III.

2013. November

Anyazin

a magazin

Anyáktól, nem csak anyáknak

Anyazin
a magazin
Anyáktól, nem csak anyáknak

Kedves Olvasó!

2011-ben tagja lettem egy női vállalkozói csoportnak, és ahol máshol, az interneten tartottuk egymással a kapcsolatot. Egy igazi, párját ritkítóan jó kis csoport ez a mai napig. Támogató, segítő, szívmelengető közeg, ahol szárba szöknek a jobbnál jobb témák, gondolatok.
Amikor olvastam a lányok bejegyzéseit, elámultam, hogy milyen sokszínű ez a társaság, és milyen hatalmas szellemi tőke koncentrálódik ezen a pici helyen.
Ezzel mindenképpen kezdeni kéne valamit.
Ekkor jött az öltet, csináljunk magazint!
Milyen magazint?
Persze, hogy online női magazint!
A sokszínűség és a színvonal garantált, hála a lelkes bloggereknek.
Ez a harmadik szám, és már készül a következő. A legizgalmasabb része, amikor várjuk a cikkeket, és szépen lassan napról napra kifejlődik a magazin.
Remélem most is sikerült összehozni valamit, amiben kedved leled arra a néhány percre, amíg átolvasod.
Talán benne van a megoldás a problémádra, talán tanulsz valami újat, talán adunk egy jó ötletet, de az is lehet, hogy csak kikapcsol kicsit. Nekünk már megérte! Ezért csináljuk!

Jó olvasást kívánok neked!
Takács Katinka

Szerkesztők: Veress Éva • Takács Katinka
info@lakinta.hu
Grafika: Veress Éva
veress.eva.veronika@gmail.com
Borítókép: Szöllősi-Kiss Orsi
http://www.mamarazzafoto.hu/#!onlinegyerekfototanfolyam/c1bdp
Borítón: Mészáros Míra

Minden jog fenntartva!
A cikkek a szerzőik szellemi tulajdonát képezik!
Másolásuk, részben vagy egészben, kizárólag a cikkek szerzőinek hozzájárulásával lehetséges.
2013

tartalom

- *Esküvőre hangoló* 4.o.
- *Adókedvezmény a Jézuskától?* 5.o.
- *Fáradékony lett a fiam, ezért hazavittem a munkám* 6 .o.
- *Szezonja van- a laryngitis (krupp, gégegyulladás)* 7.o.
- *Az igazán „ütős” ajándékkeresés 3 legfőbb módja* 8.o.
- *Luca napi népszokások* 9.o.
- *Mit adj a babádra télen? – I. rész* 10.o.
- *Pénz mint karácsonyi ajándék* 11.o.
- *Te már felkészültél a télre?* 12.o.
- *Tejfelezés - mindannyiunk örömére* 13.o.
- *Ajándékcsomagolás csipkepapírral és levendulával* 14.o.
- *Adventi Akcióterv* 16.o.
- *Békés karácsony – természetesen!* 17.o.
- *A téli mozgás öröme gyerekekkel* 20.0.
- *Inspirációk a közös játékhoz* 21o.
- *Jó lenne kevesebb NEM?* 22.o.
- *Mosható Pelenka: Környezetbarát, trendi, gazdaságos – az okos anyukák választása* 23.o.
- *Színpompás őszi torták avagy esküvő ősszel* 24.-25.o.
- *A gyerekeknek szüksége van a Mikulásra (és a felnőtteknek is)!* 26.o.
- *Karácsonyra mivel leped meg a párod?* 27.o.
- *Azt hiszed, a depresszióból nincs kiút? Én megmutatom, hogy van!* 28.o.
- *Őszi színkavalkádÍróinkról* 30.-31.o.
- *Íróinkról* 32.-35.o.

Esküvőre hangoló

Hogyan fogj hozzá? Pár jó tanács a kezdéshez!

Esküvőre készülni többféleképpen lehet. Nagyon sokszor itt nem a párok vágyai, hanem pénztárcája szab határt, hogy milyen szolgáltatásokat választanak és milyet hagynak ki, hogy csökkentsék a költségeket.

(Kép forrása: www.sxc.hu)

Vajon mennyire spóroljunk egyes kiadásokon, hogy a végére ne legyen nagy csalódás belőle?

Bevallom őszintén, hogy ez sarkalatos kérdés szakmai berkeken belül is. Sokszor találkozunk végletekkel, amikor egyes szolgáltató drágán vagy túl olcsón dolgozik és hagy kívánnivalót maga után a munkája, nem kis bosszúságot és fejtörést okozva ezzel a házasulandóknak. Ugyanakkor szép számmal akadnak pórul járt szolgáltató kollégák is, akik becsülettel elvégezték a megbízatást minőségi munkával és mégsem fizetik ki a párok, vagy éppen az esküvő hetén, netán 1-2 nappal előtte mondják vissza a felkérést. Ilyenkor senki sem kárpótolja őket a fenntartott időpontért, hacsak nem kötöttek előzetesen megállapodási szerződést, ami a mai világban már teljesen elfogadott kellene, hogy legyen. Ez védi mind a házasulandók, mind a szolgáltató érdekeit, amennyiben azok sérülnének.

Most akkor mi a jó megoldás? Kit válasszunk, hogy senki se járjon rosszul és az esküvő tényleg a felhőtlen boldogságról és a maradandó pillanatokról szóljon?

Pár jó tanács, hogy könnyebben fogjatok hozzá a szervezéshez, ha nem esküvőszervezővel működtök együtt, aki ezeket a terheket leveszi a vállatokról:

- Jó előre tervezzetek, mert a jó és minőségi szolgáltatókat már legalább 6-12 hónapra előre lefoglalják!
- Kérjetek több ajánlást, amiben kitértek a részletekre, az elképzelésekre! Milyen helyszíneken, hány fő vendégséggel, mekkora időtartamban, mit tartalmazzon az árajánlat. Legfontosabb a tervezett időpont, ezt ne hagyjátok le, mert a pl: „június hónapban” elég tág fogalom a főszezon közepén!

Nyugodtan részletezzétek, mert ezek alapján tudnak ők is pontosabb árajánlatot küldeni. Vegyétek a fáradságot arra, hogy személyesen is találkozzatok a dekoratőrrel, vőféllyel/ceremóniamesterrel, zenekarral/zenésszel/esküvői Dj-vel, fotóssal, videóssal. Nézzétek meg a referenciákat, hallgassátok meg őket élőben vagy felvételeken.

- Nézzetek alaposan szét a környéken az esküvői ruhaszalonokat illetően, mert itt is nagy eltérések lehetnek. Ha kéztől vásárolnál ruhát, akkor mindenképpen jól gondold át. Találkozzatok az eladóval, ne csak fénykép alapján rendeld meg. A nagy napon nem mindegy, hogy fog állni rajtad a ruha, ezért mindenképpen próbáld fel! Van olyan stílusú, amin könnyen lehet igazítani, de vannak olyanok is, amik a díszítés miatt nem igazán bontható meg. Ne tegye tönkre a legszebb napodat az, hogy nem érzed jól magadat benne!
- A helyszínt alaposan fel kell térképezni, hogy elegendő hely legyen a meghívandó létszámhoz, a zenekarnak, a vacsorához és táncolni is.
- Az egyedi ajándékok és ékszerek is széles választékot mutatnak, de ezeket is időben meg kell rendelni ahhoz, hogy készen legyenek a nap napra.
- . Fontos a vendéglista összeírása, a meghívók tervezése, időben eljuttatása az érintettekhez. Mindenképpen kérjetek visszajelzést e-mail címre, vagy telefonszámra egy megadott határidőre, hogy feleslegesen ne fizessetek az étteremben olyan vendég után, aki nem tudott ott lenni.

Ez csak 1-2 mozzanat abból a sok mindenből, amikre érdemes odafigyelni, ha önmagatoknak és szervező segítsége nélkül fogtok hozzá a szervezéshez. Ne maradj le! Tarts velem! Készüljünk együtt a 2014-es esküvői szezonra!

További segítség, tanácsok és hírlevél az alábbi elérhetőségeimen találhatóak:

Ambrusné Suller Edina
www.asztromoon.hu
https://www.facebook.com/ambrusnesulleredinaeskuvoszervezo
https://www.facebook.com/Asztromoon

Adókedvezmény a Jézuskától?

Használd ki maximálisan az adókedvezményben rejlő lehetőségeket még novemberben, hiszen a december úgysem a pénzügyi tudatosságról szól

Szédítő december, tudatos november
Hamarosan közeledik az év végi őrület: a Rád zúduló reklámok és a gyermeki óhajok kereszttüzében bódultan rohangálsz egyik boltból a másikba, vagy éppen zsibbadó ujjakkal kattintgatsz a webshopok között. Ráadásul az utolsó pillanatra hagyott vásárlásoknál az eredetileg szánt pénz másfél-kétszeresét is elköltheted.

Mivel az év vége inkább a pénzköltésről szól, ezért érdemes még novemberben átgondolnod, hogyan használhatod ki az adókedvezményekben rejlő lehetőségeket!

Önkéntes pénztárak
Idén is kedvezményben részesülhetsz: a befizetésed 20%-ának megfelelő összeget jóváírnak az önkéntes pénztári számládon. Ez legfeljebb 100 ezer forint lehet, ha 2020. előtt nyugdíjas leszel, akkor 130 ezer Ft. A lekötött összegek után pedig további 10 %-ot kaphatsz. A mai banki kamatok mellett ez nem is rossz hozam.
Ha több pénztár tagja vagy, akkor az összeghatár 120 ill. 150 ezer Ft.

Hogyan hozd ki a maximumot az adókedvezményből?
Az év közben fizetett tagdíjat érdemes lehet év vége felé „megfejelni" egy nagyobb összegű befizetéssel. Ehhez hamarosan küldik is a pénztárak a csekket, figyeld a postaládádat.

Melyik pénztártípus ideális Neked ehhez az év végi plusz befizetéshez?

- *Önkéntes nyugdíjpénztár:* ha hamarosan nyugdíjba mégy
- *Önkéntes egészségpénztár:* ha nagy létszámú a családod, sokat költesz gyógyszerekre, gyakran vagy táppénzen, gluténérzékeny valaki a családodban
- *Önsegélyező pénztár:* ha gyermeket vársz, iskoláskorú gyermeked van, gyakran vagy táppénzen.

Apróbetűs rész
Amikor a nyereségedet számolod, vedd figyelembe, hogy a kedvezményed értékét csökkentik a befizetésből levont működési költségek, a kártyadíj és a postaköltség.

Buktatók, amire nagyon figyelj!
Van néhány dolog, amire nagyon kell figyelni, nehogy pórul járj! Összeállítottam Neked egy közérthető, szakzsargontól mentes e-bookot **Hogyan hozd ki a maximumot az önkéntes pénztáradból?** címmel, amit itt találsz. Töltsd le még ma és forgasd haszonnal!

Tudatos novembert kívánok!

Keresztesné Molnár Anita
szja-tanácsadó
www.TudatosAdozo.hu
https://www.facebook.com/adobevallaskeszites

Fáradékony lett a fiam, ezért hazavittem a munkám

Fáradékony lett a fiam. A megoldás a kezemben volt, de időbe telt, amíg felismertem: Lappiramis.

Új terméket fejlesztett ki több, mint 10 éve a főnököm és ma már bátran bevallhatom, hogy én akkor nem hittem benne. Sőt azt gondoltam, hogy most nagyon melléfogott. Hiába láttam, hogy a Lappiramis sikeres, a „civil emberek" mellett orvosok és természetgyógyászok is felkeresik őt, mint feltalálót és vásárolnak, pácienseiknek is ajánlják, beszámolnak pozitív tapasztalataikról. Végül a 10 éves fiam esete győzött meg arról, hogy igenis működik.

A történet akkor kezdődött, amikor az iskolában megváltozott a menza rendje, a konyha üzemeltetését új cég vette át. Szülők és tanárok egyaránt jelezték, hogy ez így nem megfelelő, változtatásra nem volt lehetőség.

A jelenséget néhány hét után tapasztaltam: a gyerek hazajött az iskolából, fáradt volt, kimerült, fájt a feje, úgy eldőlt a kanapén, mint egy zsák és aludt 1 – 1,5 órát. Ez hetente legalább 2-3 alkalommal előfordult. Mivel ez új volt, ezért elvittem orvoshoz: gyerekorvos, szemészet, laborvizsgálatok. Megnyugtatott, hogy semmi lényegi elváltozást nem találtak, de megoldást sem tudott javasolni senki.

Ekkor került a kezembe Dr. Batmangelidj könyve, a „Tested vízért kiált!" – és kezdtem meglátni az összefüggéseket. Kikérdeztem a fiamat, mennyi folyadékot iszik naponta. Kiderült, hogy a menzán leves helyett többször van ivólé, ami mennyiségét tekintve is kevés – a minőségről most ne beszéljünk – az étkezés végén nincsen vizeskancsó és pohár az asztalon. A tízórai és az uzsonna mellé sem kapnak semmilyen folyadékot, gyümölcsöt is csak ritkán. Ha szomjas, marad a mosdó. Nincs ivókút, csak a kézmosó csap, ihat a tenyeréből… nos, tudjuk, hogy ez nem megoldás.

Ekkor bevezettük, hogy visz magával innivalót. Otthon is ragaszkodtam hozzá, hogy igyon többet, mindig volt elkészített szörp, limonádé, tea. Ma már tudom, hogy ez a cukor miatt nem volt jó megoldás, de javított a helyzeten. A fordulat akkor következett be, amikor karácsony előtt megkaptam az első „szolgálati lappiramisaimat" otthoni használatra és „ha már van miért ne használjuk" alapon a csapvizet – ahogyan az irodában is – a két korong között tartottuk.

A változás szembetűnő volt. Nagyon gyorsan elhagytuk a teát, szörpöt, és kizárólag ezt a Lappiramissal kezelt vizet ittuk és használtuk. A csapvíz a régi volt, a Lappiramis hatására azonban eltűnt a klór szaga, kellemes, lágy és csillogóan tiszta vizet nyertünk. Rövid időn belül eltűntek a fejfájós napok, és attól kezdve szinte teljesen elfelejtettük a téli megfázásokat, náthát, a rendszeres kötőhártya-gyulladásokat is.

A Lappiramis kifejlesztése a piramis-modellekkel folytatott kísérletek tapasztalatai nyomán kezdődött meg. Hatásait közvetett mérésekkel, megfigyelésekkel vizsgálták. Az erőtérben lévő anyagok, élő szervezetek és a víz változásai rokonságot mutatnak a nagy piramisok belső terében, ill. a modellekkel végzett kísérletek eredményein.

A lappiramis felett tartózkodó személyek fájdalmaik csökkenéséről, végtagjaik keringésének élénküléséről, görcsös állapotok oldódásáról, ellazulásról, vérnyomásuk normalizálódásáról számoltak be. Az észlelések egyes esetekben ellenőrizhetők voltak, pl. hőfénykép, vérnyomásmérés segítségével.

Berta Ági

www.lappiramis.hu

Szezonja van- a laryngitis (krupp, gégegyulladás)

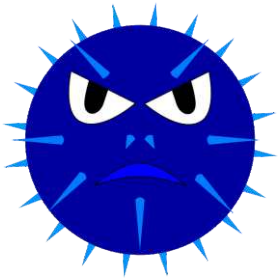
Miért ugat a gyermekem? Ráadásul az éjszaka közepén?

Ha kislányod vagy kisfiad nem kutyásat játszik éppen, hanem ugatva köhög, és mindezt az éjszaka közepén teszi (jól ráijesztve ezzel a szülőkre), akkor nagy valószínűséggel kruppja van.

Krupp vagy croup, latinul *laryngitis subglottica*, magyarul *gégegyulladás*. De mitől lesz kruppos egy gyerek?

Mi okozza a gége gyulladását, és hogyan alakul ki?

A gége gyulladását általában vírusok okozzák, név szerint a Parainfluenza vírus, az Influenza vírus, az Adenovírus és egyéb barátaik. Néhány százalékban *baktériumok* is okozhatják. A vírusok vagy baktériumok úgy váltják ki a betegséget, hogy a gége nyálkahártyájának megvastagodását okozzák, illetve ki is szárítják. A terület beszűkül, ez okozza a fura hangokat.



Tünetek

A betegség általában *felső légúti hurutos, náthás tünetekkel* kezdődik, *hőemelkedés*, ritkábban *láz* társul hozzá. Majd a légutak beszűkülése miatt *belégzési nehezítettség* alakulhat ki, furcsa *„húzó jellegű" hang* kíséretében, amely nagyon ijesztőnek hallatszik. Enyhébb esetben csak a sírás végén hallatszik, súlyosabb esetben nyugalmi belégzésnél is megfigyelhető ez a húzó jellegű hang. Minél kisebb a gyermek, annál kisebb keresztmetszetűek a légutak, így ez a kórkép a kisebbeket veszélyezteti igazán. 6 hónapos és 3-4 éves kor között fordul elő a leggyakrabban. Az ilyen kicsi gyermekek immunrendszere még éretlen, ez is hozzájárul ahhoz, hogy nehezebben küzdik le a vírusokat.

Az említett tünetekhez társul a már említett *száraz, ugató jellegű köhögés, rekedtség,* és a kis beteg a *hangját is elvesztheti* ideiglenesen.

Mennyire súlyos ez a betegség?

Többnyire néhány nap alatt lezajlik, de a legsúlyosabb esetekben életveszélyes is lehet, mert oxigénhiányos állapot alakulhat ki a légúti elzáródás vagy a szervezet, a légúti izmok kimerülése miatt.

Mit tehetsz otthon?

Az első esetben a szülők általában ügyeletet hívnak, vagy berohannak a legközelebbi kórházba.

Azonnali teendők közé tartozik a *légutak hűtése*, ami csökkenti a duzzanatot, ezért a rutinos szülők már nem pánikolnak, hanem otthon kinyitják az ablakot, és hagyják, hogy gyerekük jó mélyeket szippantson a hűvös levegőből- ez ugyanis feloldja a belégzési nehezítettséget. Arra figyelj oda, hogy ilyenkor mindig burkold be meleg takaróba a gyermekedet!!!

Próbáld *megnyugtatni* a riadt gyermeket, mert az izgatottság tovább fokozza a szűkületet, így nehezebb lesz a légzés. *Néhány korty hideg italt, vizet* itathatsz vele.

Láz esetén *csillapítsd a lázat, itasd bőven* a gyermeket, és *párásíts- **hideg párát*** állíts elő!

Kalciumot is adhatsz. A felső légúti tünetek kezelését is alkalmazhatod: *orrcsepp, orrszívás.*

Mikor kell orvost vagy mentőt hívnod?

- első esetben,
- súlyos esetben,
- valamint 3 éves kor alatt mindenképp fordulj orvoshoz!

Ha a gyermekednek súlyos légzési nehezítettsége lesz, elsápad, rosszul lesz, elkékül a szája, vagy túlzottan izgatott lesz, így még jobban kapkod levegőért, ne habozz akár mentőt hívni. Nagyon ritkán, indokolt esetben akár gyermekintenzív- osztályra is szállíthatnak benneteket.

További információkért a gyermekbetegségekről keresd fel a Mami Gyógyít blogot , a Mami Gyógyít weboldalt, valamint kövess bennünket a Facebook-on is:Mami Gyógyít oldal

Dr. Birta Orsolya

Az igazán „ütős” ajándékkeresés 3 legfőbb módja

Mi a személyes ajándék? És vajon mitől lesz valami megismételhetetlenül személyes?

Hiszek benne, hogy a ***szeretet*** átüt. Amikor egy darabot magadból is az ajándékodba varázsolsz, beleteszel egy csipetnyit a szívedből-lelkedből. Az odafigyelésből. A másik ismeretéből. A törődésből, a figyelmességből.

Vajon mitől lesz valami EGYEDI az ajándékozott számára?

Attól, hogy az ajándékozott az ajándékod által önmagához kerül közelebb. És ezáltal maradsz örök emlék az ajándékozottad számára. Ez az, ami pótolhatatlan, amit nem tud egy multi által előállított ajándék sem!

A személyes ajándék tehát VALAMI, ami csak és kizárólag számára jött létre és róla szól. Kifejezetten Őt szólítja meg, mond valamit, ami csak rá jellemző és épp ettől lesz egyedi és megismételhetetlen.

Ehhez 3 dolgot kell tenned:

- jól ismerned az illetőt – vagy legalább néhány jellemzőjét
- gondolkodni , ötletelni,
- és anyagi formába önteni az ötletedet.

Előbbi kettő még szokott menni, de a 3. pont… nehéz úgy formába önteni valamit, hogy kötöttek a kereteink: céltalanul sétálgatni az áruház polcai között és reménykedni benne, hogy épp felbukkan, amit kitaláltál…

Ennél már csak az maradandóbb és „ütősebb”, ha ezt a VALAMIT **Te magad, személyesen készíted el, akár saját kezűleg**. Ha Te is szeretnél csodaszép és gyorsan kivitelezhető ajándékokat készíteni, nézd meg hogyan? Klikkelj ide!

3 tipp: mit tehetsz, hogy olyan ajándékot adhass, amiről mindig Te jutsz majd a szeretted eszébe:

1. készítsd Te magad.Ha szeretnél személyes ajándékot készíteni, kattints ide!
2. alakítsd át, „tupírozd” fel személyesre pl.: írd rá a nevét, vagy írd rá egy a kettőtök számára fontos közös esemény dátumát,
3. ha más nem, legalább csomagold be saját kezűleg, kreatívan, személyre szóló üdvözlő kártyával, levéllel - de ennek valóban add meg a módját!

Burján Eszter
- az üvegre kattant üvegfestő,
www.asterglass.hu
http://www.facebook.com/UvegrekattanvaAsterGlass
www.uvegrekattanva.hu

Luca napi népszokások

avagy miért ne dolgozzanak az asszonyok ezen a napon és hogyan derítsék ki jövendőbelijük nevét az eladósorban lévő lányok

Luca napjához kapcsolódik talán a legtöbb hiedelem és szokás. Ezen a napon termékenységvarázsló, házasság- és időjárásjósló, bizonyos női munkákat tiltó szokásokat gyakoroltak a régiek.

Elsősorban a tyúkok termékenységvarázslása volt a cél. Ehhez kapcsolódott a nők munkatilalma. Ugyanis ha ezen a napon varrnának, akkor bevarrnák a tyúkok fenekét. Azért, hogy jó ülősek legyenek a tyúkok, sok kotlóstyúk legyen, a gazdaasszonynak sokat kellett aznap ülnie vagy feküdnie. A Dunántúlon fiúgyerekek házról-házra jártak, „kotyoltak". Magam is gyűjtöttem gyermekkoromban egy éneket szülőfalumban:

„ Luca-Luca kitty-kotty,
Gelegonya kettő,
Nekem is van kettő,
Kettő a golója,
Harmadik a tolója"

A lucázó fiúknak örültek a gazdaasszonyok, mert azt tartották, hogy ha fiúgyermek érkezik elsőnek a házhoz, akkor szerencse lesz a tyúkok körül.

Luca napkor vetették az ún. lucabúzát, ami ha karácsonyra szépen kizöldül, jó termést jósol a következő évre. Különféle változatban készítették, volt ahol 2-3 marék búzát vetettek el egy kistányérba és mécsest tettek a közepébe, ami karácsonytól vízkeresztig égett.

Készítsünk mi is lucabúzát a gyerekekkel! Egy pet-palack levágott aljába szórjunk némi kavicsot, majd termőföldet, ebbe vessük el a búza magokat december 13-án, Luca napján, és gondoskodjunk a locsolásáról. A palackot díszíthetjük különféle módon. Ragaszthatunk mozgó szemeket, rajzolhatunk rá alkoholos filccel. Számtalan lehetőség kínálkozik, hogy kreativitásunkat kibontakoztassuk.

Házasságjósló eljárás volt a gombóc főzés. A gombócokba cédulákra írt férfi neveket rejtettek, s úgy vélték, hogy amelyik leghamarabb feljön a főzővízben, abban rejlik a jövendőbeli neve. A jósló, varázsló eljárások elvégzése többnyire Luca nap és karácsony közé esett. A lucacédulával is kideríthették a lányok , mi lesz életük párjának a neve. Luca napján 12 cédulát írtak, mindegyikre 1 férfi nevet. A párnájukba rejtették és minden reggel egyet kivettek és anélkül, hogy megnézték volna, elégették. Ami karácsonyra, utoljára maradt, az lett a jövendőbelijük neve. Hinnétek-e, hogy beválik? Én kipróbáltam! Akkor nem vettem komolyan, de varázslat ide, varázslat oda, nekem bevált!

Forrás: Magyar néprajz-Népszokás, néphit, népi vallásosság (Akadémiai Kiadó, Budapest, 1990.)

Csere Andrea
https://www.facebook.com/pages/Csipiszcsandi-l%C3%A1dik%C3%B3ja/359197230848610?ref=hl

További ötleteket itt találtok:
http://krokotak.com/2013/04/whos-hiding-behind-the-fence/

Mit adj a babádra télen? – I. rész

A csecsemő öltöztetése egy kezdő kismamának sok fejtörést okozhat. Kétrészes cikkünk ebben nyújt segítséget.

Baba öltöztetése csecsemőkorban

A kisbaba öltöztetése csecsemőkorban egy kezdő kismamának sok fejtörést okozhat. Főleg a téli időszakban, amikor a kinti hőmérséklet extrém módon eltérhet a lakáson belülitől. Ezért mielőtt belemennénk a részletekbe, vegyünk át néhány minden évszakban érvényes aranyszabályt!

1. szabály
A kisbabára mindig egy réteggel több ruhát adj, mint amit Te viselsz.

2. szabály
A babának többet árt a túlöltöztetés, mint az, ha kevesebb ruhadarab van rajta. A túl sok ruhába bemelegszik, és aztán a kinti melegből a hűvösebb lakásba érve sokkal könnyebben megfázik a megizzadt test.

3. szabály
Mivel a baba vérkeringése eltérő a felnőttekétől, a végtagjai általában hidegebbek, mint a miénk, ezért a keze vagy lába alapján nehéz megállapítani, hogy melege van-e vagy épp fázik. Ahhoz, hogy erről megbizonyosodj, nyúlj be a tarkójához és ott "érdeklődj". Ha a baba nyaka hideg, akkor fázik, ha izzadt, akkor melege van, ha se nem ez, se nem az, akkor pedig pont elegendő ruha van rajta. Ilyen egyszerű!

És most lássuk a konkrét, téli időszakra vonatkozó tanácsainkat!

A baba téli alapruhatára:

• hosszú ujjú body • vékony pulóver • harisnya vékonyabb nadrág • vastagabb pulóver • kapucni nélküli kardigán • mellény • vastag zokni • kiscsizma vagy kocsicipő • takaró • a baba fülét is védő vastag sapka (usánka vagy kötött sapesz) • sál (van, aki a meleg kötöttet szereti, de két Cseppke babasál egymáson is megteszi) • kesztyű • bélelt bundazsák • bélelt kapucnis kezes-lábas vagy csak kezes, overáll / vagy bélelt kantáros nadrág+ kapucnis kabát • meleg hálózsák

Ezt add rá a lakásban!

A még nem mocorgó babádra a hosszú ujjú bodyra adj egy rugdalózót, ha már kúszik-mászik, akkor a hosszú ujjú bodyra jöhet egy harisnya, egy pamut mackónadrág, egy vékony pulóver vagy kardigán.

Alváshoz ezt ajánljuk

Ha hűvös van a szobában (minimum 19 fok), akkor adj rá egy hosszú ujjú bodyt, egy hosszú ujjú rugdalózót és egy bélelt vagy meleg anyagból készül hálózsákot, ha kevésbé van hűvös, a body rövid ujjú is lehet. És persze mindig legyen rajta Cseppke Babasál, ha egy bukás vagy a nyálzás miatt nem akarod tetőtől-talpig átöltöztetni. Ha kíváncsi vagy, mi az a Cseppke, kattints ide!

Összebújós, meghitt téli estéket kívánok minden babának, mamának és papának!

Giret Fruzsi
www.cseppke.hu
A Cseppke Facebook oldalához kattints ide!
A cikk szakmai hátterét a MammBa - a baba és kisgyerek öltöztetés oldala adta.
www.mammba.hu

Folytatás az Anyazin a magazin decemberi számában.

Pénz mint karácsonyi ajándék

A legnagyobb gyereknevelési (és pénzügyi nevelési) baklövés, vagy éppen ellenkezőleg? A választ Himer Csilla, pénzpedagógus szolgáltatja.

Mostanság divat pénzt ajándékozni, még akár karácsonyra is. Sokkal egyszerűbb, praktikusabb így az ajándékozónak: nincs utánajárás, sem előzetes fejtörés, hogy mégis mit vegyek X-nek, meg Y-nak, egyszerűen csak kibélelek egy borítékot, aztán Isten éltesse az ünnepeltet. Még karácsonykor is lehet azt mondani, hogy "Majd Te tudod, hogy mit szeretnél leginkább, és majd arra költöd."

Egyszer aztán én is megkaptam a kérdést: foglaljak állást, mennyire jó az, ha már a kisgyerekek is pénzt kapnak ajándékba karácsonyra.

Akkor íme az állásfoglalás:

ha egy gyerek pénzt kap, akár ajándékba is, azzal nincsen semmi baj.

Persze azért nem árt, ha adott néhény feltétel, de miért ne lehetne a pénz is ajándék?

A legfőbb ellenérv az szokott lenni, hogy ezzel túlságosan is anyagiassá neveljük a gyereket. Akkor viszont visszakérdezek: ha a gyerek csak úgy üttyre-füttyre megkap minden tárgyat, amit csak megkíván és kiejt a száján, attól nem lesz anyagias?

Vagyis szerintem nem maga a pénz tesz anyagiassá valakit, hanem sokkal inkább az, hogy hová teszi a prioritásait. Ha egy gyereknek is az a legfontosabb, hogy milyen márkájú a ruha, a cipő, ami rajta van, és hogy van-e alma a telefonján, mert eszerint van önmaga előtt is értéke saját magának, akkor tényleg baj van.

Így van ez a pénzzel is. Ha nem ez az emberi kapcsolatok, ill. az önbizalma értékmérője, akkor teljesen rendben van az is, hogy pénzt kap a gyerek ajándékba.

Mikor van rendjén, hogy a gyerek pénzt kap ajándékba?
Ha rendjén vannak benne a prioritások is - azaz **van egy szilárd értékrendje**. Jó, jó, most nyugodtan lehet azt mondani, hogy honnan legyen egy gyereknek, egy kialakulatlan jellemnek szilárd értékrendje? Egy szavas a válasz: **Tőled**.

Bármilyen meglepő ugyanis, az értékek elég hamar rögzülnek a gyerekben. Ehhez semmi más nem kell, csak az, hogy lássa, a szülei is ezt a mintát,

magatartást, viselkedést, gondolkodást, követik - az esetek döntő többségében. (Mondhatni következetesen.)

Ugyanez igaz a pénzre is: ha Te úgy bánsz a pénzzel, mint egy eszközzel, ami segít a céljaid elérésében, de ezek a célok mind értékesek, akkor a gyereknek ez lesz a természetes.

Úgyhogy semmi gond nincs azzal, hogy esetleg pénzt kap a gyerek ajándékba. Egy dologra figyelj csak: legyen valamilyen komoly célja a gyereknek, amire a pénzt fordítja. És kész.

Boldog karácsonyt!

Himer Csilla
pénzpedagógus
http://eznemjatek.com
https://facebook.com/Jatekpenz

Te már felkészültél a télre?

És az otthonodat is felkészítetted?

A hideg beköszöntével Te is előveszed a jó meleg télikabátodat, s a bélelt csizmádat, nehogy megfázzál. Vajon a házadat is felkészítetted a hideg időre? Szigetelés mindenhol rendben – tudod külső fal, lábazat, tető… Nehogy a drága meleg elszökjön.

Nézzük meg még mi mindenre érdemes figyelned:

Például az **ereszcsatornára**. Megsérült-e az elmúlt télen a nagy tömegű hó alatt. Lyukas-e valahol, nem-e tömődött tele falevelekkel (fenyőfa tűlevele is okozhat galibát). Ezek mind hibaforrások. A csöpögő eresz nem csak, hogy nem szép látvány, de ha utána a hideg hatására ráfagy a faladra, tönkreteheti a szép vakolatodat. Részletes átvizsgáláshoz további ötleteket itt találsz

Van **hófogó** a házadon? Még nincs? Keress gyorsan egy ácsot, aki megnézi a tetődet, s javaslatot tesz a hófogó fajtájára, s mennyiségére. Gyorsan egyeztesd le vele, hogy mikor is tudja mindezt megcsinálni, mivel baleset esetén téged fognak érte megbüntetni. További hófogó tippeket itt találsz

Ha már a házfal mellett vagy pakolj el onnét – ne itt halmozd fel a megmaradt téglát, cserepet stb. Így a havat könnyen el tudod söpörni / lapátolni – s később az olvadt hó sem a lábazatodhoz jut. Ugye a **betonkeverőt** is beraktad, vagy ha arra nincs lehetőséged legalább letakartad – ha jövőre is szeretnéd használni.

A **kerti vízcsapot** víztelenítetted már? Tudtad, hogy ha lefagy a vízórád annak a cseréjét a Te költségeden végzik el, s még a kifolyó víz mennyiségét is meg kell fizetetned.
A kádakból, vödrökből a vizet kiöntötted? Különben könnyen belefagy a víz – fordítsd is fel őket. (A kerti vízgyűjtőkkel is ugyanígy járj el.)

A **megmaradt homokot, kavicsot** is érdemes egy-egy kupacba lapátolnod, s lehetőség szerint letakarnod. No, nem azért kell ezt letakarni, mert megfagyna, hanem inkább a csapadék ne hordja szét. Na meg a gyerekek téli futkározás, csúszkálás címszóval. Keress egy nagy fóliát – ami akár az egyik raklapon volt védőcsomagolásként – takard le vele, s az aljára súlyként tegyél egy-egy téglát.
A **maradék faanyagokat** is hord egy kupacba. Amit még használni akarsz, azt érdemes fedett részen tárolnod vagy legalábbis letakarnod. Semmiképpen se a földön tárold.

Apropó felújításra került a tető is, s a régi léceket majd egyszer összefűrészelnéd? Ezt is hord egy kupacba, s jelöld meg a határait. A kiálló szegeket fordítsd lefelé. Igazán kellemetlen – na, jó enyhe kifejezés – ha a téli hógolyózás során éppen belelépsz.
Ásó, lapát, csákány, kapa stb. megtisztítva és a helyére téve – ugye?
Tégla, cserép lehetőség szerint raklapra hordva, s letakarva.

Apropó **üres raklapokat** ugye visszavitted az építőanyag kereskedésbe? Ha télen, a sáros udvarodon kint hagyod, tavaszra már nem biztos, hogy olyan állapotban lesz, hogy vissza is veszik, s akkor egy újabb pénzkidobásnak nézhetsz elébe a hanyagságod miatt. Megér ennyit? Látod, hogy nem!

Horváth Judit
építkezők, felújítók tanácsadója
www.otletekepitkezoknek.hu
https://www.facebook.com/otletekepitkezoknek

Tejfelezés - mindannyiunk örömére

Hogyan tegyünk kalandos játékká egy városnézést? Idegenvezetői és anyai tapasztalataim kombinálásából született az alábbi recept.

„Elmegyünk mindannyian egy nagy tejfelező útra Róbert Gidával."
(A. A. Milne: Micimackó)

Varázslatos elmenni egy számunkra idegen városba, és felfedezni annak szépségeit és titkait. Megnézegetni az épületek színeit, az ablakok formáit, bekukucskálni az udvarokba. Igen ám, de erre egy csöpp figyelmünk sem tud fordulni, ha mellettünk egy kisgyerek állandóan csak a fagyiért nyávog, és egyébként sem tartja érdekesnek a régi épületeket – legfeljebb, ha cukrászda rejlik bennük.

Bár a városnézés számomra remek szórakozás, el tudom képzelni, hogy vannak olyan felnőttek is, akik kifejezetten rossz emlékeket őriznek a városfelfedező sétákról. Azok, akik unalmas (legrosszabb esetben papírból olvasott) leírást hallgattak számukra ismeretlen emberekről és építészeti stílusokról. Kisgyerek szülőjeként sétálva mégis ideje felfedeznünk a városok utcáin átélhető meséket és kalandokat!

Tényleg **lehet egy városnézés érdekes, sőt kalandos?** Persze! Próbáljuk meg, mi vesztenivalónk lehet most, hogy a strandok zárva tartanak, a játszóterek pedig sárosak? Íme egy élvezetes „tejfelezés" receptje:

1. Végy egy érdekes helyet – akár egy kisvárost, akár egy városrészt! Vagy azért, mert **még sosem jártatok ott**, vagy azért, mert **azt mindenkinek illik úgy ismerni, mint a tenyerét.** Mi nagy örömmel szafariztunk a budai Várban, és vidám órát töltöttünk irodalmi nyomozással a Margit-szigeten.
2. Hozzávalók: minél **több apró, első látásra nem feltűnő részlet a választott helyen.** Ez lehet a kőoroszlán bajsza, a szobor-költő csokornyakkendője, vagy épp a kapun a gólyacsőr alakú kilincs. Tapasztalatom szerint minden gyerek nagyon szereti alaposan megnézni a környezetét, főleg, ha a felfedezéshez fel lehet mászni valamire, vagy apa nyakából lehet közelebbről szemügyre venni.
3. Fűszerezd meg mindezt **egy történettel!** A Városliget meghódításához például mi időutazást tettünk a középkor elejére, és honfoglaló népekként jártuk végig a terület népszerű és rejtett ösvényeit. A játék közben óhatatlanul is szóba kerültek történelmi mesék.
4. Adj hozzá egy kis kalandot: sétáljatok el a helyre, és kezdd el mesélni a történetedet. Egy-egy részletnél állj meg, tegyél fel egy kérdést, amire **a helyszínen lehet megtalálni a választ** (pl. hány király fején van korona a Hősök terén?). Kecskeméten járva például a gyerekeinket egy-egy nyom megtalálására kértük meg a nevezetességek végigjárása során. Ezeket meg kellett jegyezni egy végső megfejtés kitalálásához. A játék közben fölfedezték saját képességeiket és a testvér segítségére is számítani kellett. A részletek megfigyelésére és a felfedezőjátékra **akár két órát is rá kell szánni.**
5. Jöhet a desszert: vagyis a **jól megérdemelt jutalom.** A játékban pontot érhet minden, helyesen megválaszolt kérdés, vagy a megtalált részletekből összeállított végső megoldás. A szabályokat Te határozod meg, csak arra figyelj, hogy előre mondd el mindet és ne változtass menet közben. Most jöhetnek újra képbe azok a szép házak, amelyek falai között cukrászda működik.

Mint minden finomságnak, a tejfelezős-felfedezős városnézésnek is van mellékhatása. Szerencsére ez csupa jó! Mindenekelőtt az **együtt töltött idő,** ami igazi ajándék számunkra. Nem elhanyagolható emellett, hogy gyermekünk (sőt, mi is) **jobban fogja ismerni környezetét,** tudatosan fog körülnézni, és miután **kötődik a kulturális örökségéhez**, remélhetőleg felnőttként is gondját viseli majd.

Kranz Niki
www.yourguide.hu
https://www.facebook.com/YourGuideKft

Ajándékcsomagolás csipkepapírral és levendulával

Ajándékot kellett csomagolnom. Gondoltam, miért ne csomagolnék csipkésbe?!Úgyhogy kerestem, kutattam, találtam, összeraktam – amíg meg nem született.

A hozzávalók:

- papírzacskó,
- csipkepapír,
- csipkemintás ragasztószalag,
- szárított levendula,
- ragasztó,
- olló,
- lyukasztó.

Az eredeti tervem az volt, hogy raffiát kötök a zacskóra, de nem volt itthon. Így jött a levendula ötlete… és ezzel megszületett a méretre igazítható, illatos díszcsomagolás.

Első lépésként a zacskó szájára körberagasztottam a csipkés ragasztószalagot, majd kb. 3-4 cm-re visszahajtottam a zacskó száját.

Aztán jött a lyukasztó…

A következő a csipkepapír feliratozása volt: mivel a kézírásom kifejezetten ronda, így maradt a nyomtató. De hogyan nyomtassunk szöveget egy pici papírra?

Én így csináltam: Wordben megszerkesztettem a szöveget, kinyomtattam egy A/4-es lapra.

A szövegre illesztettem a csipkepapírt, majd maszkoló szalaggal ráragasztottam és visszatettem a nyomtatóba. Újranyomtattam a szöveget, és már csak a ragasztódarabokat kellett eltávolítani.

Már csak a levendula kellett, lezárni a csomagot.

A sok próbálkozástól egy idő után elfogyott a ragasztóstiftem, de ebben a helyzetben is – mint mindig – feltaláltam magam…

Jámbor-Czifra Ildikó

http://csipkemania.hu/category/blog/

Boldog
névnapot!
Sok szeretettel

Adventi Akcióterv

Sok féle tervet készítünk az életünk során. Megvalósul, tovább már nincs rá szükségünk. Kivéve ezt, mert Karácsony lesz jövőre is.

Képek forrása: Magyar Kurír

December 1-7. - De jó! Ma már meggyújthatjuk az első lila gyertyát az adventi koszorún.
Gondold át és írd össze mindazt, amit el akarsz végezni. Ha az idén vendégségbe mentek, akkor nincs több teendőd ezzel a témával. Azonban, ha Te leszel a házigazda/asszony, akkor számold meg, hányan fogtok az asztalnál ülni, mi lesz az előétel, a főfogás, a desszert, az innivalók és a rágcsa.
Írd össze, miből mennyit kell vásárolnod. Ami hiányzik eltört, elszakadt, pecsétes lett stb. pótolni kell.
Írd össze kinek veszel ajándékot. Tedd mellé, hogy tavaly kinek mit adtál. Csináld tematikusan: könyv, DVD, színházjegy, autójába valami, pulóver, sapka-sál, kesztyű stb. stb.
Nézd át a ruhákat, ki mit fog felvenni a vacsorához. Na, és a cipők? Szent áhítat – papucsban? Ki hallott már ilyet?
Szedd le a függönyöket és - amíg a mosógép dolgozik - törölgesd át az ablakokat, portalaníts a szekrényeket, de a tetejükkel kezd. Mire végzel a porszívózással, a függönyök is tiszták lesznek. Nedvesen tedd fel őket, szépen ki fogják lógni magukat. Ha kimaradt az őszi „haddelhadd", akkor most bepótolhatod. ☺

December 8-14. - Ma jött el az ideje a 2. lila gyertya meggyújtásának.
„Bronz vasárnap" van. A pároddal és az ajándéklistáddal együtt irány az áruház.
A takarítást a fürdőszobával kezd, aztán a konyha. A praktikus sorrend: ablak, hűtő, fagyasztó, konyhaszekrény, páraelszívó, tűzhely, konyhapult.
A nagy bevásárlás előtt mérd fel a készleteidet: tartós élelmiszerek, fűszerek.
A halat és a húst már most megveheted. Tisztítva, szeletelve, panírozva, pácolva mehetnek a fagyasztóba. Fagyottan minden kaja egyforma, írd rá a nevét, mielőtt elteszed.
Húzzál tiszta ágyneműt és tarts egy nagymosást. Közben nézd át mindkét listádat. Ha kimaradt volna valami, akkor a jövő héten be tudod pótolni.

December 15-21. - Hogy szalad az idő! Már a 3. lila gyertyád is ég.
Milyen lesz az idén a karácsonyfád? Élő- vagy műfenyő?
Tarts seregszemlét a díszek, a boák, az ezüstfüstök és az árvalányhajak között? Ne felejts el kipróbálni az égősort. Kell még csomagolópapír, csillagszóró, szaloncukor+akasztó és pótégők.
Nem szeretnéd magad elkészíteni a bejglit és az egyéb süteményeket? Most rendeld meg, ne halaszd holnapra!
Itt az ideje a fenyőfa beszerzésének. Kiválasztása nem egyszerű feladat. Legyél szemfüles.
Könnyítésként, néhány kipróbált ötlet.
Hűvös helyre tedd, készítsd elő a karácsonyfa talpat és – ha teheted – beleállítva tárold a díszítésig. Még egy utolsó ellenőrzés a listákon, hiányzik-e még valami?
Főzd meg ma a töltött káposztát. Ez az egyetlen dolog a világon – szerintem – ami felmelegítve jobb, mint frissen.
Ha nem tettél a fagyasztóba kenyeret és nem tartalékoltál a hosszúlejáratú tejből, akkor azokat még ma szerezd be.
A tejfölt el ne felejts!

December 22-24. - Végre, végre jöhet a rózsaszínű gyertya!
Kezd el az ünnepi vacsora elkészítését. A helyes sorrend: sütemények, saláták, köretek, főfogás. Csak a pulykát hagyd az utolsó napra.
Néhány – utolsó – simítás a konyhádban. Ebéd után jön a fenyődíszítés, majd az ünnepi teríték.
Nagyon ügyes vagy, minden kész. Testben és lélekben is elérkeztél az ünnepi percekhez. A karácsonyfa fényei és a körülötte állók szemének csillogása a boldogság tüzét gyújtja a szívedben. Élvezd!

Békés, Boldog és Áldott ünnepeket kívánok!

www.biborkalaposok.hu ***Mády Éva*** www.bionline.hu

Békés karácsony – természetesen!

Töltsd nyugodtan, kiegyensúlyozottan és feszültségek nélkül az ünnepi készülődés időszakát. Hívd segítségül a természet ajándékát, a hidegen sajtolt barackmag olajat! Hogyan tud Neked segíteni? Most elárulom!

Hamarosan elérkezik az év legszebb ünnepe, a sokunk által egész évben várt **Karácsony.** Ez a gyönyörű ünnep a családról, a bensőséges és meghitt beszélgetésekről, valamint az egymásra figyelésről szól.
Szeretnénk, ha ilyenkor együtt lehetne a család, ha minden úgy sikerülne, ahogy elképzeltük, ha mindenki olyan ajándékot kapna, amilyenre vágyott - vagyis tökéletes ünnepet szeretnénk.

Jól tudom, hogy ez mindenkinek mást jelent, hiszen ahányan vagyunk annyiféle családi szokással és hagyománnyal rendelkezünk. Egy dologban azonban nagyon is hasonlítunk mi emberek. Mégpedig abban, hogy a karácsony előtti időszakot általában szervezéssel, egyeztetésekkel, tervezgetésekkel, nem ritkán rohanással és idegeskedéssel töltjük. Igyekszünk mindennel időben végezni, azonban ez nem mindig egyszerű, hiszen sokan gyerekek és munka mellett tesszük mindezt.

Elgondolkoztál már azon, hogy milyen lenne …

...ezt az időszakot nyugodtan és kiegyensúlyozottan eltölteni?
...nem idegeskedni minden apróságon?
...türelmesen új megoldás után nézni, ha valami nem úgy sikerül, ahogy elképzelted?
...ha csak az ünnepi készülődésé lenne a főszerep és nem a stresszé?

***Segítek** Neked!*

Már több mint 4 éve foglalkozom a hidegen sajtolt olajokkal és ez idő alatt elkötelezett híve lettem a természetes megoldásoknak. **Amit most ajánlok Neked az nem más, mint az egyik legtermészetesebb nyugtató és feszültségoldó, amivel valaha is találkoztál. A <u>hidegen sajtolt barackmag olajat</u>** saját fáinkon termett sárgabarack magjából sajtoljuk és jó szívvel ajánljuk Neked is, hogy az ünnepi készülődés és maga a Karácsony tényleg csak az ünneplésről, az egymásra figyelésről és a meghittségről szóljon.

A hidegen sajtolt barackmagolaj nem gyógyszer, rendszeres fogyasztása **nem okoz függőséget, csupán nyugodt és kiegyensúlyozott életet.** Elegendő mindössze napi 1 kiskanállal fogyasztanod és nem csak a stresszt kerülheted el, hanem ezen kívül még *erősítheted immunrendszered,* belsőleg *táplálhatod* száraz, gyulladásra hajlamos *bőröd*, legyőzheted az *emésztési,* illetve *pajzsmirigyproblémákat*, valamint jelentős lépést tehetsz azért, hogy elkerüld a *daganatos megbetegedéseket.*

Még nincs késő, ne habozz, látogasd meg honlapunkat **a 100% természetes hidegen sajtolt barackmag olajért** és várd Te is boldogan, feszültségektől mentesen az ünnepet! Ha olyan szerencsés alkat vagy, hogy nem ismered a stresszt, akkor bátran ajánld ismerőseidnek a barackmag olajat! Vagy ami a legjobb, lepd meg őket ezzel az igazán különleges és értékes ajándékkal!

Békés, boldog Karácsonyt kívánok!

Martincsevicsné Jenei Gizella
GastrOlaj, az egészségőr
www.gastrolaj.hu

Képek forrása: freedigitalphotos.net

„Minden egyes gyermek születésével újra teremtődik a világ (...),mert minden egyes kisgyermeknek teljesen új a mi világunk.“

Jostein Gaarder

Fotó: Csontos Lea

Fotó: Csontos Lea

A téli mozgás öröme gyerekekkel

avagy mit sportoljunk, ha beköszönt a hideg idő

A mozgás fontossága vitathatatlan a gyermekek fejlődése szempontjából. A zordabb időjárásra való tekintettel se feledkezzünk meg a közös mozgásról, sportról.

„Vége van a nyárnak, hűvös szelek járnak…” idézhetnénk Móra Ferenc versét, majd folytathatnánk úgy, hogy nagy bánata van a gyermekeknek, hisz a nyár önfeledt játékai, mozgásai adta szabadságnak egy időre vége szakadt. Újra a szoros napirend, a tanulás tölti ki napjaik nagy részét, egyre kevesebb idő jut a sportra, az önfeledt mozgásra. A közös családi kerékpározások, mezítláb szaladgálás a fűben, vidám úszások a strandon, lassan a múlt homályába vesznek, pedig a gyerekek mozgásigénye a nyár elmúltával sem csökken. Ha meg tudjuk oldani, válasszunk a gyermekünknek (vele közösen) sportfoglalkozást, de a legjobb az, ha a szürke hétköznapokba megpróbáljuk beiktatni a közös mozgás örömét is. Ahogy az élet számos területén, úgy a sport területén is fontos a szülői példamutatás. A gyerekek is szívesebben sportolnak, ha azt látják, hogy szüleik is rendszeresen tesznek az egészségükért, örömmel mozognak. A sportnak, azon túl, hogy kedvező hatása van a testi és lelki egészségünkre, nevelési szerepe sem elhanyagolható, és kiváló program is lehet, akár az egész család számára. Tanácsos minél korábban elkezdeni az egészséges életmódra való nevelést, a mozgás örömével való megismertetést. Fontos, hogy már gyerekkorban természetes legyen a rendszeres testmozgás, hogy később az, az életmódjuk részévé váljon. A közös mozgás egy életre szóló élménnyel gazdagítja a gyermeket, miközben mi magunk is sokat teszünk a gyermekünk, és saját egészségünkért.

Szárazabb időben kiváló mozgásforma a közös séta, kirándulás, melyet izgalmasabbá tehetünk, ha összekötjük egy kis kincskereséssel, és kipróbáljuk a geocaching-et. Ha intenzívebb mozgásra vágyunk, próbáljuk ki a nordic walkingot, melynek megismerését érdemes egy szervezett túrához kötni. Ezeken a túrákon általában biztosítják a szükséges felszerelést is. Ha lehullik a hó, tegyük változatosabbá a havas játékokat. A szánkózást feldobhatjuk úgy, ha hóval töltött flakonokat helyezünk ki, és azt kell szlalomozva kikerülni. Építhetünk hóembert, vagy gyúrhatunk hólabdát (nagyobbra kell gyúrni, mint a hógolyót), melyet dobálhatunk egymásnak, mintha labda lenne, de rendezhetünk célba dobó versenyt is.

Egyre több városban van jégpálya, vagy állítanak fel ideiglenes pályákat, ahol általában oktatás is tudunk kérni. Télen nagyon hangulatos a természetes jégpálya is. Sok helyen rendeznek jégfesztiválokat, ahol a korcsolyázás mellett a gyermekek kipróbálhatják a fakutyázást, próbára tehetik ügyességünket. Fontos, hogy csak akkor menjünk a tavak jegeire, ha azt engedélyezték, és mindig maradjunk a kijelölt pályán. A szánkózás mellett kiváló mozgás a síelés és a snowboardozás, melynek elkezdésében kérjük szakképzett oktató segítségét. Magyarországon két nagyobb sípálya van (Mátraszentistván, Eplény), melyeket a hóágyúknak köszönhetően, szinte az egész szezonban használhatunk. Bármilyen mozgást is választunk, ügyeljünk a réteges öltözködésre, havas sportoknál lehetőleg legyen nálunk pótruha (kesztyű, sapka, sál, anorák). Próbáljunk minél többet a szabadban lenni, a friss levegőn mozogni.

Mindenkinek mozgásban gazdag telet kívánok!

Ormai Katinka

http://www.fit-gyerek.hu/
https://www.facebook.com/fitgyerek

Inspirációk a közös játékhoz

Leírunk pár olyan játékot, melyekkel közösen játszhattok, élvezhetitek egymás társaságát, megismerhetitek még jobban gyermekeiteket, és segíthetitek a boldog, kiegyensúlyozott élet felé!

A mai világban, ahol az első az okos telefon, a tablet és a TV, egyre kevesebb hangsúlyt kap a közös játék a gyerekekkel. A családi közös játék, a közös időtöltés elengedhetetlen gyermekeink harmonikus fejlődéséhez, hiszen játszás útján tanulnak az „aprókáink" az életről, a világról, így fejlődnek készségeik, ami később megkönnyítik a tanulást, és az életet.

Nagyon nehéz a szülőknek napi 8-10 óra munka, a háztartás, vacsora készítés után nyugodtan leülni, kikapcsolni az agyat, és csak a gyerekekre koncentrálni. De higgyétek el! Ez nélkülözhetetlen a gyermekek fejlődése szempontjából!

Leírunk pár olyan játékot, melyekkel közösen játszhattok, élvezhetitek egymás társaságát, megismerhetitek még jobban gyermekeiteket, és segíthetitek a boldog, kiegyensúlyozott élet felé!

Előkészületek: halkítsuk le a telefont úgy, hogy még ne is rezegjen! Iktassunk ki minden zavaró tényezőt. 20 percig csak a gyermekünkre koncentráljunk, ne hagyjuk elkalandozni a gondolatainkat! A kreatív játékokhoz terítsük le az asztalt, készüljünk elő. Beszéljük meg előre, mi lesz a feladat/játék, és ki mit csinálhat. (Ki vághat ollóval…)
Fontos még: Mindig dicsérd, bíztasd gyermeked! Még akkor is, ha valami nem sikerül, próbáljátok újra közösen.
(Az elején sokszor nehezen indul a ráhangolódás a közös mókára, de utána, ha csak egy nap is kimarad, akkor hiányérzetünk támad!)

Egyik kedvenc játékunk, ami nagyon jó fejlesztő játék is, a golyófestés!
Keressük meg az otthonban fellelhető összes pattogós labdát, kisebb golyókat, műanyag labdákat. Vegyük elő az össze tepsit! Béleljük ki a tepsiket papírral. (Lehet színes papír, de fehér is, mindegy.) Tegyünk valahova a papírra egy nagy adag festéket- tempera a hasznosabb!- majd indulhat a kiválasztott labda gurigatása. A gyerkőc fogja meg a két szélét a tepsinek, és lassan mozgassa, hogy a labda/golyó széthordja a festéket. Csodálatos műalkotások születnek! Mind emellett remek fejlesztőjáték, mert egyszerre fejleszti a szem-kéz koordinációt, az egyensúlyt, a figyelmet, az ügyességet… stb.

Az örök kedvenc játék a gyurmázás! Ez nekünk, felnőtteknek is nagyon jó feszültségoldó játék, nem csak a gyermekeknek! A sógyurmából készíthetünk ajándéktárgyakat, kisüthetjük… lehet Karácsonyra dísz a fán, vagy ajándék kísérő, anyák napjára nyaklánc, nagyinak hűtőmágnes, csigaházzal kis csiga család… További részletek a honlapunkon: „Sógyurmázzunk" és közben fejlődik gyermekünk.

Tudtátok, hogy a **tojástartóból** nem csak hernyót, katonát, és szörnyeket lehet készíteni, de nagyon szuper **logikai játékot** is? A következő játék már másfél éves kortól javasolt egészen kisiskolás korig!
Ez a játék abszolút a matematikai készségeket fejleszti, a matematikai tanulást készíti elő. Nincs sok teendő, keressünk egyforma méretű (kisebb) építőkockát 3 vagy 4 színben. Ez attól függ, mekkora gyermekkel játszunk. Ha picivel, akkor elég akár két szín is, és csak rakjon minden lyukba egy kockát. Ha már nagyobbacska, akkor lehet két színnel, aztán hárommal és így tovább. Készítsünk pár papírt, amire felrajzoljuk, hogyan kell elrendezni a kockákat. (ezt a repertoárt folyamatosan bővíthetjük, variálhatjuk!) Nagyon, nagyon, nagyon jó logikai játék! Fejlődik még a finom-motorikus készségek, a figyelem…

Higgyétek el kedves szülőtársaim!
A gyermekeink csak úgy fejlődhetnek harmonikusan, ha mi segítünk nekik.
És mi más lehetne a szülő feladata, ha nem az, hogy a gyermekével legyen, és felkészítse az életre?

Folyt.köv.

Püspökiné Petrus Márta
Részletek: www.aprokatnaoda.hu

Jó lenne kevesebb NEM?

Mit tehetsz, ha úgy érzed túl sokszor hangzik el otthon? Hogyan

Egyes kutatások szerint előfordulhat, hogy naponta 400 alkalommal mondjuk a gyerekünknek, hogy valamit NEM lehet, vagy NE tegyen. Arra ugyan nem tér ki a vizsgálat, hogy ha több gyerekünk van, akkor mi a helyzet, de gyanítom, hogy lehet még emelni ezt a számot…

Mit tehetünk, hogy a napunk ne a NEM-ek körül forogjon?

Először is fogadjuk el, hogy ha ilyen sokszor használunk egy szót, annak egy idő után elvész a jelentése, értelme, a gyerkőc egyszerűen átugrik rajta és nem veszi figyelembe – próbálva leküzdeni a számára frusztráló ismétlődést. Másodszor pedig gondolkodjunk el azon, biztosan mindent meg kell-e tiltanunk, amire néha gondolkodás nélkül NEM-et mondunk?

Semmi újat nem olvasol, ha azt írom: „kés, villa, olló, nem gyerek kezébe való”. Hallottad, talán mondtad is néhányszor. Az viszont talán már újdonság, hogy nem feltétlenül helyes, ha ennek megfelelően igyekszünk szót érteni szemünk fényével.

Kereshetünk olyan tevékenységet, amelyben sérülés nélkül, de kipróbálhatja magát. Gondolj csak bele, mekkora élmény, amikor ő maga képes valami maradandó változást létrehozni! Hogy örültél neki, amikor először indult el egyedül, amikor kimondta ez első szót vagy mondatot! Mindenben van egy első alkalom, amely néha veszélyesnek tűnik, és mégis mekkora öröm, ha sikerrel jár! Ezzel persze nem azt mondom, hogy adj az egy évesed kezébe kést, és hagyd, hogy kedvére tapasztaljon vele… azonban a tiltás helyett sokkal hatékonyabbak is lehetünk. Erről bővebben itt olvashatsz.

Az első és legfontosabb lépés az érzések elfogadása, ami bár egyszerűnek tűnik, néha próbára tesz bennünket. Nem könnyű ugyanis belátni, hogy másként gondolja, másként érez, mint ahogyan szerintünk kellene vagy lehetne. Nagyon nehéz valaminek folyton az ellenkezőjét csinálni, és azon gondolkodni, hogy mit tehetnék ahelyett, amit NEM kellene tennem. Még felnőttként is felmerül a kérdés, hogy ha valamit NEM lehet, akkor mit tegyek helyette? A NEM nem ad információt. Helyette tiltakozást szül, amire nem hiszem, hogy igazán szüksége lenne bármelyikünknek is.

Sokat segít, ha a NEM-ek helyett elmondjuk, mit várunk tőle. Még többet segít, ha adunk két

lehetőséget, amelyből választhat – így megmarad az az érzése, hogy ő maga hozta meg a döntést egy önmagát érintő kérdésben. „ A barna pulcsid nagyon vastag. Ha szaladgálsz benne, hamar kimelegedsz. A kék pulcsidat veszed fel, vagy a zöldet?” Ezzel NEM mondunk semmi olyat, amivel tiltunk, vagy túlokoskodjuk (bocsánat) a dolgokat, mégis a legfontosabb elemeink megvannak: információt és választási lehetőséget adtunk.

Hasznos lehet a humorunkat is bevetni, és akár szokatlan módon is bevetni azt: ha azt látjuk, hogy kézmosás nélkül ül asztalhoz: Állj, kéz! Nem vagy tiszta, így nem tudsz segíteni Bencének az evésben!
Fontos, hogy ha nem tudsz, vagy nem akarsz azonnal válaszolni egy a gyerkőcöd által feltett kérdésre vagy kérésre, kérj időt: „Szóval úgy gondolod, hogy jó lenne nekünk egy házőrző. Eddig ez nekem még nem jutott eszembe, szeretnék gondolkodni rajta!” Kattints, ha többet olvasnál erről:

Ami szintén hasznos, ha csak olyat ígérsz, amit be is tartasz. A fenyegetőzés csak nagyon rövid ideig lehet hatásos. Jobb, ha inkább cselekszel az ígérgetések helyett…

Végezetül, még egy sokat dicsért megoldás: vond be a gyereked a szabályok megalkotásába! Kortól függően rajzolhattok, vagy írhattok és kitehetitek azokra a pontokra, ahol szükség lehet egy kis segítségre.

dr. Skita Erika
www.ertsunkszot.hu
www.facebook.com/Ertsunkszot

Mosható Pelenka: Környezetbarát, trendi, gazdaságos – az okos anyukák választása

Számtalanszor megkapom, hogy milyen világban élek én, hogy MÉG MINDIG mosható pelenkát használok?! Ilyenkor csak mosolygok, mert egy ilyen kérdés után tökéletesen tudom, hogy fogalmuk sincs milyen a mai, modern mosható pelenka…

Ide is elért a XXI. század kéremszépen, nem kell már őket áztatni, fertőtleníteni, fehéríteni, vasalni. Persze le kell cserélni, de ezt szerintem nem tudjuk kikerülni még egy jó darabig… ;-)

Miért éri meg mosható pelenkát használni? Több szempont miatt is, néhányat összeszedtem Neked.

Azért, mert…

- **gazdaságos,** hiszen csak egyszer kell költeni rá az egész pelenkázási időszak alatt, egy gyereknél 200 ezer forint marad a zsebedben
- **környezetbarát,** nem termelsz 1,5 tonna 100 év alatt (sem) lebomló pelenkahegyet
- **újrahasznosítható,** azaz a következő gyerek is használhatja ugyanazt a készletet
- **gyors,** minden egyben zsebes pelenka, nem kell hozzá semmilyen kiegészítő
- **praktikus,** újszülött kortól szobatisztaságig használható, a méretét patentokkal állíthatod
- **egészséges,** megfelelő terpeszt biztosít, ami rendkívül fontos a csípő optimális fejlődéséhez és a fiúk esetében a herék fejlődésére sincs negatív hatással
- **természetes,** mert természetes anyagokat használnak fel a készítésükhöz (pl.: kender, bambusz, pamut)
- **popsikímélő,** használatukkal sosem alakul ki pelenkakiütés, hiszen légáteresztő
- **kényelmes,** mert mindig van otthon pelenka, nem kell elmenni érte és megvenni, nem kell szívességet kérnünk, hogy beszerezzék, nem kell akciókat figyelni…

Tudnám folytatni a sort, hiszen még számtalan előnye van. Többek között az is bizonyított tény, hogy a mosható pelenkát használó gyerekek előbb lesznek szobatiszták, hiszen össze tudják kapcsolni az ingert az eredménnyel.
A trendi minták miatt a pelenkázást az éppen aktuális kedvünk szerint alakíthatjuk. Rendkívül kényelmes viselet a pihe-puha anyagok miatt.

A mai világban, ahol nagy figyelmet kap az egészséges életmód, az egészséges étkezés, érdekes módon a gyerekünk egészséges pelenkázása nem kap hangsúlyt. Pedig szerintem ennek kéne a legfontosabbnak lenni, hiszen közel 3 éven keresztül a nap 24 órájában rajta van a pelenka. Ne csak az étrendre és a mozgásra figyeljünk, hanem erre a területre is. A legtöbb édesanya tudja mekkora kiadás a pelenkázás, ezért sokszor próbálják a lehető legolcsóbb megoldást választani. Csak valahogy nem jut el az információ, hogy van más megoldás is, ami hosszútávon a legolcsóbb és legjobb megoldás, a ***mosható pelenka.*** Ebben nyújtok én segítséget, szakszavak nélkül, érthetően.

Sohan Zsuzsanna
http://moshatopelenkakucko.hu/
www.facebook.com/moshatopelenkakucko

Színpompás őszi torták avagy esküvő ősszel

Reggel óta vigasztalhatatlan az időjárás: zuhog az eső, így mindenképp föl kell vidítanom magam egy sütivel. Azok közé tartozom, akiknek a süti mindig segít.

Ősz lévén mi más is inspirálhatna, mint a vörösbe váltó falevelek, na és narancsszínben pompázó sütőtök. Íme néhány **ősz témájú torta!**

Az első kép egy **rusztikus stílusú réteges almatorta** friss gyümölcsszeletekkel, tejszínes krémmel, cukormázzal és porcukorral megszórva. Tény, hogy nem hagyományos esküvői torta, de üdítően hat már a látványa is. Mellesleg házilag is elkészíthető és pár piros alma elegendő díszítésnek.

Forrás: http://www.brides.com

Forrás: http://www.brides.com

Ez a **sütőtökpürével készült,** csokimázzal nyakon öntött **csokitorta** az egyszerű de nyálcsorgatóan nagyszerű kategóriába került nálam. Kis, meghitt, családi esküvőre vagy kísérő tortának tudom elképzelni. A sütőtökpürét viszont nem biztos, hogy díjazná a magyar vendégsereg, ezért inkább narancs-csoki ízben próbálkoznék.

A következő ***madárkás-leveles torta*** nagyon szép, eltekintve a fura madárkáktól. De sebaj, majd mutatok hozzáillő tortadíszeket egy következő bejegyzésben.

Forrás: http://www.brides.com

A következő **két bogyós-leveles torta** viszont meleg, vidám hangulatot áraszt. A vöröses bogyócskák és levelek amúgy is tökéletes dekorációs elemek lehetnek egy őszi esküvőn.

Forrás: http://www.brides.com

Forrás: http://getmarriedcakes.com

Forrás: http://www.brides.com

Az egyik kedvencem ez a **bordó rózsás-makkos torta** : buja színei és a kézzel festett kép mint egy műalkotás! Te belevágnál?

Időközben elállt az eső, úgyhogy elindulok a cukrászdába újabb inspirációkért!

Nitta
www.kektorta.hu.

Forrás:http://cupcakepictures.com/

A gyerekeknek szüksége van a Mikulásra (és a felnőtteknek is)!

Kis kerek Földgolyónk lakossága két nagy csoportra osztható: van, aki hisz abban, hogy van Mikulás, van, aki nem. De a kérdés igazából nem is kérdés, hogy szükség van-e, volna-e rá. Azaz rám.

Ha azt vesszük alapul, hogy vagyok (márpedig miért is ne tennénk), be kell látnunk, hogy ez mindenkinek jó, akit érint.

Én boldog Mikulásként egész évben érzem a gyerekek felém irányuló szeretetét és érdeklődését, ez éltet emberemlékezet óta. A gyermeki törekvés a jóságra, a szülők mellét dagasztó büszkeség, az ünnepet bearanyozó öröm engem erősít meg abban, hogy jó, hogy vagyok, és ez nagyon klassz érzés.

A szülőknek azért jó, hogy vagyok, mert túlcsorduló érzelmeiket, amelyet nem tudnak a hétköznapokban átadni a gyerekeknek, egy más, alkalmi és izgalmas módon, játékos és titokzatos eszközökkel tehetik meg, a segítségemmel.
Kedves szülők, szívetekre a kezeteket, ugye azért is jó, hogy vagyok, mert jó néha engem szócsőnek használni és könnyeden, viccesen megfedni a lusta, rendetlen vagy tiszteletlen gyerekeket, hogy szedjék ráncba magukat?

Azt gondolnánk, hogy a gyermekek odaadása és ragaszkodása a Mikuláshoz nem is kérdés. Szerencsére ez tényleg így van, de azért érdemes belegondolni, hogy honnan ez a szeretet. Nem tanácsos a lurkóinkat olyan szimpla lényeknek tekintetni, akik jószerével csak azért szeretnek engem, mert csokoládét, ajándékot kapnak tőlem. Az idén javaslom, hogy édesség helyett lepd meg gyermeked egy igazi Mikuláslevéllel.

A mi kapcsolatunk jóval összetettebb ennél. Minden ember vágyja mások elismerését. Főleg azokét, akiknél a dolognak nincs tétje, vagyis nem a főnökünk, az anyánk, a tanárunk, hiszen egy kívülálló véleménye lehet csak igazán független. Ha egy bölcs öreg azt mondja, hogy az eseménydús és ellentmondásokkal teli elmúlt év "jósági mérlege" pozitív, az megerősíti a magunkba vetett hitet. Ha nem is sikerült mindig jónak lenni, a pozitív megítélés arra sarkallja a kis ördögfiókákat, hogy a következő évben igyekezzenek jobban megfelelni a róluk kialakult képnek.

Kedves felnőttek, élvezzétek az ünnepek adta lehetőséget a számvetésre és álljatok ti is tiszta szívvel a Mikulás elé!

Mit hallok? Ho-ho-hoooogy is ne?!

AZ ÖRÖMÖT BORÍTÉKOLJUK
WWW.MIKULASIRODA.HU

Mikulás

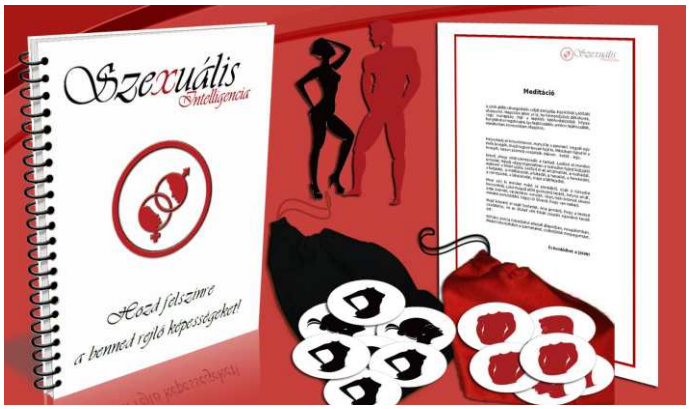
Karácsonyra mivel leped meg a párod?

Közeleg a karácsony, az ünnepre készülődve szeretet meghittség költözik a rohanó mindennapokba. Párkapcsolatban élők ilyenkor még inkább arra törekszenek, hogy varázslatosabb legyen az együtt töltött idő.

Ha a szexualitásra nem beteges szenvedélyként tekintesz, hanem úgy, mint az **élet természetes adottságára,** aminek lehetőségét azért kaptuk, hogy jobbá tegyük saját magunk és társunk életét egyaránt, akkor neked szól ez a cikk.

Ha javítani szeretnél szexuális életeden, ha valami újdonság megismerésére vágysz, ha szeretnél MÉG TÖBB ÉLVEZETET lelni a szexben, akkor lepd meg ezzel az ÖRÖK ÉRTÉKŰ ajándékkal párodat!

Ez a Szexuális Intelligencia játék, mely élvezetes módon tanítja meg, hogyan adj minél többet a másiknak, miközben pedig elsajátítod, hogyan élvezd maximálisan azt, amit te adsz. Ötvöződik benne a modern szexualitás, a tantra és a tao is.



Szeretnéd Te is tudni azt, hogy

- hogyan fejlesztheted a szexuális tudásodat játékosan?
- hogyan javíthatsz könnyedén párkapcsolatod minőségén?
- hogyan adj úgy, hogy azt te is maximálisan élvezd?
- hogyan használd lehető legtöbb érzékszervedet az együttlét során?

A szexben éppolyan fontos a tudatosság, mint az élet bármely területén. Tanulni nem csak úgy lehet, hogy az iskolapadot koptatjuk. Tapasztaljunk, figyeljünk, ismerjünk meg dolgokat. Legyünk résen. Nézzük néha kicsit erotikus szemmel a világot! Például, amikor a karácsonyi süteményt készíted, miért ne nyalhatnátok le egymás ujjáról egy kis krémet vagy tejszínhabot?

Amit kapsz, az egy interaktív könyv. Minden oldalán 1-1 feladattal, mind a nők, mind a férfiak számára. Hogy melyik feladatot hajtsátok végre? Ebben segítenek a korongok, melyek hátoldalán a feladatok száma található. A több kategóriából választható korongok véletlenszerűen, vagy akár szépen sorban is irányíthatják az együttlétet. Ez azonban még nem minden! A játékszabály tele van olyan ötletekkel, amivel garantáltan hosszantartó lesz a játék élvezete. Nem akarod majd egy használat után félretenni. Ha már hónapok óta játszol vele, akkor is tud újdonságot nyújtani számotokra. Párkapcsolatod és életminőséged egyaránt javul tőle.

Az interaktív könyvet karácsonyi kiadásban DXN masszázs olajjal összecsomagolva vásárolhatod meg, így még nagyobb örömöt, élvezetet nyújtva párodnak és önmagadnak.

Nézzük, miféle masszázs olajról van szó? A legjobb minőségű pálma olaj és Ganoderma gombakivonat tartalmával minden masszázs kitűnő kelléke.

Mi van benne? A pálmaolaj gazdag E-vitaminban, ami egy erős antioxidáns, mely képes csökkenteni a kártékony szabadgyökök számát a testben. A szerelmi játékon kívül használhatja bárki, kortól és bőrtípustól függetlenül. Alkalmazható továbbá kisebb sérülések, égési sérülések, izomgörcsök esetén. És mivel természetes alapanyagokból készült, naponta alkalmazható akár érzékeny bőrre is.

Megfosztanád magad a még több kellemes érzéstől csak azért, mert a társadalom nagy része azt mondja, hogy a téma tabu, nem tanulható és különben is jobban teszed, ha beszélni sem beszélsz róla?

Legyen mindennap karácsony! Fedezd fel újra a játékosságot, az erotikát mindennapjaitokban!

http://www.szexualisintelligencia.hu/konyv-masszazsolaj-akcio/

Trikkal-Nováki Nikolett, Hozbor Vanda

Azt hiszed, a depresszióból nincs kiút? Én megmutatom, hogy van!

2006-ban még azt hittem, minden összeomlott.

Akkor már 6 éve voltam nyugtató-és antidepresszáns függő, és egy emberi ronccsá változtam. 40 féle gyógyszert próbáltak ki rajtam ez idő alatt, melyek nemhogy nem használtak, hanem valósággal kifordítottak önmagamból. A számtalan mellékhatás következtében nem tudtam aludni, egyfolytában szorongtam, 20 kilót híztam, egy bulvárlap cikkét sem bírtam már felfogni, olyan szinten letompult az agyam és a memóriám.

Nem hittem, hogy ebből az állapotból van kiút.

A pszichiátriákat megjárva, ambuláns kezeléseken túl, 40 féle gyógyszer után értelemszerűen vetődött fel bennem a kérdés: mi a hiba? Mert nem létezik, hogy ennyi terápia után valóságos torzóvá változtam! Mi nem működik ezekben a kezelésekben, és mitől lesz az ember önmaga karikatúrája?

Hogy sodródik szinte észrevétlenül a perifériára, hogy lesz egyre terhesebb önmaga, környezete és a társadalom számára?

A javulást számomra a pszichoterápia adta meg, valamint egy intenzív seggberúgás, amit dr. Csernustól kaptam 2006 nyarán. Ezt követően gyökeresen megváltozott az életem.
Letettem az addig szedett gyógyszereket, mindössze 12 nap alatt, elvégeztem a tizenéves korom óta annyira vágyott újságíró iskolát, elindítottam egy vállalkozást (skype-os angoltanítás), és elköltöztem.

Persze nem volt ez ilyen könnyű, mint ahogy leírtam, menet közben még meg kellett harcolnom egy

devizahitellel is, a saját kishitűségemmel, és azokkal a hiedelmekkel, amik évtizedeken át kényszerpályán tartottak.
Most is folyamatosan keresem, kutatom a megoldásokat.
Hogyan élhetnénk jobban?

Hiszem, hogy az EMBERT EGÉSZKÉNT kell értelmezni. Nem lehet lebontani agyi anyagcserezavarra, meg szerotoninhiányra. Mindenki érző, gondolkodó lény, és nem csupán egy fizikai test, melyben kémiai folyamatok zajlanak.

Blogomon másfél éve inspirálóm az útkeresőket, gyógyulni vágyókat.

Idén szeptemberben pedig megjelent a könyvem Van kiút a depresszióból címmel, amire már 4 éve vártam. Teljesen önerőből vittem végig a kiadatását, nem támogatott senki. Vagyis igen: én saját magamat.

A könyvről itt olvashatsz bővebben:
http://vankiutadepressziobol.skype-on.hu/konyv_sales/

Hírlevelemre pedig itt iratkozhatsz fel.
http://vankiutadepressziobol.skype-on.hu/ajandek-te-letoltotted-mar/

Mit kapsz, ha feliratkozol?

- 21 perces részletet (ízelítőt) könyvem hangoskönyv verziójából
- egy 10 oldalas e-könyvet, amit haszonnal forgathatsz akkor is, ha Te magad vagy depressziós, és akkor is, ha hozzátartozód, ismerősöd küzd ezzel
- 15 darab közérzetjavító tippet e-mailben, 2 naponta, 30 napon keresztül
- minden hétfőn a HETI GYÓGYDRAZSÉ hírlevelet, aminek garantálom, hogy semmiféle mellékhatása nem lesz. Legfeljebb jobban indul a heted tőle.

Váczi Éva
http://vankiutadepressziobol.skype-on.hu/
Facebook oldal:
https://www.facebook.com/gyozdleadepressziot

„6 év gyógyszerfüggés, majdnem halál... hogyan éltem túl és kezdtem új életet?"

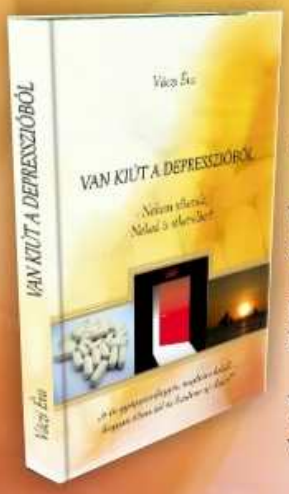
Van kiút a depresszióból

Én megtaláltam.

„Úgy indultam haza, mint aki szárnyakat kapott. Persze továbbra is nyomorultul éreztem magam, de valami belül azt súgta: ne aggódj, minden rendben lesz! Fogalmam sem volt, hogyan leszek képes a gyógyszereim nélkül élni, de abban biztos voltam, mindent megteszek ezért és pontról pontra követem Csernus doktor tanácsait....

2006. július 4-e volt e nap, mikor utolsó negyed Rivotrilomat bevettem. A doktor Csernus által meghatározott 12 napnak kétszer futottam neki, és másodjára sikerült..."

Váczi Éva



Megjelent!

Van kiút a depresszióból
224 oldalon
16 azonnal alkalmazható
Elsősegély tippel.
Hangoskönyv verzióban is!

Rendeld meg itt:
www.m112.hu/vankiut

„A kórházak pszichiátriai osztályain nagyon sok jobb sorsra érdemes emberrel találkoztam. Többségük rendkívüli érzékenységgel megáldott, értelmes művészlélek volt...

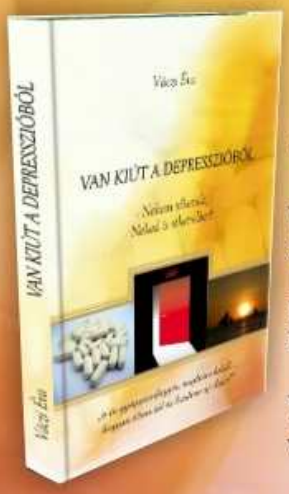
Amióta az eszemet tudom, teljesítménykényszerben élek. Az ominózus apai verés óta belém ivódott, hogy én csak ötösöket hozhatok haza, különben nem vagyok szerethető. És elfogadható sem...

A csoportterápiától eleinte tartottam. Elképzelni sem tudtam, hogyan fogom megosztani a legbensőbb titkaimat 11 vadidegen emberrel, és előre reszkettem a rám szegeződő pillantásoktól... Szerencsére a többiek is így voltak ezzel...

Utólag visszagondolva komplett idióta voltam. Mármint Albert Györgyi vonatkozásában. Be kellett volna látnom, hogy nem tart igényt a segítségemre, egyáltalán: bármiféle segítségre. De én még ekkor is meg akartam menteni...

Ma már tudom, hogy aki nem akar meggyógyulni, azt hagyni kell..."

Váczi Éva



Megjelent!

Van kiút a depresszióból
224 oldalon
16 azonnal alkalmazható
Elsősegély tippel.
Hangoskönyv verzióban is!

Rendeld meg itt:
www.m112.hu/vankiut

Őszi színkavalkád

A csodás színekben pompázó őszi falevelek ihlették ezt az ajtódíszt.

Az elkészítése elég időigényes, de a végeredmény káprázatos.

A koszorúalapot is magam csináltam, ez is időbe telt, viszont így nem került pénzbe. Persze használhatsz hozzá készen vásárolt koszorúalapot is. Szóval a hozzávalók az őszi színkavalkád koszorúhoz:

A koszorúalaphoz:

- 8 db wc papír guriga
- hagyományos csomagolópapír csíkok (ezekhez decoupage ragasztó, vagy tapétaragasztó)
- ragasztópisztoly

A díszítéshez:

- 4 csomag krepp papír, különböző őszi színekben
- olló, ragasztópisztoly
- kb. 2 m színes szalag a masnihoz.

A koszorúalapot úgy csináltam, hogy minden második gurigának kicsit szögben levágtam a két végét, es ezekbe dugtam bele két oldalt az egész gurigákat. amikor nagyjából elégedett voltam a formájával, ragasztópisztollyal rögzítettem egymáshoz őket mind a két oldalon. Így nagyjából egy nagy nyolcszögletű koszorút kaptam. Hogy ne legyen annyira nyolcszögletű körbetekertem hagyományos csomagolópapír csíkokkal. Egy kb. 24 cm átmérőjű koszorúalap lett az eredmény.

A díszítéshez a krepp papírokat felvágtam kb. 5-6 cm-es kis négyzetekre, aminek csak úgy szemre lekerekítettem a sarkait, így kb 5 cm átmérőjű korongokat kaptam. Ezek sem voltak teljesen szabályosak, de nem gond.

Minden színből 1-1 korongot négyfelé hajtottam, és egymáshoz fogtam őket. A sarkait ragasztópisztollyal ráragasztottam a koszorúalapra. Ezt folytattam, amíg teljesen be nem voltam a koszorút.

A színes szalagból masnit csináltam és ezt is ráragasztottam a koszorúra, a hátuljára pedig egy hurkot erősítettem, amivel fel lehet akasztani bárhová.

Én most az ajtóra tettem, de a lakásban is nagyon jól mutat.

Örömteli alkotást kívánok nektek!

Takács Katinka

http://lakinta-home.blog.hu/

https://www.facebook.com/LakintaHome

LA KINTA HOME©

Ambrusné Suller Edina vagyok, esküvőszervező és esküvői tanácsadóként is tevékenykedem. Gyerekkorom óta elkísért az esküvők világa, a rendezvények és a szervezés. Felemelő érzés, amikor tevékenyen részese lehetek egy olyan eseménynek, ami meghatározó mérföldkő két szerető szív életében.

www.asztromoon.hu
https://www.facebook.com/ambrusnesulleredinaeskuvoszervezo
https://www.facebook.com/Asztromoon

Keresztesné Molnár Anita vagyok, mérlegképes könyvelő, számviteli szakértő, közgazdász. Kifejezetten magánszemélyek adóügyeire specializáltam magam, adóbevallás készítéssel és adótanácsadással foglalkozom.
A weboldalamat azoknak indítottam, akik az adózásnak nem csupán elszenvedői, hanem értői és tudatos kezelői akarnak lenni. Ha szeretnél Te is Tudatos Adózó lenni, adót megtakarítani, adókedvezményeket optimálisan kihasználni, akkor várlak szeretettel a honlapomon.

www.TudatosAdozo.hu
https://www.facebook.com/adobevallaskeszites

Berta Ági vagyok, természetgyógyász. 25 éve foglalkozom alternatív gyógymódokkal, 2006-ban természetgyógyász vizsgát tettem (alternatív mozgás- és masszázsterápiák). 10 éven át dolgoztam a Lappiramis feltalálója mellett és tőle vettem át saját vállalkozásomba. Szeretném, ha a világ jobb hely lenne, élhetőbb, erre tanítom a hozzám fordulókat.

Dr. Birta Orsolya vagyok, 2001-ben végeztem a Debreceni Orvostudományi Egyetemen, majd pár évig gyermekgyógyászként dolgoztam. Ezután utam a gyógyszeriparba vezetett, aminek köszönhetően az orvostudomány más területeibe is (belgyógyászat, kardiológia, sebészet) komolyabb bepillantást nyerhettem. Jelenleg első gyermekemmel otthonvagyok, és neki köszönhetően ismét a gyermekgyógyászat felé fordult érdeklődésem – most sokkal jobban, mint korábban bármikor. A Mami Gyógyít blogot és Mami Gyógyít weboldalt azért kezdtem el írni, hogy segítsek jobban eligazodni a gyermekbetegségek világában. Munkámat barátnőm és egyben szakmai lektorom, Dr. Juhász Éva segíti.

http://mamigyogyit.blogspot.hu/ • www.mamigyogyit.hu
https://www.facebook.com/pages/Mami-Gy%C3%B3gy%C3%ADt/476977145672722?fref=ts

Burján Eszter „üvegre kattant” üvegfestő, üvegékszer designer. Hivatalosan is elismert tradicionális üvegfestő- és ólmozottüveg készítő, fusing üvegékszer designer és hideg síküvegfestő, akinek célja, hogy az üveg iránt érzett szerelméből Neked is átadjon egy darabkát. Üvegfestéssel 12 éve, ékszerkészítéssel pedig 3 éve foglalkozik. Egyszerűen imádja az üveget.

www.uvegrekattanva.hu
https://www.facebook.com/UvegrekattanvaAsterGlass

Csere Andrea Egy kamasz fiú és egy 1 éves kislány édesanyjaként jelenleg otthon töltöm napjaim. Igyekszem környezetem otthonossá tenni, szeretem a praktikus, szép és egyedi holmikat, ezért sok mindent magam készítek. 20 éves programszervezői munkám során kézműves foglalkozásokat, játszóházakat tartottam. Sok-sok gyermeket ismertettem meg a különféle kézműves technikákkal és néphagyományokkal, mert fontosnak tartom hagyományaink tovább éltetését.
Jelenleg még munkálkodom egy blogon, amit hamarosan el fogok indítani. Tervezem egy webáruház létrehozását is, ahol saját készítésű portékáimat fogom kínálni. Addig is Facebook oldalamon mutatom be legújabb „szerelmem" gyümölcseit, üveglencsés ékszereimet.

https://www.facebook.com/pages/Csipiszcsandi

Cseppkét az élet hívta életre, amikor ***Giret Fruzsi*** reklámszövegíróból egyszercsak egy Bence nevű kisfiú anyukája lettem. Miközben az ő fogzási problémáira és a vele járó nyálzásra megoldást kerestem, egyáltalán nem találtam számomra elfogadható előkét. Így eldöntöttem, hogy barátnőimmel, Laár Györgyi, jelmeztervező és illusztrátorral, valamint Szatmáry Adrienn, közgazdásszal megalkotjuk a saját stílusunkban készülő babasálakat, amelyek azon túl, hogy édi-bédik, praktikusak és megfizethetők is. A Cseppke babasálakat minden kismamának ajánljuk, akinek elege van a bukás/nyálzás miatti folyamatos átöltöztetésekből és közben szereti babáját tdivatosan öltöztetni.

Cseppke nyálkendő és babasál webáruház
Mindennapi „cseppkeségeinkért" kedveld a Cseppke Facebook oldalát!

Himer Csilla, pénzpedagógus vagyok. A szülőknek segítek abban, hogy a pénzzel jól bánni tudó felnőtteket nevelhessenek a gyerekeikből – és mindezt játékosan tehessék meg. Ehhez adok a szülőknek számtalan tippet, ötletet, tanácsot, és játékot, hogy a pénzügyi nevelés tartalmas, minőségi idő lehessen, ami erősíti a szülő-gyerek kapcsolatot. A pénz nem elválaszt, hanem összeköt.

http://eznemjatek.com • http://penzmesek.hu • http://bandi.hu/bandi-malac
https://facebook.com/Jatekpenz • https://facebook.com/Penzmesek

Jámbor-Czifra Ildikó vagyok, a Csipkemánia blog és webáruház tulajdonosa. Álmom vált valóra a webshop létrehozásával. A folyamatosan bővülő termékválasztékkal szeretném megmutatni, hogy a csipke nem holmi elavult dolog, sokkal több annál, mintsem hogy hagyjuk a polcon egy porcelánváza alatt porosodni.

http://csipkemania.hu/category/blog/
https://www.facebook.com/Csipkemania

Kranz Niki vagyok, Your Guide – azaz útmutatótok az angol nyelv rejtelmeiben és Magyarország kincseinek felfedezésében. Szeretettel várom az Örök Újrakezdő Nyelvtanulókat, és a hazánkat megismerni vágyó gyerekeket, családokat.

www.yourguide.hu
https://www.facebook.com/YourGuideKft

A nevem: ***Mády Éva***, a www.biborkalaposok.hu blogot és a www.bionline.hu webáruházat szerkesztem. A saját sorsomon keresztül meg tudom mutatni, hogy a legsötétebb alagútban sem kizárólag a szembe jövő mozdony lámpája az egyetlen fényforrás. Hét évvel ezelőtt - anyagilag is egészségileg is - a béka feneke eltakarta a Napot a szemem elől. Azoknak írom a blogomat és működtetem a webáruházat, akik ráébredtek, hogy a felelősség teljes, előre látó tervezés, a szorgalmas munka és az önmagunkba vetett hit a kulcsa az eredményeknek. Én okultam a saját káromból. Te sokkal bölcsebb vagy nálam, tanulj az enyémből!
Milyen is vagyok valójában? Látogass el hozzám, mindkét honlapom kapuja nyitva áll előtted!

www.facebook.com/biborkalaposok • www.facebook.com/bionline.hu

Martincsevicsné Jenei Gizella vagyok. **Hidegen sajtolt tökmagolaj, barackmag olaj, dióolaj és szőlőmagolaj – ezt a GastrOlaj.**
Ezen a néven találod meg saját készítésű olajainkat, melyekkel segítünk Neked megőrizni egészségedet és szépségedet a lehető legkíméletesebb és legtermészetesebb módon. Ha bizonytalan vagy, tanácsra, segítségre vagy csak egy jó receptre van szükséged, akkor ne habozz, írj nekünk vagy látogasd meg honlapunkat!

www.gastrolaj.hu • www.facebook.com/Gastrolaj • info@gastrolaj.hu

Ormai Katinka, rekreáció szervező, gyermekfitnesz oktató, és három örökmozgó gyermek (12, 10 és 6 évesek) édesanyja vagyok.
A http://www.fit-gyerek.hu/ oldalamon bemutatom a mozgásfejlődés alapjait, és gyermekek játékos mozgásfejlesztéséhez adok ötleteket, melyek otthon is megvalósíthatóak. Fontosnak tartom a szülői példamutatást a sport területén is, ezért mindenkit arra buzdítok, hogy próbáljon minél többet együtt mozogni a gyermekével. Igyekezzünk aktívvá tenni a közösen eltöltött időt, ehhez nyújt segítséget a családi sportesemények menüpont is, melyben olyan sporteseményeket mutatok be, ahol a család apraja-nagyja együtt sportolhat.

https://www.facebook.com/fitgyerek • http://www.fit-gyerek.hu/

Püspökiné Petrus Márta vagyok, pedagógus, biológia tanár, két gyermekes családanya, és játékkészítő.
Szeretnék szülőtársaimnak segítséget nyújtani abban, hogy gyermekeiket felkészíthessék az életre, hogy segíthessék a gyermekeik harmonikus fejlődését elméletben és gyakorlatban is.
Ezért hoztuk létre gyógypedagógusokkal, fejlesztőtanárokkal, mentálhigiénés szakemberekkel az AprókaTanodát és a fejlesztő játék webáruházat..

www.aprokatnaoda.hu • www.aprokamoka.hu • https://www.facebook.com/pages/

dr. Skita Erika vagyok, kommunikációs hídépítő. Olyan szülőknek, pedagógusoknak és párkapcsolatban élőknek segítek, akik fontosnak tartják a jól működő kapcsolatokat, és hajlandóak is tenni érte, hogy ami dögöd, jobban menjen, ami jó, még jobb lehessen. Mottónk: A kommunikáció több a kimondott szavaknál. Értsünk szót: hogy meghalld, ami nem hangzott el!

www.ertsunkszot.hu • www.facebook.com/Ertsunkszot

Sohan Zsuzsannának hívnak, de szólíts nyugodtan Zsuzsinak. Mosható pelenkákkal foglalkozom és ezen a területen nyújtok segítséget Neked, érthetően elmondva. Azt szeretném ha minél több várandós kismama és anyuka tudná meg, hogy van más lehetőség is a műanyag pelenkák helyett. Nincs rossz kérdés, keress bizalommal.

http://moshatopelenkakucko.hu/rolam/
https://www.facebook.com/moshatopelenkakucko

Szaniszló Anita - Nitta vagyok. Egy Balaton-parti városban élek, rendezvényszervezőként dolgozom. Szenvedélyem a szervezés: legyen az családi rendezvény, gyerekzsúr, esküvő, céges buli vagy kiállítás. De ötletekkel is szívesen segítek, ha arra van szükséged, megtalálsz a weboldalamon: www.kektorta.hu.

Toldy Éva vagyok, a Mikulásiroda vezetője. 3-7 éves gyerekek részére egyedileg készített Mikuláslevelelket postázunk. A gyerekek szüleit arra bíztatjuk, hogy - a gyerekek ideális világképének megtartása céljából - írjanak / rajzoljanak közösen a Mikulásnak.

iv@mikulasiroda.hu • www.mikulasiroda.hu • Mikulásiroda Hírcsizma

Trikkal-Nováki Nikolett (ikresNiki) vagyok. Egészséges kávék étrend kiegészítők és kozmetikai termékek értékesítésével foglalkozom.
http://sikerkavezo.dxn.hu
Célom, hogy az emberek felismerjék, hogy a munka és az egészség szoros összefüggésben van, ebben segítek a hozzám fordulóknak. Például hogyan tudnak pénzt keresni azzal, hogy egészségtudatosan élnek. Kisgyermekes szülőként úgy gondolom, hogy a gyerekek boldogságához az is hozzátartozik, hogy mi magunk is boldogok legyünk párkapcsolatunkban, amihez bizony a minőségi szexuális együttlét is hozzátartozik. Ezért is választottam ezt a témát cikkem írásakor.
https://facebook.com/IkresNikiKavezoja

Váczi Éva vagyok.
Közgazdász, újságíró, angoltanár.
6 évig küzdöttem depresszióval, gyógyszerfüggő voltam, majdnem meghaltam.
7 éve tiszta vagyok.
Egy új ember.
Másfél éve inspirálom a depresszióval küzdő embereket weboldalammal:
http://vankiutadepressziobol.skype-on.hu/ • https://www.facebook.com/gyozdleadepressziot

Horváth Judit dühöngés elleni megoldásokat ad építkezők, felújítók számára.
www.otletekepitkezoknek.hu • facebook.com/otletekepitkezoknek