

W. Ungváry Renáta

2

# ÉLETVITEL, HÁZTARTÁSI ALAPISMERETEK

## 1. Bevezetés

**A**kár továbbtanulsz érettségi után, akár dolgozni kezdesz, mindenképpen minőségi változások következnek be az élettedben. Sokszor éppen a leghétköznapibb kérdések azok, amelyek a legtöbb gondot okozzák. Ezek felismerésében, esetleg megoldásában is igyekszünk egy kis segítséget nyújtani az alábbiakban. Ugyanakkor – a munka mellett – a legfontosabbról is szólnunk, a családról.



## 2. Szinglik és családok – a legszűkebb környezet, amelyben élünk

**BESZÉLJÉTEK MEG:** Akad az ismerőseid, rokonaid között, aki egyedül él? Mit tudsz ennek az okáról? Mi a véleményed az anyagi helyzetéről, lehetőségeiről? Ő elégedett ezzel a helyzettel, vagy magányosnak érzi magát?

Ismerőseid, rokonaid körében mekkora egy átlagos család? Előfordul, hogy több generáció él együtt? Kinek, kiknek a keresetéből él a család, hány főre oszlik el a jövedelem? Mi a helyzet a saját családotban? Neked milyen elképzeléseid vannak? Hol, milyen keretek között képezed el az életedet az elkövetkező öt-tíz évben? Meddig fogsz a szüleiddel lakni? Mit jelent számodra felnőttnek lenni? Valóban annak érzed magad?

Egyre inkább igényt tartasz arra, hogy önállóan dönthess az életedet, pályafutásodat érintő ügyekben, ugyanakkor az anyagi függetlenséget még nem tudod megteremteni. Akárhonnan is nézzük, meglehetősen kiszolgáltatott helyzetben vagy. Családod joggal várhatja el azt, hogy hozzájárulj a költségekhez valamilyen formában, benned pedig minden bizonnyal egyre erősebb a vágy, hogy saját lábadra állj, saját lakásod legyen, magad gazdálkodhass, és ne kelljen folyton alkalmazkodnod az addig kialakult játékszabályokhoz. Közben azt érzed, hogy szüleid továbbra is gyerekeknek tekintenek, és tapasztalataikra hivatkozva életed minden részletét ismerni és befolyásolni szeretnék.

Ha komoly párkapcsolatod van, előbb-utóbb az a kérdés is felmerül, hogy hol tudtok együtt élni. Nálatok? Az ő családjánál? Mit szól ehhez a család többi tagja? Bérelt lakásban? Kollégiumban? Minden helyzet és család más, ezért itt csak néhány ötletet sorolnék fel, hogyan, milyen irányban keresgélhetitek a megoldást.

Ésszerűnek tűnik, ha valamilyen formában mindenképp folytatod a tanulást, így ugyanis egyre több olyan tudásra tehetsz szert, amelyet felhasználhatsz későbbi feladataid során. Ha külföldön vállalsz munkát, mondjuk egy éven keresztül, tökéletesre csiszolhatod nyelvtudásodat, és igen hasznos tapasztalatokra tehetsz szert, amelyek nagyon elütnek attól, ahogyan eddig éltél. <http://kulfolditanulas.link-center.hu> A távolban nem számíthatsz szüleid állandó segítségére, de kritikájára sem. Neked kell döntened, neked kell vigyáznod magadra.

Ha alkalmi vagy rendszeres munkát vállalsz tanulmányaid mellett, ez rákényszeríthet a jobb, átgondoltabb időbeosztásra, és csökkenti függőségedet szüleidtől. Arra azonban ügyelj, hogy csak olyasmibe vágj bele, ami mellett meg tudod oldani a rendszeres tanulást is, vagy ami kapcsolatban áll tanulmányaidal. Elképzelhető, hogy szüleid szívesen ellátnak a továbbiakban is pénzzel, ám ennek ellenére hasznos tapasztalatokra tehetsz szert, ha dolgozol. Nem árt munkavállalói szemmel nézni, mennyibe kerül az életvitel, fogyasztási színvonal, szórakozás, utazás, amihez hozzá vagy szokva. Nehéznek, küzdelmesnek tűnhet ez, mégis nagy segítséget jelenthet számodra később, amikor valóban családod lesz.

Ebben az átmeneti időszakban jó megoldás lehet, ha más hasonszőrűekkel együtt béreltek lakást, vagy együtt fogtok terveitek megvalósításába. <http://www.ingatlanbazar.hu> Élethelyzetetek, anyagi lehetőségeitek hasonlóak, ráadásul újabb fontos dologgal ismerkedhettek meg: milyen együttélési szabályokat kell kidolgozni, hogy viszonylagos rend és tisztaság legyen, hogyan lehet megoldani a vitás kérdéseket, melyek azok a konfliktusok, amelyek különösen érzékenyen érintenek.

Nézz körül a civil szférában! <http://www.c3.hu/ngo-h1.html> Milyen civil szervezetek munkáját ismered közelebbről? Érdemes volna egy hozzád közel álló szervezet munkájába önkéntesként bekapcsolódnod. Így egészen újszerű tapasztalatokat szerezhetsz. Miért hajlamosak rá egyesek, hogy önzetlenül tevékenykedjenek valamilyen cél megvalósításáért? Nézz körül a szűkebb környezetben! Mit tud kezdeni ezekkel az önkormányzat, mit egy civil szerveződéssel?

### 3. Ésszerű tisztaság

**BESZÉLJÉTEK MEG:** Szerinted miért van szükség takarításra, mosogatásra? Neked mennyire fontos a lakás, a ruházatod makulátlan tisztasága? Te milyen gyakran takarítasz? Zavar, ha a szobádban össze-vissza hevernek a holmik, vagy épp ettől érzed magad otthon?

#### *Személyes higiénia*

Azért a jóból is megárt a sok! Egy egész jól menő kereskedelmi ágazat épül arra, hogy minél több tisztálkodó- és testápoló szert, kozmetikumot eladjon. A reklámok célja az, hogy elhitessék, napi rendszerességgel szükséged van ezekre, ha tiszta, jól ápoltságod ember benyomását akarod kelteni. Még az egész nap fekvő és alvó kisbabákat is napon-

ta fűrösztik, vizükbe fürdető szert öntenek, pár szál hajukat babasamponnal mossák, a reklámok pedig azt sugallják, hogy a kicsik így jobban alusznak éjszaka és boldogabbak lesznek.

Ennek azonban sokszor éppen az ellenkezője igaz. A kisbabák boldogságához inkább szülői szeretet és testközelség szükséges, nem babafürdető szer. Ezek a készítmények nagyon sok kisbabánál bőrgyulladást, allergiát okoznak, és annyira kiszáritják a bőrüket, hogy további „utánszírozó” készítményeket kell használni. Ugyanez a helyzet sok felnőtt esetében is, a tusfürdők, a samponok sokuknál túlérzékenységet váltanak ki.

Az ember bőre csodálatos, kiterjedt védekező rendszer. Hasznos baktériumok élnek rajta, kémhatása savas, ez hátrányos a kórokozók terjedése szempontjából. Bőrünk ezen kívül zsíros védőréteget is képez, így rugalmassá, ellenállóvá válik, nem sebesedik egykönnyen, irritáció hatására sem. Mit teszünk mi? Naponta zuhanyozunk, rengeteg szappant, tusfürdőt kenünk magunkra, vagyis mindent elkövetünk, hogy az állítólagos kosszal együtt ezeket a fontos védőbástyákat is eltávolítsuk magunkról. Tisztaságmánia helyett érdemes volna néhány szabályt követni, mert bőrünk és környezetünk is jobban járna!

Nem szükséges naponta zuhanyozni, fürdeni, helyette az egyszerű mosakodás is megteszi. Kerüljük a hosszas zuhanyozást és kádban fekvést, mert a klórozott csapvíz hihetetlenül kiszáritja a bőrt. A testápolók használata ezen nem sokat segít, ugyanis rendszerint nem pótolják a gyakori zuhanyozással elveszített zsírréteget és nedvességet.

A gyakori kézmosás továbbra is nagyon fontos és ésszerű a fertőzések megakadályozására.

Tusfürdők helyett célszerűbb egyszerű babaszappant használni. Érzékeny bőrűek számára kapható telítetlen zsírsavakat tartalmazó fürdető olaj, gyógyszerári mosakodó kenőcs.

Az antibakteriálisként hirdetett szappanok, krémszappanok tusfürdők használatát kerüljük, ezek a legkártékonyabbak és legfeleltesebbek! A mindennapi élet során nincs szükség kézfertőtlenítésre, ha viszont szükséges (például kórházi munkánál), ezek nem elégségesek, csak arra valók, hogy tönkretegyék a bőr természetes védekezőképességét. Ha kiirtjuk a bőr természetes baktériumflóráját, könnyebben lábra kapnak a gombás bőrfertőzések.

### **Dezodorok, parfümök**

Hajtógáz dezodort ne használj, ezek ártanak környezetünknek, ráadásul csomagolásuk a legkevésbé sem környezetbarát! A golyós dezodorok közül részesítsd előnyben azokat, amelyek nem tartalmaznak alkoholt, illatanyagot és alumíniumvegyületeket. A 24 órás izzadás gátlók ugyan kényelmesnek tűnnek, de használatuk nem túlságosan egészséges. (Az izzadásra a testnek szüksége van, nagy felületen



nem szabad megakadályozni.) A hónaljszőrzet eltávolítása csökkentheti némiképp a testszagot, amely nem a verejték szaga, hanem azok a baktériumok okozzák, amelyek az izzadás helyén elszaporodnak, ám károsnak nem nevezhetők. Meleg napokon segíthet, ha többször lemosod a hónaljadat tiszta vízzel, majd hintőporral behinted. A szellős pamut ruházat csökkenti a verejtékképződés mértékét, és rossz szag is ritkábban alakul ki, mint szoros, testhezálló műszálas ruhában.

A parfümök használatával légy mértéktartó! Mindenkinek van egyedi, csak rá jellemző illata (nem izzadságszagról van szó!), mely többek között párválasztást is befolyásolja, bár ennek valószínűleg nem vagyunk tudtában. Az egyéni illat nőknél és férfiaknál is változhat az éppen aktuális kondícióknak (szexuális aktivitás, havi ciklus állása, betegség, terhesség) megfelelően. Ezek az információk befolyásolják viselkedésünket, feltéve, ha erős illatú parfümökkel nem tesszük eleve lehetetlenné ezek észlelését. Egy szopós csecsemő, sőt újszülött például érzékeli édesanyja illatát, fontos tájékozódási tényező számára. Akár szopási sztrájkhoz is vezethet, ha a szoptató nő erős szagú dezodort, parfümöt, tusfürdőt használ. Az egyéni illatot jelentősen befolyásolhatja a fogamzásgátló tabletta szedése (épp azért, mert beleavatkozik a női ciklusba és ennek valamennyi következményébe). Ez csak azért érdekes, mert kutatók feltételezik, hogy a genetikai szempontból összeillő nő és férfi egymás illatát is kellemesnek, vonzónak találja. Ezek olyan dolgok, amelyekre manapság nem nagyon szoktunk figyelni, talán meg sem fordul a fejünkben, milyen fontos lehet. Kutatásokból kiderült, hogy ez az állatvilágból magunkkal hozott örökség sokkal többet számít mindennapi döntéseinkben, kapcsolatainkban, szimpátiáinkban, mint gondolnánk.

### Takarítás

Ugyanúgy, ahogy a személyi tisztaság területén felesleges, otthon sem szükséges csíramentes tisztaságra, sterilitásra törekedni. Ez azt jelenti, hogy a vécét, fürdőkádat, csempét, padlót egyáltalán nem szükséges erős vegyszereket tartalmazó anyagokkal súrolni, fertőtleníteni saját magunk és családtagjaink után. Sokkal jobban jársz, ha természetes anyagokat tartalmazó tisztítószereket használsz, például általános ecetes tisztítószert vagy sima tíz százalékos ecetet, amely gyönyörűen eltávolítja a vízkövet (például csempéről, vécéből, csaptelepekről). A zsíros lerakódások eltávolítására (például mosogatóból, kádból) legjobb a súrolószer vagy az egyszerű mosogatószer és a fém dörzspárna.



*Ha a lakást takarítod, a következő sorrendet érdemes követni:*

- rendrakás, felesleges holmik elpakolása, cipők kitisztítása és cipőszekrénybe tevése, szemetes kiürítése, szennyes ruhák összegyűjtése és kimosása,
- portörlés puha ronggyal, az apró tárgyak összeszedése, portalanítása, könyvek lesöprése tollseprűvel, ablakpárkányok, polcok tisztítására legjobb az alig nedves portörő rongy,

- porszívózás vagy söprés partvissal, kisebb szőnyegek, lábtörlők kirázása,
- a vizes helyiségek kitakarítása, vécékagyló, kád, mosdó kisürolása,
- az egész lakás feltörlése nedves felmosóval, hogy a maradék port eltávolítsuk.

Az igénybevételtől függően évente egyszer-kétszer érdemes sort keríteni a lakás-textiliák (függöny, kárpit, bútorhuzat, szőnyeg) kimosására, illetve tisztítására. Az ablakpucolás ideális gyakorisága a lakóhelytől és személyes igényedtől is függ, pormentes, tiszta környezetben évente egyszer is sok, főútvonal mentén havonta is kevés. Különösen nők érezhetik úgy, hogy a takarítás életük sarkalatos tevékenységei közé tartozik, és az emberek úgymond elvárják, hogy a lakás mindig csillogjon a tisztaságtól. Ez veszélyes csapda! A tisztaság és rendmánia már sok család életét keserítette meg. Érdemes valamilyen ésszerű középutas megoldást találni, és főként saját magaddal tisztázni, *Neked* milyen fokú tisztaságra és rendezettségre van szükség a szűkebb környezetben, és milyen gyakran, mennyi időt vagy hajlandó erre szánni. Lényegtelen szempont, hogy ehhez a kívülállók közül ki mit szól, csak azokkal kell valamilyen egyezsége jutnod, akikkel egy fedél alatt élsz. A helyzetet bonyolítja, ha a párod másként gondolkodik erről. Ilyenkor persze újabb türelmes egyeztetésekre van szükség, hiszen elég nevetséges és idegőrlő volna folyton azon vitatkozni, ki porszívózzon és mikor.

Anyagi helyzetetdtől, elfoglaltságaidtól és a család igényeitől függően dönthetsz úgy is, hogy takarítóra bízod ezeket a munkákat. Többségük 2007-ben nettó 1000-1500 forintos órabérért dolgozik. Egy nyolcvan négyzetméteres lakás kitakarításához nagyjából öt óra szükséges. Nagytakarításnál legalább másfélszer ennyi idővel számolj. A takarító azonban csak akkor tud hatékonyan dolgozni, ha előtte elpakolsz, rendet raksz.

*Kevesebbet kell takarítani és rámolni, kevesebb a veszekedés emiatt, ha ügyelsz néhány ésszerű szabály betartására:*

- a lakásban a vendégek is papucsot használnak,
- amit lehet, zárt tároló helyen tartsz, ahol kevésbé porosodik (ruhák, könyvek, műtűrök),
- az aktuálisan keletkező nagyobb mennyiségű piszkot (lehulló morzsák, sáros cipők nyoma az előszobában, papírfecnik, varrásnál textilmaradványok) haldéktalanul eltakarítod, összesöpörd, feltörlöd,
- a takarításra, rendrakásra vonatkozó házi szabályok az együtt lakók közös megállapodása alapján születnek, és mindenkire kötelező érvényűek,
- a takarítás soha nem egyetlen és mindig ugyanannak a családtagnak a feladata, hanem közös teher.

### Bútorok

Ha üres vagy új lakást rendezel be, és neked kell gondoskodnod a bútorok beszerzéséről, semmiképpen se kapkodd el a dolgot. (<http://butor.lap.hu>) Készíts rajzokat, használj számítógépes tervező programot, amelynek segítségével a lakás alaprajza alapján előre megnézheted, körülbelül hogyan mutat majd, amit beszereznél. Átmeneti megoldásnak, ha nincs pénzed, a használt, lomtanításnál összeszedett bútor sem rossz megoldás. Néhány egyszerű változtatással, új huzattal, színes takarókkal és párnákkal még a legcsúfabb bútort is fel lehet dobni. Ágy helyett kezdetben jó megoldás lehet az egyszerű matrac, melynek mosható, tehát levehető a

huzata. Ebből akár többet is beszerezhetsz, és ha vendégeid vannak, nem gond, hogy hová fektesd le őket.

A régi bútorokat sem kell feltétlenül kidobni. Néha a régi és az új meglepően jól mutat egymás mellett.

*Mielőtt sok pénzért új bútorok beszerzésébe fogsz, gondold végig ezeket a szempontokat:*

- előre láthatólag meddig fogod ezt a berendezést használni,
- hányan fogjátok használni, vagyis mekkora igénybevételnek kell megfelelnie,
- gyerekek fogják-e használni (gyerekes családban csak jól tisztítható, mosható huzatú, masszív, ugrálást is jól bíró bútorokkal érdemes berendezkedni, ellenkező esetben már egy-két év leforgása alatt nagyon elnyúzottan fog kinézni a bútor),
- ha költözöl, könnyen szállítható-e, egyszerűen beépíthető-e egy másik lakásban (például beépített szekrény, beépített polcok),
- van-e háziállat.

#### 4. Konyha, főzés, étkezés

**BESZÉLJÉTEK MEG:** Melyek a kedvenc ételeid? Gyerekkorodban is ezeket szeretted? Nyitott vagy-e új ízek, különlegességek kipróbálására? Szerinted melyek az egészséges ételek? Te milyennek ítéled a saját táplálkozásodat, vajon egészséges-e? Ismered-e más népek konyháját, mindennapos ételeit? Mennyire fontos számodra az evés, az evés körülményei? Mennyi időt fordítasz naponta evésre, ételek elkészítésére? Ki főz otthon? Ki szokott ebben segíteni? Milyen gyakran eszel gyorsétteremben, milyen gyakran fogyasztasz készételeket?

A konyha a lakás legfontosabb részei közé tartozik, úgy is mondhatnánk, hogy legtöbbször a család életének leggyakrabban látogatott helyszíne. Nem véletlen, hogy manapság olyan divatos az úgynevezett amerikai konyha, amely nem más, mint a nappali, étkező és konyha egyetlen nagy közös térben. Akármilyen kicsi is a konyha, érdemes ügyelned arra, hogy kényelmes, praktikus berendezésű legyen, és maradjon lehetőség a későbbi bővítésre, ha változnak az igényeid vagy a család létszáma. Mosogatógépnek például érdemes helyet hagyni. Amíg egyedül vagy ketten vagytok, nem fontos ilyet beszerezni, ha ennél nagyobb a létszám, már megéri a ráfordítás. Ideális esetben élelmiszertárolásra alkalmas hűvös, sötét, jól szellőző kamra is tartozik a lakáshoz, és sokszor vidéken a ház pincéjében zöldségtárolásra alkalmas verem is. (Ha egyszer majd építkezel, érdemes erre is gondolni, nagyon hasznos!)

A konyhában vagy a konyha közvetlen szomszédságában érdemes az étkezőhelyet kialakítani. Ha van tévéd, semmiképp se abba a helyiségbe telepítsd, ahol az étkezések zajlanak. Nincs kiábrándítóbb látvány és hizlalóbb tevékenység, mint filmnézés közben megállás nélkül enni és enni. Nem is beszélve arról, hogy így nem sok tere marad a közös étkezéseket igazán élménnyé és fontossá tevő beszélgetéseknek. Arra is gondolj, hogy a főzés, az ételek előkészítése meglehetősen sok időt vesz igénybe. Nem jó ez alatt a többi családtagtól teljes elszigeteltségben létezni, hiszen közben lehetne beszélgetni. Jó, ha a konyhában tudsz zenét, rádiót vagy nyelvlc-



két hallgatni. Legyen kéznél jegyzetömb és ceruza, amibe rögtön fel tudod írni, ha elfogy valami. Nem árt a konyhában egy kisebb polc sem, ahol a szakácskönyvet, a receptes füzetet, a fűszereket és a gyakran használatos alapanyagokat tárolhatod. Az otthon megtalálható hozzávalókról és fűszerekről vezess listát, hogy mindig lásd, éppen miből van otthon és miből nincs.

### **Mindig legyen otthon!**

Talán a legfontosabbak: jódozott só, cukor, porcukor, méz, két-háromféle liszt, étolaj



sütéshez, olívaolaj salátákhoz, ecet, balzsamecet, búzadara, kukoricadara, zabpehely, zsemle-morzsa, rizs, burgonya, vöröshagyma, fokhagyma, száraztészta, levestészta, étkezési keményítő, lencse, bab, sárgaborsó, néhány doboz tartós tej, szárított élesztő, vaníliás cukor, sütőpor, sütőmargarin, extrudált kenyér, teafüvek, kávé, paradicsomsűrítvény, halkonzerv, mustár, dió, mandula, hántolt napraforgó- és tökmag salátákhoz, szezámag – ízlés, igény szerint.

**Fűszerek:** pirospaprika, őrölt kömény, őrölt fekete és fehér bors, kakukkfű, oregáno, rozmaring, bazsalikom, curry, gyömbér, babérlevél, tárkony, lestyán stb., ízlés szerint.

### **Mi az, amit ne tarts és ne használj?**

Leveskocka, leves por, ételízesítő, nátrium glutamát, tartósítószer, mesterséges aromákat tartalmazó fűszerkeverékek.

### **Mi az, amit jobb frissen vásárolni?**

Citrom, alma és egyéb gyümölcsök, sárgarépa és egyéb zöldségek (paprika, paradicsom, kelfélék, cukkini, padlizsán, spárgatök, sütőtök, salátafélék), hús, felvágottak, sajt, tejtermékek, kenyér, péksütemények, friss fűszernövények stb.

### **Készletek a mélyhűtőben**

Zöldborsó, zöldbab, zöldségkeverékek, kis zacskóban megtisztított, fogyasztásra kész nyers gyümölcs vagy gyümölcspép (ezeket télen remekül felhasználhatod müzlikhez, süteményekhez), fagyasztott fűszernövények kis adagokban, sütésre, felhasználásra készen elcsomagolt hús, darált hús, sajt, elkészített ételek egy-egy adagban arra az esetre, ha nincs idő főzni, felhasználásra kész tészták (réteslap, leveles tészta, pizza alap).

### **Alapvető edények, eszközök**

- teflonbevonatú serpenyőkészlet palacsinta, hús és zöldségsütéshez megfelelő fedőkkel
- nemesacél fazék és lábas két-két különböző méretben fedőkkel

- egy nagyobb lábas tésztafőzéshez
- sodrófa
- háztartási robotgép botmixerrel, habverővel
- aprítógép
- konyharuhák, terítők
- legalább négy személyes tányér, pohár, bögre és evőeszközkészlet
- vízforraló kanna
- jól záródó tároló dobozok liszthez, zsemlemorzsához, cukorhoz, sóhoz <http://edeny.lap.hu>



### **Nem alapvető, de meg lehet szeretni**

Wok, raklett (sajtsütő), fondükészlet, kenyérpíritó, kontaktgrill szendvicssütéshez, mikrohullámú sütő melegítéshez.

### **Szakácskönyvek**

Akár tudsz főzni, akár nem, érdemes egy úgynevezett alapszakácskönyvet beszerezni, amely minden fontos tudnivalót tárgyal az alapoktól kezdve. Majd egy másikat, amely azoknak való, akik szeretnek kísérletezni, nyitottak az újra, és van némi érzékük a főzéshez. Emellett bármilyen szakácskönyvnek hasznát veheted ötletek merítése céljából, de előfordulhat, hogy a receptek leírása pontatlan vagy hiányos, ilyenkor főzési rutin hiányában nagyon elronthatod az ételt. Jó megoldás olyan szakácskönyvet venni, amit sokan ismernek és szeretnek, abban biztosan a receptek is jók. Az internet is remek lelőhely, ha receptekre van szükséged. <http://mindmegette.hu>; <http://recept.lap.hu> Egyszerűen beírod a keresőprogramodba a címszót, például pita, gulyásleves, baklava, pizza, és máris rengeteg találat közül válogathatsz. A recepteket mentsd el Wordben, így könnyebben elérhetőek lesznek a következő alkalommal, nem kell megint megkeresni az interneten. Azok a legjobbak, ahol a netezők értékelik is a recepteket, ebből láthatod, sikerült-e már valaha valakinek ehető ételt készítenie a leírás alapján.

### **Mit főzzél?**

Kezdd a kedvenceiddel, vagy legalábbis azokkal az ételekkel, amelyeket szeretsz. Azokról ugyanis van már valami elképzelésed, milyen ízűnek és állagúnak kellene lennie a végeredménynek. Főzés közben módosíthatsz a recepten, ha neked másként ízlik. Ha már van egy kis gyakorlatod, találd ki bátran újdonságokat, vagy alakítsd át szabadon azokat a recepteket, amelyek felkeltették érdeklődésedet! Saláta, nyers zöldség, gyümölcs lehetőleg minden nap többször is kerüljön az asztalra. Ezek előkészítéséhez vedd igénybe a többiek segítségét is.

### **Hogyan főzzél?**

Először is írd össze, pontosan mire lesz szükséged, és nézd meg, van-e belőle elegendő otthon. Ha már túl vagy a vásárláson, feltétlenül kössél kötetnyt. Lehetőleg csak a főzésre összpontosíts, mert a gyakorlatlan szakács könnyen szénégeti vagy péppé főzi az ételt, ha közben két-három másik dologgal is foglalkozik. Főzés



közben és után folyamatosan takarítsd el a hulladékot, amit lehet, komposztálj (ha van a közeledben vagy a kertben komposztgyűjtési lehetőség), ezzel jelentősen csökkentheted a háztartási hulladékot.

### **Mennyi idő kell a főzéshez?**

Attól függ, mibe vágysz bele! Vannak nagyon egyszerűen és gyorsan elkészíthető ételek, és van, amivel akár fél napot is pepecselhatsz. A recepteknél megadott elkészítési idő általában gyakorlott szakácsokra vonatkozik. Sok múlik azon, hogy megfelelő sorrendben és párhuzamban végezd az egyes műveleteket, és azt is gondold végig, mi az, ami leghamarabb elkészül, azt hagyd utoljára. Például először többnyire a köretet érdemes elkészíteni, és közben megsütheted a hozzávalót is.

### **Egészséges és kerülendő ételek, ételkészítési eljárások**

Az egyik legfontosabb alapszabály, hogy igyekezz lehetőleg friss vagy legfeljebb fagyasztott alapanyagokból dolgozni, és ha csak lehet, kerülj a készételeket, amelyek sok sót és felesleges zsiradékot tartalmazhatnak. Ugyancsak kerülendő a mesterséges színezéket, aromát, sok cukrot tartalmazó ételek, illetve ezekből csak ritkán és keveset egyél.

A másik fontos szabály, hogy kerülj a felesleges zsiradékok használatát. Vagyis bő zsiradékban sütött hús helyett inkább sütőben, grillezve készítsd például a fasírtot vagy a saslikot.

A harmadik, hogy az étrendet igyekezz kiegyensúlyozottan összeállítani, vagyis szerepeljen benne sok zöldség, gyümölcs, jelentős mennyiségű teljes kiőrlésű gabona, állati fehérje. Húst nem kötelező enni, ha más forrásból (tejtermékek, tojás) hozzájutsz elegendő állati fehérjéhez.

Jó, ha étlapodon hetente egyszer szerepel hal vagy más tengeri herkentyű.

A péksütemények közül részesítsd előnyben a legalább részben teljes kiőrlésű gabonából sütött termékeket.

A főzelék magyar sajátosság. Ha nem szereted, ugyanazokból a zöldségekből sütőben sütött, rakott ételt is készíthetsz, vagy köretnek is megpárolhatod. Ha jöhet a főzelék, ne rántással készítsd, az csak plusz szénhidrátot jelent, nem egészséges, hanem például tejfölös habarással vagy étkezési keményítővel. Erről bármelyik alapszakácskönyvben részletesen olvashatsz.

### **Vendégeket várunk**

Tisztázd előre, hogy ebédre, vacsorára várod-e a vendégeket. Ha főzni fogsz, olyasmit készíts, amit már előre meg tudsz csinálni, így a vendégek helyett nem a főzéssel fogsz foglalatzkodni. Tisztázd, hogy jól fogadják-e a különlegességeket, nálunk szokatlanak számító ételeket. Nagyon hangulatosak a közösen főzhető, lassan elkészülő, „beszélgetős” ételek, például a raklett és a fondü. Ezeket az eszközöket az asztal közepére tesszük, és neked csak a nyersanyagokat kell előre összeállítanod, mindenki a maga pecsenyéjét, illetve sajtját sütögeti. A vendégfogadás nem jelenti feltétlenül azt, hogy meg is kell etetni őket, bár nálunk ez az elterjedt szokás. Ha terhes neked a főzés, vásárolhatsz mirelit pogácsát, amit már csak ki kell sütni, és konyhakész salátákból kész öntetekkel hamar finom és mutatós falatokat varázsolhatsz az asztalra.

## Házibuli

A klasszikus házibulira rengetegen jönnek, még az ismerősök ismerősei is, ezért többnyire a lakás teljes leépülésével, irdatlan kosszal és rendtelenséggel számolhatsz. Jobb, ha a meghívottak listáját előre összeállítod, és azt is megmondod, ki mivel járuljon hozzá a buli sikeréhez. Jellemző, hogy szeszesitalból egy egész hadsereg lerészegedésére elegendő mennyiség szokott összegyűlni, ennyivaló és alkoholmentes innivaló azonban alig van. Ezért néhány vendégtől kimondottan ételt érdemes kérni, valamint alkoholmentes innivalót. Ha sok a vendég, jó megoldás a svédasztal: ide mindenki kiteheti, amit hozott. Mit érdemes ilyenkor feltálalni: körözött, sajtkrémek, pogácsa, kicsi, házi készítésű zömlék, egyéb péksütemények, felkarikázott franciakenyér (bagett), sok feldarabolt, megtisztított zöldség és gyümölcs (paradicsom, paprika, hagyma, sárgarépa, édeskömény, zeller, karalábé, alma, körte, cseresznye, meggy, dió, mandula, mogoró). Sok jó ötletet találhatsz szakácskönyvekben is, van olyan, amelyikben kimondottan vendégváró falatok kaptak helyet. Ha van kert, érdemes bográcsban valami finomat és egyszerűt főzni. Fejenként legálább félliternyi étellel kell számolni.

## Buli bérelt helyen

Ez persze költséges, de lakáskímélő megoldás. Ilyenkor tisztázd előre, hogy ki állja a fogyasztást és milyen összeghatárig.

## 5. Ajándékozás, ünnepek

**BESZÉLJÉTEK MEG:** Melyik volt a legemlékezetesebb ajándék, amit életedben kaptál? Arra vissza tudsz emlékezni, hogy tavaly és tavalyelőtt karácsonyra kitől mit kaptál ajándékba, és te magad mit ajándékoztál? Melyik a legfontosabb ünnep számodra az évben? Mitől olyan fontos? Fontosak számodra a rokonaid, vagy inkább barátokkal tartod a kapcsolatot? Mi lehet a szerepe az életedben manapság a rokonoknak?



Az ünnepek, családi hagyományok keretet adnak az évnek, és néhány napot, időszakot kiemelnek a hétköznapok sokaságából. Rajtad is múlik, hogyan tudod igazi tartalommal megtölteni ezeket a lehetőségeket, és hogyan tudod elkerülni, hogy ezek is inkább csak a vásárlásról, pénzköltésről, felesleges holmik beszerzéséről és felhalmozásáról szóljanak. A gyerek számára, hacsak nem váltak el szülei, még egyértelmű, hol tölti a nagyobb családi ünnepeket – termé-

szetesen szűk családja körében, de a fiatal felnőttél már nem ilyen egyértelmű a helyzet. Ahogy egyre jobban önállósulsz, esetleg felmerül, hogy a születésnapodat jobb lenne barátokkal vagy barátnőddel, barátoddal kettesben ünnepelni. Ha viszont szüleidhez, nagyszüleidhez is ragaszkodsz, esetleg a párod meg az övéihez (vagy ők hozzád), előbb-utóbb előáll az a helyzet, hogy minden egyes ünnepet több ütemben, más-más helyszíneken ünnepelsz meg. Ez talán szórakoztató egy darabig, de utána inkább kényelmetlen teherré válik, különösen, ha már gyerekeid is lesznek. Időben gondold, gondolj át végig, mit szeretnél, mi a fontos számodra, és ne késlekedj nemet mondani, ha úgy érzed, már inkább nyűg, mint öröm a közös ünneplés.

Jó megoldás, ha időnként változó helyszíneken nagy családi összejövetelt szerveztek, ahol mindenki felköszöntheti azt, akit szeretne. Az összejövetel lényege ne feltétlenül a közös evés legyen, jó ötlet például egy kirándulás, vagy egyikőtök lakásában, házában, kertjében szervezett találkozó, amelyen mindenki meglepi a többieket valamilyen műsorszámmal, meglepetéssel vagy közös játékkal – ez egyben a vásárolt ajándékot is helyettesíti. A találkozó helyszíne egy kerthelyiséges, különtermes étterem is lehet, ahol svédasztalról lehet egységár ellenében fogyasztani. Tartsd szem előtt, hogy az ünnep eredeti formája kinek miért volt fontos vagy éppen megterhelő, miért is kellett változtatni rajta. Ha ezt megbeszélitek, elkerülhető, hogy sorozatban ugyanazokat a hibákat kövessétek el.

### **Vásárlás és ajándékkészítés**

Ha a hagyományos értelemben vett ajándék mellett döntesz, érdemes időt szánni arra, hogy alaposan megfontold, minek is örülne legjobban az ünnepelt. Sokszor apróságokkal nagyobb örömet szerezhetsz, mint drága, de felesleges tárgyakkal, a megajándékozott izlésének éppen nem megfelelő ruhákkal. <http://ajandek.lap.hu> Rendszerint sikeresek az ötletes, saját készítésű ajándékok, például egy megjegyzésekkel, jópofa történetekkel teleírt album, a kedvenc édességekből összeállított túlélőcsomag, egyedi dizitűsű póló vagy ing, rajz a családról, régi élmények felelevenítése valamilyen formában, akár saját készítésű képregényben.

### **Kapcsolattartás a rokonokkal**

Törekedj arra, hogy saját kapcsolatrendszereket alakíts ki. Nem kell feltétlenül szüleidet keresztül tartani a kapcsolatot rokonaiddal, te magad is bármikor felkeresheted őket. Az olyan családi ünnepek és szertartások, mint az esküvő, keresztelő, temetés rendszerint egészen távoli rokonokat és ismerősöket is beszédbe elegyít egymással. Egészen érdekes dolgok derülhetnek ki így egymásról.

Felmerülhet, hogy munkakeresés, továbbtanulás kapcsán igénybe vedd-e rokonaid segítségét. Bár ez Magyarországon elterjedt szokás, előremutató és hasznos gyakorlatnak semmiképp sem nevezhető. Jobb, ha megpróbálsz magad boldogulni, hátszél nélkül, s csak akkor veszel igénybe rokoni segítséget, ha úgy tűnik, hogy az adott helyzetben nem boldogulsz másként. Annyi azonban bizonyos, hogy az efféle szívességeknek mindig megvan a hátulütője, nem is beszélve arról, hogy a többi munkatárs és diák szemében sosem népszerű, ha valakiről tudják, csak azért került be oda, mert valakinek a alakije. Az önbecsülésednek biztosan jobbat tesz, ha magadnak, képességeidnek köszönhetően érsz el valamit.

## 6. Családi vállalkozás, családalapítás

**BESZÉLJÉTEK MEG:** Milyennek képzeld el leendő otthonodat? Milyen jövedelemre számítasz, amiből majd megvalósíthatod ezt? Szerinted léteznek kimondottan férfi és női tulajdonságok? Magadra nézve jellemzőnek érzed ezeket? Milyennek képzeld el az anya és az apa szerepét a leendő családban? Szerinted mi az a tíz legfontosabb dolog, amire egy gyereknek szüksége van? Milyen minták lebegnek a szemed előtt? Te valami egészen mást szeretnél, mint amilyen mintákat magad előtt látsz?

Ahogy önállósulsz, az életed egyre inkább egy vállalkozáshoz fog hasonlítani. Sikeresen alakulhat, ha jól fogalmazod meg a célokat, ügyesen állítod össze a sorrendek listáját, majd azt is megállapítod, milyen forrásokra számíthatsz, és ezek elégségesek-e a célok megvalósításához. Ha már ketten leszte, valamivel bonyolultabbá válik a helyzet, hiszen két különálló „vállalkozás” működését kell összehangolnotok.

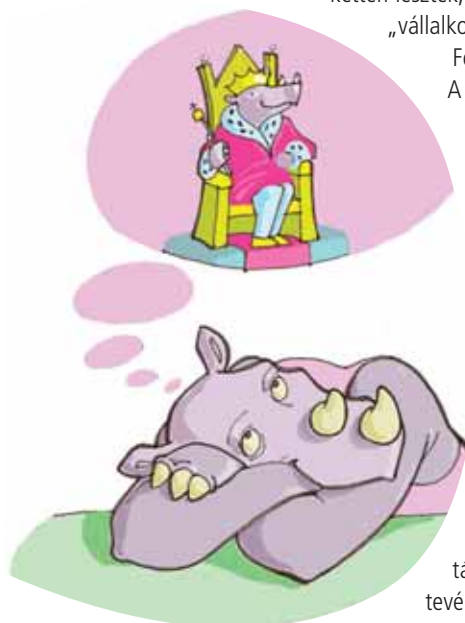
Fogalmazd meg először rövid távú célokat, kicsi lépéseket! A terveid között persze szerepelhetnek az álmaid, távlati céljaid is, ezekről semmiképp se mondj le, bármilyen megvalósíthatatlannak is tűnnek olykor. A kicsi lépésekről határozd meg, hogy pontosan miben, miért és mennyire hatékonyan közelednek a célod megvalósításához.

Roppant csalóka lehet, ha célokat úgy fogalmazod meg, hogy minél több pénzt szeretnél keresni, mondván, hogy a többi ügyis jön magától. Kezdetben úgy tűnhet, az alkalmi, nem bejelentett munkákkal jársz a legjobban, hiszen így több pénz marad a zsebedben. Úgy látszik, érdemes, még akkor is, ha illegális. Ha azonban családot készülsz alapítani, arra is gondolnod kell, hogy a juttatások egy részének (például a terhességi-gyermekágyi segély, GYED) munkaviszony, biztosítási jogviszony a feltétele. (<http://www.babanet.hu/iranytu.php>) Hosszú távon mindenképpen veszítesz rajta, ha a feketegazdaságban tevékenykedsz.

Olyan munkába, elfoglaltságba, önkéntes munkába kapcsolódj be, amelyet igazán magadénak érzel! A nehézségeket, megerőltető időszakokat könnyebb elviselni, ha érdekel és lelkesít téged, amit csinálsz. Tanulj meg kérdezni és tájékozódni! Vagyis légy alapvetően kíváncsi és nyitott. Egy igazán jó kérdés rengeteget segíthet egy probléma megoldásában.

## 7. Fogamzásgátlás, termékenység, szülés, szoptatás

**BESZÉLJÉTEK MEG:** Szerinted férfiakra vagy nőkre tartozik a fogamzásgátlás? (<http://www.hazipatika.com/topics/fogamzasgatlal>) Mit gondolsz, hogy a befolyásolja a későbbi gyerekvállalást a fogamzásgátlás módja? Hányféle fogamzásgátló módszert ismersz? Szerinted melyik a legideálisabb életkor a gyerekvállalásra? Hány gyerekkel képzeld el a családot? Van az ismeretségi körödben kisgyerek, csecsemő? Jól megtalálod velük a hangot vagy nehezen boldogulsz?



## Fogamzásgátlás

A jelenleg legelőnyösebbnek tekinthető módszer a gumióvszer. Ez nem csak a nem kívánt terhességtől, hanem a szexuális úton terjedő betegségektől is véd. Lehetséges, hogy kezdetben kínosnak, nehézkesnek találod a használatát, ám mindkét félnek alapvető érdeke, hogy rutinra tegyetek szert benne. Tudnod kell, hogy a nemi izgalom hatására a hímvesszőn megjelenő ondócspepecskék már tartalmazhatnak életképes spermiumokat, ezért a gumióvszert már a legelső behatolásnál is fel kell húzni. Az is fontos, hogy a hímvessző kihúzásakor is óvatosan járjatos el, és ne várjatos addig, amíg a merevedés alábbhagy.

Sokak szerint a nők számára egyik életkorban sem előnyös megoldás a hormonális fogamzásgátlás, később termékenységi problémákhoz is vezethet. Fiatal felnőttként, szoptató nőként sem érdemes ilyen módszert választani. A gumióvszer másik nagy előnye ezzel szemben, hogy valóban csak akkor kell használni, ha közülésre kerül sor, míg a hormonális fogamzásgátlók rendszeresen (bizonyos típusok esetében folyamatosan) hormonokkal árasztják el a nő szervezetét, függetlenül a szexuális aktivitás mértékétől. Az úgynevezett esemény utána tabletta (vagy sürgősségi fogamzásgátlás) semmiképpen sem nevezhető ideális megoldásnak, rendszeresen nem szabad erre a lehetőségre építeni. Ebben az esetben ugyanis hatalmas hormonadaggal próbáljuk a terhesség létrejöttét megakadályozni.

## Termékenység

Nem árt tudni, hogy a ciklus mely napján vagy termékeny a legnagyobb valószínűséggel, de azt is vedd számításba, hogy nincsen egyetlen egészen biztosan terméketlen napja sem a ciklusnak! Rendkívüli peteérés bármikor bekövetkezhet, akár nagy érzelmi megrázkódtatás hatására is. Mindenki számára az a legelőnyösebb, ha gyerek akkor születik, amikor egyetértésben tervezitek. Akkor sem kell kétségbeesni, ha másként alakul, mert valamilyen megoldást mindig lehet találni a nehéz, váratlan helyzetekben is, ha a születendő gyerek megtartása mellett döntötök. Az abortusszal kapcsolatban azonban megfontolandó, hogy komoly, nagyon lassan vagy sosem gyógyuló lelki sebet ejthet, bár maga a műtéti technika igen sokat korszerűsödött, a szövődmények esélye pedig csökkent.

## Gyerek

Érkezése alapvetően megváltoztatja a pár életét. Talán bele sem gondoltatok még, mennyire! A felelősség ettől kezdve mindig ott van, valamennyi döntésednél figyelembe kell venned őt/őket. Manapság egyre későbbre toódik az első gyerek vállalásának ideje. Míg biológiai szempontból a huszoneves nők számíthatnak a legkevesebb szövődményre, és a termékenység is ebben az időszakban a legnagyobb, az utóbbi időben sokan úgy gondolják, hogy az anyagi háttérrel is meg kell teremteni. Ezen ma már önálló lakást, autót, jól fizető munkát értenek. Legtöbbször úgy gondolják, a gyerek akadálya lehet az utazgatásnak, bulizásnak, és ez bizonyos mértékig igaz is. Közben azonban múlnak az évek, és 35 év felett a termékenység is csökken. Nem véletlen, hogy ezekben az években jelentősen nőtt a meddőségi kezelések eredményeképpen fogant gyerekek száma. Jóval ritkábban hangzik el az, milyen jó oldala van annak, ha gyerek születik a családba. Kivülállóként talán csak azt látod rokonaid, ismerőseid körében, milyen nehéz dolguk van a kicsikkel, semmire sem





jut idejük, örökké fáradtak. Ha azonban nem csak alkalmoszerűen pillantanál bele életükbe, azt is látnád, milyen csodás gyerekekkel élni. Érdeemes volna néha felajánlani, hogy vigyázol a gyerekekre, amíg a szülők elmennek otthonról. Fokozatosan ismerkedj meg a kicsikkel, előbb jó néhány alkalommal a szülők társaságában figyeld őket, mit hogyan szoktak csinálni, mit esznek, mit isznak, mivel szeret-

nek játszani (<http://gyermekjatek.lap.hu>), mit találnak mulatságosnak, és mitől ijednek meg. Az a legjobb, ha kicsi gyerekeknél nem próbálsz új szokásokat bevezetni, amikor egyedül maradsz velük, inkább te alkalmazkodj a kialakult gyakorlathoz. Figyeld meg, mit tudnak, mire képesek, mit igényelnek a különböző korú gyerekek. Mi az, amivel könnyen boldogulsz, és mi az, amit nagyon fárasztónak érzel velük kapcsolatban? Két éven aluliakkal például meglehetősen nehéz a kommunikáció, ha újoncként csöppensz a család életébe. A legtöbbször ekkor még kevéssé érthetően beszélnek, esetleg részben saját alkotású szavakat használnak. Négy-öt éves kortól kezdve már kevesebb a kiszámíthatatlan esemény, a gyerekek jóval szófogadóbbá válnak, és sokkal többfélét lehet játszani velük, mint a picikkel. Nem csak a lányok, hanem a fiúk is jól teszik, ha rendszeresen vállalkoznak a bébiszitter szerepre. Rengeteget lehet tanulni belőle, s talán az is kiderül menet közben, miért olyan jó gyerekekkel, gyerekek közelében élni.

### **Mit nem szabad a bébiszitternek?**

- Ne etesd meg a gyerekeket semmivel a szülők tudta és beleegyezése nélkül! Ezt különösen a három évesnél fiatalabb korúaknál kell szigorúan vened. Amíg eszik a kisgyerek, semmiképp se hagyd egyedül egy pillanatra sem, egészben



csak akkor adj ételt, ha a szülők megengedték. Ez azért fontos, mert amíg nem tud még rágni, a darabos étel megakadhat a torkán.

- Rövid időre se hagyd egyedül a gyerekeket, amíg legalább valamelyest meg nem ismerted őket. Egy-két percre akkor maradhatnak egyedül, ha biztonságban tudod őket, például járókában, kiságyban, de például fürdés közben soha!
- Házon kívüli kalandokra csak akkor vállalkozz, ha már ismered őket, és tudod, mire számíthatsz. Kezdetben csak egy gyerekkel menj el játszótérre, és előtte kérdezd meg a szülőktől, mit szokott ott egyedül csinálni, és mihez van szüksége segítségre.

### Mihez kezdjél a kisgyerekekkel?

**0–4 hónapos:** babakocsiban vagy hordozókendőben vidd el sétálni, ha sír, vedd fel, és próbáld ringatva megnyugtatni. A legtöbb kisbaba megnyugszik Mozart zenéjétől és a halk énekszótól. A teáztatás és cumiztatás felesleges és káros, a megnyugtatás más módszerei jobban beválnak.

**5–7 hónapos:** szívesen vesz a kezébe tárgyakat, ezek hosszú időre lekötik a figyelmét. Csak olyasmint adj neki, amiről nem oldódik le a festék, és kisebb részek nem jöhetnek le róla, nincsenek éles, hegyes részei! Érdemes leteríteni egy takarót, amin játszhat, hempereghet. Mindent a szájába vesz.

**8–12 hónapos:** kukucsjáték, ami abból áll, hogy kendővel eltakarod az arcát, majd megkérdezed, hol van a baba. Pár másodperc után lekapod a kendőt, és örömmel közlöd vele, hogy lám, itt van. Szerte-szét mászhat a lakásban. Győződj meg róla az ő perspektívájából, kellőképpen veszély mentesítették-e a terepet, nem gurultak-e szét apró tárgyak, például gomb, gombelem, tű! Kedveli a mondókákat, amelyekhez a testrészeihez kapcsolódó játék tartozik, például az ujjaival az „Ez elment vadászni” kezdetűt.

**13–18 hónapos:** nagyon szeret sétálni, nyomulni, mindent kézbe és szájba venni, megvizsgálni. Kíváncsian hallgatja a dolog nevét. Ez az egyszerű képeskönyvek ideje, amelyekben tárgyakat, állatokat ábrázoló, felismerhető, élethű képek vannak. Lehet kockatornyot építeni, papírdobozba kis lyukon keresztül játékokat begyömöszölni. Szereti és érti az egyszerű dalocskákat, például „Egy kis malac, rőf- rőf- rőf”, „Éliás-Tóbiás”, „Árktot ugrott a szúnyog”, „A part alatt”.

**Kétéves:** imád gyurmázni, sóliszt gyurmát dögönyözni, életlen késsel szabdalni, aprítani. Kezdődhetnek az első szerepjátékok. Szívesen hallgat fejből mondott meséket, amelyek az ő napi viselt dolgairól szólnak. Egyszerű építőjátékkal, például Legóval, Duplóval már boldogul.



**Hároméves:** mesekönyv nézegetés, beszélgetés a képekről, mesélés fejből, bonyolultabb történeteket is szívesen végighallgat. Szeret gyurmázni, egyszerű kirakókkal, például maciöltöztetőssel játszani. Az építőjátékok, autópálya építés a kis lányok és kisfiúk kedvence.

**Négyéves:** egyszerű társasjátékok, kirakók, meseolvasás, játszótér – szinte bármivel próbálkozhatunk a józan ész határain belül. Bonyolultabb szerepjátékok, doktoros, papás mamás, építőjátékok, főzőcske (kotyvasztás mindenből, amit találunk, babaebéd főzés).

**Bármely életkorban:** mindig jó ötlet a levegőzés, a testmozgás, labdázás, focicska, bújócska, persze a gyerek életkorának megfelelő szinten.

### **A csecsemők és kisgyerekek táplálása**

Olyan fontos dolog ez, hogy nem lehet elég korán kezdeni a tájékozódást. Vannak, akik az éppen aktuális „divat” ellenére is fiatalon akarnak gyereket. Nem árt, ha tudtok már néhány alapvető dolgot erről a kérdésről is!

A legjobb táplálási mód a szoptatás! Ez nem csak étel, hanem ital is, nem csak táplálék, hanem vigasz, szeretet-megnyilvánulás is egyszerre. A jelenlegi ajánlások szerint hat hónapos korig kizárólagos szoptatás javasolt, de a szoptatás egyéves korig maradjon meghatározó, és folytatódhat kétéves korig vagy azon túl. Az anyatej a kereslet-kínálat törvényei szerint termelődik, vagyis minél többször és minél többet szopik a baba, annál több fog termelődni. Szopós babát lehetőleg kispohárból kell itatni az anya távollétében. Hat hónapos kor felett szopás után lehet kóstolót adni a csecsemőnek a pépes ételekből, először mindig csak egyféle alapanyagot és csak keveset, hogy kiderülhessen, nem allergiás-e rá. Mindaddig pépes, turmixolt ételt szoktak adni a csecsemőnek, kisgyerekeknek, amíg meg nem tanul rágni. Ehhez sok kisbabának már nyolc fog is elég, ezek közt még nincs őrlőfog. Más gyerekek akkor rágnak viszonylag jól, ha legalább négy őrlőjük kibújít már. Egyéves korig nem szabadna tejet, tejterméket és tojást adni a csecsemőnek, mert ezek az ételek gyakran allergiát okoznak.

Szülőként a védőnőtől lehet felvilágosítást kapni a táplálásról, bébiszit-terként pedig mindig a szülőktől kapott útmutatásra kell építened.

Ha tápszeres babára vigyázol, és neked kell elkészítened a tápszer adagot, nagyon kell vigyáznod a tisztaságra, a cumisüveg gondos elmosására, és a dobozon olvasható elkészítési útmutató betartására. A tápszerkészítéshez forralt és lehűtött vizet kell használni.

Ha lefejt anyatejet kap a csecsemő, ne mikroban melegítsd, hanem meleg vízfürdőben. Semmiképp se forrald, mert értékes immunanyagai kárba vesznek!

Sok olyan reklámmal találkozhatasz, amelyek a szoptatást és a tápszeres táplálást egyenértékűnek tüntetik fel. Ez nem más, mint a fogyasztók megtévesztése! A tápszerek túlnyomó többségét tehéntejből (vagy más állati, illetve növényi eredetű fehérjéből) készítik, míg az anyatej az emberi fajra jellemző fehérjéket, enzimeket, hormonokat és fertőzések ellen védő immunanyagokat tartalmazza, éppen az embercsecsemő számára megfelelő mennyiségben. A csecsemő egészséges fejlődése szempontjából döntő fontosságú, hogy anyatejen nőjön fel, ezért akkor, ha a szoptatással nehézségeitek adódnak, haladéktalanul szakemberhez kell fordulni.

A szoptatási szaktanácsadók elérhetősége és sok érdekes információ anyag a következő internet címeken található:

<http://www.szoptatasert.hu>

<http://www.lil.hu>

<http://www.szoptatasportal.hu>

2

## 8. Sport

**BESZÉLJÉTEK MEG:** Milyen a viszonyod a sporthoz, testmozgáshoz? Számodra mit jelent az, hogy sport? Szüleid, testvéreid szoktak sportolni? A kortársaid körében melyek a legnépszerűbb sportolási formák?



Közhelyszámba megy, mennyire fontos egészséged, jól-léted szempontjából, hogy mindennapi életed része legyen a sport. A gondok inkább ott kezdődnek, hogy egyre nehezebb időt szakítani rá, és bizonyos esetekben meglehetősen drága mulatságról van szó.

A leglényegesebb szempont, hogy bármi legyen is az a mozgásforma, amit választasz, örömet okozzon Neked, ne kényszerből végezd, hanem egyszerűen azért, mert testi-lelki szempontból kikapcsol, pihentet. Emellett persze az is célod lehet, hogy megőrizd a jó kondíciód, állóképességedet, esetleg lefogj valamelyest.

<http://sport.lap.hu>

Általában beválik, ha előre meghatározott időpontokat választasz erre a célra. A hét egyik napján például barátokkal együtt eljárhatsz valamilyen csapatjátéokra (focizni, kézilabdázni, röplabdázni), más napokon amolyan erőnléti edzéseként futhatsz lakóhelyed környékén. Az is remek megoldás, ha hétvégén rendszeresen kirándulsz a barátaiddal, mégpedig viszonylag hosszabb távokat, legalább tíz kilométert bejárva.

Ha szeretsz zenére mozogni, táncolni, felkereshetsz egy táncklubot is, hiszen egy-két óra intenzív tánc ér annyit, mintha felkerestél volna egy fitnessztermet. Ha inkább magányos farkasnak érzed magad, neked való lehet az úzás.

### *Ami nem sport, bár annak tartják*

Nem sport például a motorozás, rallyzás, kvadozás, hanem inkább környezetszennyezés és zajkeltés. Azt ne reméled ezektől, hogy segítenek jó kondíciód és egészséged megőrzésében! Ennek inkább az ellenkezője igaz, a természetben pedig nehezen gyógyuló sebeket szakítanak a lépten-nyomon felbukkanó állítólagos „sport” járművel.

Nem árt, ha óvatosan bánsz a testépítéssel. A különféle fehérjetartalmú táplálékiegészítők kimondottan egészségtelenek lehetnek, és ha nem szakszerű irányítással végezd a gyakorlatokat, túlságosan megerőltetheted ízületeidet, illetve egyoldalúan fejlesztesz egyes izomcsoportokat. Azok a jó sportolási formák, amelyek az egész szervezetedet megmozgatják, kellemes fáradtsággal töltenek el, és amelyeknek nap mint nap érzed az életedben áldásos hatását és örömet.

## MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?



Tárold az aktuális bevásárlási listádat Wordben vagy Excelben, és töltsd fel a Windows Live tárhelyre (<http://skydrive.live.com>), ahol bárholnan elérheted.

A személyesen készített ajándéknak mindig nagy értéke van, az Office Online-on (<http://office.microsoft.com>) mindig találsz sablonokat és mintákat egy-egy számítógéppel készített naptárhoz, üdvözlőkártyához stb.

Egyre többen tudják, mi a jogtisztaság, és érzik annak jelentőségét. Ezért, ha azon gondolkodsz, kinek milyen ajándékot adj, jussanak eszedbe a szoftverek is. Széles választék áll rendelkezésedre, a tanulást segítő szoftvektől kezdve (<http://www.microsoft.com/msstudent>) a stratégiai játékokon keresztül (<http://www.microsoft.com/games/pc/empires.aspx>) a készségfejlesztőkig. Fontos tudni, hogy a PC-re írt játékok nem futnak a játékkonzolokon, ezért körültekintően válassz!

Ajándékokat (mindenfélét) ma már az interneten könnyen lehet rendelni, az ajándék házhoz is jön. Vigyázzunk azonban az internetes biztonságra, lásd 7. fejezet!

Ha versenyszerűen sportolsz, fontos lehet, hogy mindig naprakész információkkal rendelkezj saját formádról. Ebben nyújthat nagy segítséget az Excel, amiben grafikonokkal figyelheted meg teljesítőképességed alakulását.

Családi ünnepeket vagy baráti összejöveteleket szervezhetsz a Windows Live Események segítségével (<http://events.live.com>; <http://get.live.com>). A szolgáltatás kiküldi a személyre szabott e-mailes meghívót, biztosítja a helyet a fényképeknek, nyilván tartja, ki fogadta el a meghívásodat.



### Kiegészítés

(\* Lásd 27. oldal)

<http://higienia.lap.hu/>  
<http://konyha.lap.hu/>  
<http://www.konyhaweb.hu/konyha/>  
<http://www.holgyforum.hu/elemod.asp?tid=8&stid=59>  
<http://partyszerviz.lap.hu/>  
<http://partyszerviz.linkcenter.hu/>  
<http://partyszerviz.uw.hu/>

<http://recept.lap.hu/>  
[http://netpincer.nepszabadsag.hu/template/\\_partners/partny/index.php](http://netpincer.nepszabadsag.hu/template/_partners/partny/index.php)  
<http://www.konyhaweb.hu/recept/>  
<http://www.kifozde.hu/index.php>  
<http://www.receptbazar.hu/>  
<http://www.gyakorikerdesek.hu/gyerekvallalas-neveles>  
<http://recept.zug.hu/>  
<http://fogamzasgatlas.lap.hu/>  
<http://www.szexualitas.hu/page.php?p=2&catid=5>  
<http://www.babanet.hu/faq/pszicho/anya01.php>  
<http://fitnesz.lap.hu/>  
<http://fitnesz.linkcenter.hu/>  
<http://fitnesz.hu/>  
<http://fitnesz.lapozz.hu/>  
<http://www.hazipatika.com/simple/dieta>

