



Baba-mama klub!

Családi körkép az ovikezddés hatásairól

Család, munka vagy munka, család. Elég fontos?

Egészségkalauz



AKTUÁLIS HETI AKTIVITÁSOK

Baba-mama klub

A klub vezetője, Daniella a testvérek közötti ideális korkülönbségről A legtöbben azt mondták, hogy szerintük a 3 év az ideális korkülönbség. Rita szerint azért jó minimum három évet várni a két gyermekvállalás között, mert három évnél kevesebb korkülönbségnél mindkét gyerek kicsi, így szerinte nehezebb a gyerekeknevelés.

Egy résztvevő elmesélte, hogy családja szerencsés, mivel náluk a két gyerek nem ébreszti fel egymást éjszakánként. Egy másik anyuka megosztotta tapasztalatait, miszerint náluk tíz év a korkülönbség, de a legkisebb gyermek nem érzi magát magányosnak. Arról is szó esett, hogy ki hogyan ünnepelte meg gyermeke első születésnapját, illetve arról is, hogy fogadott-e már fel valaki babysittert?

B. M. Rita

BABA-MAMA KLUB
2021. 02. 11. (CSÜTÖRTÖK)
17 ÓRÁTÓL
KLUBVEZETŐK:
LÁZÁRNÉ SZAKÁL ADRIENN ÉS FEUERWERKER DANIELLA



Álláskereső Klub

Rita klubvezető elmondta, hogy az Álláskereső Klubot kéthetente tartják. A klubvezető olyan vásárhelyi munkahelyeket ajánlott a jelenlevőknek, ahol gyógypedagógiai-, asszisztens pozícióban tudnak elhelyezkedni. Baksa József regisztrált Baráth András online webináriumára, amelyen minden jelenlévő részt vehetett. Az előadás 17:30-kor kezdődött és 19:00 óráig tartott. Itt megismerhettük az interperszonális készségeinket, olyanokat mint az önismeret, önkontroll, akaraterő stb. Az is kiderült, hogy hogyan szervezhetjük úgy életünket és munkánkat, hogy nagyobb sikereket érhesünk el. A úgynevezett „Habit Loop”-ról avagy a Szokás hurokról is hallhattunk. Az előadó a digitális ismeretek fontosságára is kitért, példaként a kék óceán stratégiát hozta fel.

B. M. Rita

ÁLLÁSKERESŐ KLUB
2021. 02. 16. (KEDD)
17 ÓRÁTÓL
KLUBVEZETŐ:
BAJUSZNÉ MULADI RITA



„Tiszteld őseidet, mert rajtok keresztül nyertél életet és örököltél Istent és Hazát.”

Wass Albert

CSAK A CSALÁD

Családi körkép az ovikezdés hatásairól

Afiam már rendszeresen jár oviba, eltelt az első év nagyobb része. Ott eszik, iszik és többször ott is alszik már, jól érzi magát. Büszke vagyok rá! Neki ez nagy változás, és nem csak neki. Az egész családnak az.

A fiamnak nehéz volt az első néhány hét. Sok betegség, járvány. Amikor már rendszeresen tudott járni, akkor meg kellett ismernie a csoportot, hozzá kellett szoknia, hogy helyettem az óvó néni, dajka néni van vele, és egy új helyen tölti a nap nagyobb részét, ahol bizony új szokások is vannak. Meg hangzavar is van, kevesebb tér, de cserébe sok jó élmény is, amit itthon nem tudunk neki biztosítani.

Apa elvállalta, hogy hozza és viszi a fiunkat, mert felújítás miatt, átmenetileg messzebbi épületben vannak, ami miatt az ő munkahelyének is rugalmasnak kellett lennie. A beszoktatás, mivel bölcsibe nem járt, fokozatos volt. Először ebéd-szünetben jöttek haza. Az első héten semmit nem ivott és evett a fiam az oviban, mert minden idegen volt neki. A férjem munkanapjai szétesetek, félbe lettek vágva. Nehéz volt neki újra visszakapcsolni a munkához, miután leadta a fiút, és úgy érezte, elmaradásban van. Szerintem, nemcsak a kisgyerekes anyáknak lenne igénye az atipikus foglalkoztatási formákra, hanem a komplett kisgyerekes családoknak.

A tesónak is nehéz, még mindig. Eddig ketten voltak itthon kicsik, volt kivel bolondozni. Most csak én vagyok, és bár próbálunk több elfoglaltságot találni magunknak, hogy ellensúlyozzuk a tesó hiányát, azért jobban unatkozik. Főleg, mert igyekszem dolgozni, igaz alvásidőben, de többet

nyomkodom napközben is a telefonom, hogy információt gyűjtsek, vagy kövessem a munkahelyi online futó eseményeket. Tehát kevesebbet figyelek rá. A napirend nem nagyon, de a heti rend felborult. Igen, van heti rendünk is. Ehhez is alkalmazkodnia kellett. Például máskor csináljuk a házimunkát, ha tetszik, ha nem, hogy hétvégén többet lehessünk együtt.

Nekem az elengedés, és az oviba vetett bizalom miatt volt nehéz. Hogy tényleg jó szívvvel engedjem, jóformán idegenek közé. Mivel nem én viszem a fiam az oviba, sok ovis dolgozót a mai napig is csak névről ismerek. Már látom, hogy szeret velük lenni a fiam, gondját viselik. Azóta eszik, mióta összebarátkozott a konyhás néni-vel. Nekem az ovikezdés váltás volt a teljes állású anya üzemmódról a részmunkaidős anya üzemmódra, minden értelemben. Kicsit kevesebb feladatom lett itthon, és ezért vállaltam munkahelyi feladatot is. Főleg a felnőtt kapcsolatok, a kihívás, a szakmai fejlődés miatt. Hogy teljesen lefoglaljam magam. Talán könnyebben ment így az elengedés.

O. K. Anita

Család, munka vagy
munka, család.
Elég fontos?

A család és a munka összeegyeztetésekor, már többször felmerült, az egyik legnehezebb dolog, az időmenedzselés. Számtalan cikk, bejegyzés elolvasása, másokkal való beszélgetés után is úgy érzem, hogy az időgazdálkodásom fejlesztendő lenne. Amíg csak az "új családnak" napirendjét kellett kialakítani,

CSAK A CSALÁD

addig valahogy még sikerült, bár közben nagyon nehéznek tűnt ez a feladat.

A párom nem hagyta abba a munkát, neki a gyerekek körüli feladatok és a munkahelyi teendők közti egyensúlyozás a kezdetektől nehéz. Erre szeretném külön felhívni a figyelmet, hogy az apáknak is nehéz. Főleg akkor, ha sikerül belőlük előhozni egy olyan apát, aki jelen van a családban, és nem csak a fizetést adja le, vagy esetleg azt sem. A fontossági sorrend felállítása az anyáknak is nehéz, ha dolgoznak még inkább.

Ugyanakkor kutatással is igazolták már, hogy a szoros közösségekben, kisközösségekben élő emberek életútjuk értékelésekor boldogabbak voltak, mint azok, akik valami miatt ennek hiányában élték le életük nagy részét. Azt is tudjuk, a boldog családok jobban határozzák meg a fontos és sürgős dolgok sorrendjét. Pál Feri atya szerint, sokszor a sorrend felállítása mögötti értékrendszer is hibás. Mert ami sürgős, az nem biztos, hogy fontos is.

Tehát a tét nagy, a magunk és a családunk boldogulása. Szerintem ez is egy olyan terület, amit együtt lehet igazán jól csinálni. Férjvel, rokonnal, segítővel, és együtt akkor lesz szerintem könnyebb, ha sikerül egy a fő elemeiben közös értékrendszert kialakítani. Ez a kapcsolatok alapja is, tehát gondolhatnánk, hogy enélkül nem is köteleződünk el, adjuk gyerekvállalásra a fejünket. De bizony elköteleződünk, és gyerekeink is lesznek, és sokszor csak ekkor derül ki, hogy alapvető kérdésekben nem értünk egyet. Mert addig eszünkbe se jutott, hogy ezekről beszélni kellene. Például, hogy hol aludjon a baba, kapjon-e cumit, mikor mit ehet? Hogy megbeszéljük-e vacsora közben a munkahelyi problémákat? Hogy ki fogja hozni és vinni a gyerekeket? Akkor pedig melyik fél mondja meg, hogy mi a fontos. Meg kell beszélnünk, ha szeretnénk jól csinálni. Hogy egymás segítségére legyünk, és ne az akadályozója.

Próbáljuk megérteni a másik fél nézőpontjából is a dolgokat. Lehet, hogy úgy tűnik, hogy az egyik

fél elhanyagolja a családot a munka miatt, pedig valójában azt gondolja, hogy a munkáján keresztül tud legtöbbet segíteni az övéinek. Biztos háttérrel szeretne adni, hogy az miatt a többieknek már ne kelljen aggódni. Csak közben kevesebbet van otthon, lemarad az összekovácsoló élményekről. Nem biztos, hogy mindenben meg tudunk egyezni, de ha megértjük a másik fél motivációját, akkor közeledhet az álláspontunk.

Együtt mondjuk ki, hogy nálunk például, apát nap közben hagyjuk dolgozni, de cserébe munka után segít és velünk van. Meg hogy anya maximum napi 2-4 órát dolgozik, lehetőleg alvásidőben. Akkor ezt könnyebb megvalósítani. Mind elfogadjuk és tiszteletben tartjuk a másik feladatait, segítjük, hogy el tudja végezni azokat. Ha közös a döntés, akkor együtt csináljuk, és reméljük, hogy a boldogulás felé ballagunk kéz a kézben.

Forrás:

<https://www.haromkiralyfi.hu/boldog-csaladok-szokasai>

<https://forbes.hu/legyel-jobb/pal-feri-10-eros-gondolata-a-kiegesrol/>



O. K. Anita

CSAK GONDOLATAINK

Egészségkalauz

Tévhitok

Számunkban pár élelmiszerről, illetve italról rántjuk le a leplet, mellyel életünk szinte minden napján találkozunk.

Sokakkal előfordult már, hogy lemondtak kedvenc ételeikről, italaikról, mert káros befolyást gyakorol a szervezetre, ráadásul különféle betegségekhez is vezethet.

A következő cikkekben a legáltalánosabb s leggyakoribb félreérésekről lesz szó az ételekkel, s italokkal kapcsolatban, melyeknek száma az évek során egyre csak szaporodott.

A tojás

Ha lenne egy listánk, mely az ételekkel kapcsolatos tévhitet tartalmazná, akkor a tojás kimagasló helyezést érne el benne.

Magas koleszterintartalmának köszönhetően számos érv gyűlik azon állítás mellett, hogy a gömbölyded táplálék egészségtelen. Mivel a koleszterin eltömíti az artériákat, ami szívrohamhoz és strokehoz is vezethet, jogosan tekinthetünk a tojásra gyilkos élelmiszerként, semmint egészséges alapanyagra. Ez a feltevés viszont úgy, ahogy van, hamis.

Vizsgálatok sokasága tudja cáfolni a tojás káros hatásairól keringő pletykákat.

A Framingham szív kutatási program vizsgálatai azt bizonyítják, hogy nincs kapcsolat a tojásevés és a szív-és érrendszeri problémák között.

Egy másik vizsgálat is alátámasztja ezt a hipotézist. A 117 ezernél is több férfin, s nőn végzett kísérletben szintén nem találtak összefüggést a tojásfogyasztás és a szívbetegségek között.

A szervezetünkben található összkoleszterinnek ugyanis körülbelül a negyede élelmi eredetű, a többit pedig a máj termeli. Amikor gyorséttermi ételt eszünk, mint például a hamburger vagy a fánk, akkor a máj sokkalta több koleszterint állít elő, mint normális esetben.

A tojásban viszont kevés telített zsírsav lehet fel, de annál több fontos tápanyag, mint a B-vitaminok (a folsav is) és mikroelemek, amelyek hozzájárulnak az egészséges életmód fenntartásához. S ha ez még nem elég, napjainkban már omega-3 zsírsavakban bőséges tojásokat is vásárolhatunk, ami szintén jótékony hatású.

Érdeemes tudni, hogy egy tojásban nagyjából 200 mg koleszterin van, de még így sem növeli a koleszterinszintet, ha naponta akár kétszer is fogyasztunk belőle.

Az Amerikai Szívgyógyászati Társaság javaslata szerint naponta maximum 300 mg koleszterin bevitel az ideális, tehát az omlettet inkább natúron fogyasszuk, szalonna és sült krumpli nélkül.

Végeredményként bátran kimondhatjuk, hogy a tojás inkább az egészséges táplálékok listáján szerepelhet, és a szív, valamint érrendszeri betegségekkel küszködőknek sem kell félniük tőle.

A Kávé

Pontos adatokkal nem tudnak szolgálni, hogy mióta is tüntetik fel a kávé rossz színben, viszont az 1970-es évek végén egy kutatás során

CSAK GONDOLATAINK

megállapították, hogy az emlőben ciszták alakulhatnak ki a koffein hatására.

1981-ben pedig egy harvardi kísérlet eredményeiben szerepelt, hogy a kávé a hasnyálmirigy-rák kialakulásával is összefüggésbe hozható.

Az idő elteltével és a forradalmian új eszközök s módszerek segítségével viszont több vizsgálat is bebizonyította a koffein ártatlanságát a rákos megbetegedésekkel kapcsolatban.

Ellenkezőleg! Az 1990 és 2003 közötti kutatások azt mutatják, hogy a vastagbélrák mintegy 24%-kal ritkábban fordult elő azoknál, akik gyakorta ittak kávé, vagy akár koffeinmentes italokat és teát is. Nem csak a rákos betegségek, de a vérnyomás növekedésével is gyanúsították az egyik legkedveltebb italt.

A koffein valóban rendelkezik vérnyomás növelő hatással, de egy 155 ezer nőből összetevődő kísérlet során az is kiderült, hogy nem volt magasabb azoknak a vérnyomása, akik napi rendszerességgel ittak kávé, mint azoknak, akik nem fogyasztottak koffeines italokat.

A legutóbbi vizsgálatok pedig teljes mértékben a kávéfogyasztás pártján állnak. Kimutatták ugyanis, hogy a koffeinbevitel megelőzheti a Parkinson-kórt és a 2-es típusú diabéteszt is.

A kávéimádóknak tehát nem kell többé félniük a hamis hírek hallatán, s napi háromcsésényi koffein bőven megengedett, akár a cukorbetegségben szenvedőknek is.

Az alkohol

Azt már régóta feltételezték, hogy a vörösbor jótékony hatást gyakorol a szívre, viszont az összes többi alkohol fogyasztását nem igen javasolták.

A vörösbor ajánlása a francia nemzethez kapcsolható. Náluk ugyanis kevesebb a szívbetegségekben szenvedők száma, mint más

népeknél, hiszen ők sokat fogyasztanak belőle. A vörösbor valóban megvédi a szív-és érrendszer, valamint a legújabb kutatások szerint az öregedés folyamatát is lassítja. Ez annak köszönhető, hogy e finom ital számos resveratrol nevű antioxidánssal és gyulladásgátló fitovegyülettel rendelkezik. Eddig csupán a vörösbort tartották számon egészséges szeszesitalként, de számos vizsgálat kimutatta már, hogy bármilyen alkoholtartalmú ital fogyasztása nyújt kedvező hatásokat. A Harvard Egészségügyi Szakiskola kísérletébe 38 ezer férfit vontak be. Kikérdezték őket az alkoholfogyasztási szokásukkal kapcsolatban, majd 12 év után ellenőrizték állapotukat. A kutatás eredményeként kiderült, hogy ritkábban jelentkezett szívroham azoknál, akik napi egy-két pohárral ittak, ellentétben azokkal, akik inkább kerülték a szeszes italokat.

Bármilyen alkoholos ital - és nem csak a vörösbor - növeli a HDL- koleszterin szintjét (az úgynevezett „jó” koleszterint, melynek alacsony szintje esetén nő az érelmeszesedés, a szívinfarktus s az agyvérzés kockázata) és véd a vérörgépződéstől is. Természetesen csak az egészséges határokon belüli mérték betartása esetén jelentkeznek az alkohol jótékony hatásai. Az ajánlott bevitel nőknél egy, férfiaknál két pohár naponta.

Kocsi Tünde

Impresszum

**CSAKtív Csanád Család, Család és
Karrierpont elektronikus kiadvány**

Kiadó: **Nonprofit Hagyomány Alapítvány**,
6914 Pitvaros, Arany János utca, 16/1

Tartalom: **CSAKtív Kör**

Szerkesztés: **Bónusz SikerPont KFT.**

Tel: **+36 20 350 2432**

E-mail: **CSAKtív.csanad@gmail.com**