorsan.

Fontos, hogy a zöldségeket és gyümölcsöket csak közvetlenül **felhasználás előtt mosd meg**, ellenkező esetben hamar megromlanak.

A légmentesen zárható edényekben, dobozokban való tárolás biztosabb megoldást jelent.

A déligyümölcsök hosszabb ideig maradnak frissek és épek, ha egyenként selyempapírba csomagolod őket.

A kenyér sokáig puha marad, ha kendőbe tekered, a vágott részét pedig alufóliával burkolod be.

A sajt nem szárad ki olyan gyorsan, ha a szélét vékonyan bekened vajjal.

Ha egy zöldség már kissé fonnyadt, felfrissítheted, ha ecetes, sőt vagy citromleves vízbe áztatod, majd gondosan lecsepegteted, és lefedve állni hagyod.

Forrás: femina.hu

Soha nem késő elkezdni

Édesapám 74 évesen (3 hónappal ezelőtt) tért át a paleolit diétára miután a cukorszintje 7 fölé kúszott rendszeresen, a vérnyomása ingadozott, közérzete, hangulata rossz volt, levertség, fáradékonyság jellemezte és fájdalmai voltak.

1 hónap alatt cukorszintje normalizálódott vérnyomása alacsony (megjegyzem, hogy vérnyomáscsökkentőt szed) testsúlya 10 kg csökkent, mára beállt. Hangulata, közérzete kitűnő, mozgékonyaságát visszanyerte, fájdalmai elmúltak. Ettől persze a hite is erősödött és gondolkodásmódja is pozitív irányt vett. Büszkén mondja, hogy csak a fejében kellett átállítani a programot és működik!

Lelkesen készíti a finomabbnál finomabb ételeket az egész családnak. Ő ugyanis a családban a "konyhatündér". A kamrából szép lassan kiszorultak a finomlisztek, a finomított olajok, a tésztafélék, a burgonya, és felváltotta mindenféle hasznos élelmiszer.

Természetesen vannak még olyan ételek amelyekbe ez, vagy az belekerül, de már jóval kisebb mértékben és csak elvétve.

Úgy gondolom, hogy jó úton jár aminek külön örülök, mert én hiába akartam volna ezt egyedül, egy háztartásban igen nehéz lett volna az áttérés, ha ő elutasítja.

Sokat segítettek küldetésemben a könyvek (szakácskönyvek is) és a hírlevelek.

Szerző: Júlia

Forrás: www.tenyek-tevhitek.hu

Együnk, hogy emlékezhessünk!

Bár egyelőre nincs olyan varázsszer, ami segítene megvédeni és felturbózni a memóriát, számtalan olyan élelmiszer létezik, amit ha beiktatunk étrendünkbe, javíthatjuk emlékezőképességünket. Egy, a Food Technology januári számában megjelent cikkben Linda Milo Ohr társszerkesztő összegyűjtötte az emlékezőtehetséget javító élelmiszereket.

Omega-3 zsírsavak: A lazachoz hasonló hidegvízi halakban található dokozhexaénsav (DHA) és eikozapentaénsav (EPA) rendkívül fontos az agy fejlődésének és működésének szempontjából, ezen kívül segíthet a depresszió, a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar, valamint az Alzheimer-kór kezelésében és megelőzésében. Egy 2012-es tanulmány szerint az EPA és a DHA szedése segíthet az időskori kognitív problémák elkerülésében is.

Kékáfonya és eper: Egy 2011-es tanulmány szerint rendszeres kékáfonya- és eper-fogyasztással két és fél évvel késleltethetjük a kognitív hanyatlás első jeleinek megjelenését.

Zöld tea: Mágneses rezonancia vizsgálatok szerint a zöldteakivonat fogyasztása növelheti a munkamemória működéséért is felelős dorzolaterális prefrontális kéreg aktivitását.

Magnézium: Egy 2010-es tanulmány szerint a magnézium serkenti az agyműködést a tanulási funkciók, a munkamemória, valamint a rövid és hosszú távú memória javításával, legalábbis patkányok esetében biztosan.

Kakaóban található flavonoidok: 2012-es kutatási adatok szerint a közepes és magas koncentrációban flavonoidokat tartalmazó kakaóitalt fogyasztók sokkal kevésbé feszültek, mint azok, akik nem fogyasztanak kakaó-flavonoidokat.

Dió: A dióban és a mediterrán élelmiszerekben található antioxidánsok segíthetnek a kognitív hanyatlás késleltetésében és az Alzheimer-kórhoz hasonló idegrendszeri degeneratív betegségek megelőzésében.

Forrás: Medipress

