

KAKO BITI DOBAR RODITELJ?



Marija Četnik

U odgoju deteta roditelj često polazi od sebe i svojih želja, a ne od deteta i njegovih osjećaja, potreba, mogućnosti i sposobnosti.

Razmislite, da li prihvatate svoje dete sa svim njegovim vrlinama i manama, dajete li mu dovoljno prostora kako bi iskazalo svoju posebnost, ili ste možda prezahtevni, prestrogi ili pak preterano

popustljivi ili nedosledni? Kakav je vaš odgojni stav prema detetu?

Najvažnija osobina svake porodice je toplina emocionalnih odnosa između roditelja i dece, emocionalna klima koja vlada u porodici. Ona ima snažan uticaj na razvoj deteta, na njegov doživljaj odnosa među ljudima, kao i na njegove mogućnosti da kasnije kao roditelj odgaja svoju djecu.

Deca se međusobno razlikuju, a neke razlike su u velikoj meri urođene, tako da se odgojem ne mogu bitno promeniti. Zato se roditelji koji imaju dvoje ili više dece često čude kako to da s jednim detetom imaju stalno problema, dok su druge podigli bez većih napora, ili ono što kod jednog deteta daje dobre rezultate, kod drugog nema nikakav efekat ili čak ima suprotan.

Razlike u osobinama dece kao što su fizički izgled, temperament, zdravlje, sposobnost prilagođavanja i drugo dovode do toga da i roditelji imaju različit odnos prema svakom djetetu. Neka su deca od rođenja "lako podižu", dobro jedu i spava-



ju, zdrava su, raspoložena, dok su druga razdražljiva, plačljiva, imaju svoj vlastiti ritam jela i spavanja koji je majci "neuhvatljiv", jer "rade sve po svom". Majke takve dece ubrzo postanu umorne, razočarane i nervozne, počinju sumnjati

jesu li dobre majke, čemu ponekad pridonosi i nerazumevanje okoline ("Dete ti stalno plače!" ne tako korisni komentari, zar ne?).

Ne postoji recept kako biti savršen roditelj, ali vašem detetu to nije ni potrebno. Dete treba roditelja koji ga voli, ali i vodi, koji jasno pokazuje da je on "glavni" u tom odnosu, onaj koji odlučuje i preuzima odgovornost za njega, kao što i dete preuzima odgovornost za zadatke kojima je doraslo. Svatko ima pravo na svoj posebni roditeljski stil u podizanju deteta. Ako je u tome dosledan i strpljiv, vremenom će zadobiti poverenje deteta iz kojeg dete razvija poverenje u sebe i svoje kvalitete, a kasnije i u druge ljude. To je bitan uslov za razvoj deteta u zrelu i odgovornu odraslu ličnost. Kako ćemo znati da smo dobri roditelji? Vrlo jednostavno: Ako dete nema bitnih problema u svom razvoju i odrastanju.



MED I CIMET

Pronađeno je da mešavina meda i cimeta leči mnoge bolesti

Med se proizvodi u većini zemalja sveta koristi se kao lek vekovima. Naučnici danas takođe prihvataju med kao vrlo efikasan lijek za sve vrste bolesti.

Med može biti korišćen bez sporednih efekata za sve vrste bolesti. Današnja nauka kaže da med iako je sladak, ako se uzme u pravoj dozi kao lijek ne šteti dijabetičarima. Poznati magazin po imenu "Weekly World News" koji je objavljen u Kanadi 17. Januara 1995. godine dao je listu bolesti koje se mogu lečiti medom i cimetom u skladu sa istraživanjima zapadnih naučnika

Artritis (upala zglobova)

Uzeti jedan deo meda na dva dela mlake vode te dodati malu čajnu kašiku cimetovog praha, napraviti masu i polako masirati na bolne delove tela. Primećeno je da se bol smanjuje u roku od jedne do dvije minute. Ili, osobe koje boluju od artritisa mogu ujutro i naveče uzeti jednu šolju vruće vode sa dve kašike meda i jednom malom čajnom kašikom cimetovog praha. Ako se pije redovno, čak i hronični artritis može biti izlečen.

U nedavnom istraživanju urađenom na Univerzitetu u Kopenhagenu, pronađeno je da su doktori tretirali svoje pacijente sa mešavinom jedne supene kašike meda i polačajne kašike cimetovog praha prije doručka. Rezultat je bio da je u roku od jedne sedmice od 200 ljudi koji su tretirani

njih 73 bilo totalno oslobođeno bola a u roku od jednog meseca skoro svi pacijenti koji nisu mogli da hodaju ili se kreću zbog artritisa su počeli da hodaju bez bola.

Gubitak kose

Oni koji pate od gubitka kose ili ćelavosti mogu primeniti masu od vrućeg maslinovog ulja, jedne supene kašike meda i jedne čajne kašike cimetovog praha prije kupanja i držati otprilike 15 minuta a nakon toga oprati kosu. Vrlo je efektivno ako se drži čak i 5 minuta.

Infekcije mokraćnog mehura

Popiti dve supene kašike cimetovog praha i jednu čajnu kašiku meda u čaši mlake vode. To uništava klice u mokraćnom mehuru.

Holesterol

Ako se pacijentu koji ima povišen holesterol daju dve supene kašike meda i tri čajne kašike cimetovog praha pomešane sa 4,5 dec čaja, to će smanjiti nivo holesterola u krvi za 10% u roku 2 sata. Kao što je navedeno za pacijente koji boluju od artritisa, ako se uzima 3 puta dnevno, leči se bilo koje hronično povišenje holesterola.

Prehlade

Oni koji pate od uobičajenih ili ozbiljnih prehlada trebaju uzeti 3 dana po jednu supenu kašiku mlakog meda sa 1/4 čajne kašike cimetovog praha. Ovaj proces će izlečiti većinu hroničnih kašljeva, prehlada i isčistiti sinuse.

IZ DOKTORSKE ORDINACIJE

MAMURLUK



DR VESNA ZEČEVIĆ

5930 N. Broadway, Chicago, IL 60660

Mamurluk je stanje koje ne treba posebno definisati i koje svi kod sebe prepoznaju kada ga imaju. Obuhvata dva ili više sledećih simptoma: glavobolja, mučnina, povraćanje, gubitak apetita, malaksalost i umor, koji se javljaju nakon povećanog unosa alkohola. Razlog ovim simptomima su brojne promene u neurotransmitorima, hormonima i ostalim biološki aktivnim supstancama u organizmu, prouzrokovane prekomernim unosom alkohola. Medjutim, pored alkohola, postoje i drugi faktori koji mogu da doprinesu pojavi navedenih simptoma. Tu spadaju prazan stomak, nedostatak sna, psihosocijalni faktori, povećana fizička aktivnost i dehidracija. Osobe sa slabijim zdravstvenim stanjem imaju veći rizik da imaju mamurluk od zdravih osoba.

U proseku, 6 pića kod muskarca od 80 kg, ili 3-5 pića kod žene od 60 kg ce skoro uvek dovesti do mamurluka. Jednostavno rečeno, ukoliko pijete dovoljno da se ne napijete, će značajno smanjiti verovatnoću da imate mamurluk.

Sprečavanje mamurluka:

1. Dame, ne takmičite se sa muskarcima! Muskarci mogu da podnesu više alkohola od žena, čak i kada su iste težine i visine.

2. Ne mešajte pića i izbegavajte da pijete na prazan stomak. Hrana u stomaku sprečava brzu resorpciju alkohola, tako da što više jedete pre i za vreme pića, manji je uticaj alkohola.

3. Pijte "čista/bistra" pića. Konjak, crveno vino, tekila i rum će prouzrokovati mamurluk od belog vina, votke i dzina. Tamna i obojena alkoholna pića imaju male količine toksičnih supstanci koje se stvaraju za vreme fermentacije. U te toksine spadaju: metil alkohol, aldehidi, histamin, gvozdje, olovo i kobalt.

4. Pijte što više vode, posebno pre odlaska na spavanje, da biste sprečili dehidraciju.

5. Ne preporučuje se da pijete dok ste u sauni.

Ako već imate mamurluk:

Ne pijte alkohol da biste "izlečili" simptome. Napravićete još goru situaciju. Pijte što više vode i izbegavajte sok od pomorandže i grejpfruta. Kafa se ne preporučuje zbog svog diuretskog dejstva (gubitak tečnosti iz organizma), što može da pogorša balans tečnosti. Jedite lake obroke i izbegavajte masnu hranu. Za glavobolju uzmite lekove iz slobodne prodaje (Tylenol, Motrin, Advil). Ukoliko Vam se stanje ne poboljšava, obatite se svom lekaru.

Srećni praznici i pažljivo sa alkoholom!