

Házi patikádban van bioeel® termék?



BRONCAMIL SZIRUP

Étrendkiegészítő, amely növényi kivonatokat, almakonzentrátumot, gyantásgyomot (*Grindelia robusta*), útifűt, fenyő-, eukaliptusz- és kakukkfű olaj, illetve vanillint tartalmaz. Biztosítja a légzőrendszer normális működését, enyhíti és megszünteti a köhögést.

Alkalmazás és adagolás:

6-12 hónapos korban (2x2,5 ml), 1-4 éveseknek (3x5 ml), 4-12 éveseknek (2x10 ml), 12 év felettieknek és felnőtteknek 3x10 ml.

Étkezés előtt kell bevenni.

Fedezze fel a gyógyszertárakban!



BRONCAMIL-CSOMAG + AJÁNDÉK

Broncamil-szirupot, egy doboz propoliszos C-vitamint és ez játékot tartalmaz.

bioeel®
in harmony with nature

Târgu-Mureș, România, 540390, 5 ulca Bega
Tel.: +40 265 246335; Fax: +40 265 250075
www.bioeel.ro



Jók vagyunk együtt

Gyakran hallhatunk a házasság válságáról, akár csak a válások magas számáról. Kutatók és az átlagemberek is elemezgetik a helyzetet, keresik az okokat, a miérteket a problémára. Ugyanakkor az is elhangzik gyakran, hogy a házasságnál jobbat még nem igazán találtak ki, és kismillió tippet találunk arra, hogyan őrizzük meg épségét. Akiknek ez sikerült, azok jól tudják, mit nyújt, és miért érdemes tenni érte. Akiknek pedig (még) nem, a rossz hírek ellenére mégis vágyanak rá. Talán A dán lány című filmben hangzott el, hogy „a házasság az egyetlen dolog, ami reményt ad az életben. Létrehoz valami mást, ami több, mint a kettő összege”.

ÍRTA: ASZTALOS ÁGNES

Zsolt későn érő típus, így a lánykérést sem siette el. Elég sokáig kellett célozgatni, mondja Júlia, aki a nagy pillanat előtt két évvel is igent mondott volna a felkérésnek. „Katolikus családból származom, nem lehetett felcserélni a megszokott sorrendet: lánykérés, eljegyzés, esküvő, gyerek. Így kellett ez legyen” – magyarázza Zsolt, akinek tulajdonképpen nem voltak félelmei a családalapítás miatt, hosszú távú volt a projekt, kiszámított lépésekkel, nem akarta csak úgy, spontánul megkérni Júlia kezét, sőt elég sokáig tervezte, hogyan lenne jobb, romantikusabb és minél nagyobb meglepetés.

„Több éve együtt laktunk, így nem gondoltam arra, hogy egy házasság megváltoztat

Egy házasság, egy család, egy párkapcsolat nem létezhet kompromisszumok nélkül, az ember enged, és ez akkor jó, ha mindkettő tudja ezt csinálni.

valamit, bár sokan mondták, hogy akkor kezd majd jobban zavarni engem a szoba közepén hagyott használt zoknija, vagy őt a céltalanul a fürdőben kószáló hajszálaim. Nos, nálunk ez nem igazolódott be. Már rég tudtuk egymás rigolyáit, ami addig is idegesített bennünket, és amin egy-két szóváltás után túl tudunk jutni. Ugye?” – várja a visszaigazolást Zsolttól Júlia. „Igen – bólogat Zsolt. – Az elején azzal kell megküzdeni, hogy tanuljuk meg egymás hibáit elfogadni. Mindig vannak a másik félben olyan tulajdonságok, amelyeket kevésbé kedvelünk, sőt idegesítenek, másnál talán el sem fogadtuk. Kicsit lehet finomítani ezeken, de nem jó teljesen megváltoztatni a társunkat, hiszen akkor már nem ugyanaz a személy lesz, mint akibe beleszerettünk.”

Zsolt elmondta, a házassággal tulajdonképpen az változott, hogy nem gondolhatott már csak magára, bővült a „magánszféra”, még egy személy bejött a képbe, sőt azóta

egy harmadik is, szóval így még két emberre kell folyamatosan gondolni és gondoskodni róluk, valamint előre tervezni a jövőt, úgy, hogy ez mindhármuknak jó legyen, és mindenük meglegyen. Júlia úgy fogalmaz, hogy az ÉN-ből egyszer csak MI lett. Megváltoztak a gondolatok, a jövőre vonatkozó tervek.

Konfliktusok természetesen náluk is vannak, vallják be töredelmesen. Ebben is össze kellett szokni, hogy mindketten másképpen orvosolják a problémákat. Júlia megbeszélős, elemzős, Zsolt inkább magába forduló típus. „Egyszer magamban kell letisztáznom a gondolataimat, mert ellenkező esetben hajlamos lennék valami bántó dolgot a fejéhez vágni. Szóval inkább hallgatok, aztán ha nagy dolgokról van szó, akkor nagy nehezen ráveszem magam, hogy megbeszéljük. Ha kicsi a probléma, akkor elmúlik magától” – mosolyog. „Ezt nagyon nehéz volt nekem elfogadni – ismeri be Júlia. – Meg kellett tanulnom, hogy sok esetben én kimondom magamból a problémát, aztán várnom kell, akár napokig, amíg közösen is meg tudjuk beszélni. Provokálnom kell. Van, hogy most sem sikerül.”

Úgy gondolják, az a jó a párosukban, hogy kiegészítik egymást, nagyon jó csapatot alkotnak. Van, ami Júliának megy jobban, van, ami Zsoltnak. Szeretnek közösen főzni, bútort festeni, barakácsolni, csak úgy együtt lenni. Ez a jó páros pedig nemrég trióvá nőtte ki magát, és így még jobb. Egy gyerek nehézségeket hoz a házaséletbe, mondják sokan, őket viszont megerősítette. Vele együtt cseperednek igazi családdá.

„Egy házasság, egy család, egy párkapcsolat nem létezhet kompromisszumok nélkül, az ember enged, és ez akkor jó, ha mindkettő tudja ezt csinálni” – vallja Zsolt. „És szükség van arra, hogy mindig próbáljuk ébren tartani a lángot, a szikrát egy-egy lopott pillanattal, simogatással, olyan pillanatokkal, amikor feltöltődhetünk, együtt” – teszi hozzá Júlia.

Vágyakozni valami után, ami (még) nem a miénk

A korosztályom zöme családós – magyarázza Réka, aki 36 éves, és (még) egyedülálló. Sosem volt férjénél, gyereke sem született. Mint mondja, gyakran már-már idillinek képzei a (nagy)családos életformát, irigykedve nézi olykor a sokgyerekes egykori osztálytársakat. Igaz, amikor elbeszélget velük, kiderül, a két-három gyermekes anyukák meg órá tekintenek olykor sóvárogva rengeteg idejéért, szabadságáért, fiatalosnak tűnő életmódjáért és nem utolsósorban szakmai sikereiért. Rékát azonban ez nem vigasztalja, és bár racionálisan tudja, hogy nem így van, gyakran azt képzei, a világon csak neki nincs családja. Épp emiatt a hétvégeket évek óta utálja, ha tud, olyankor is gyakran munkát vállal, de a munkaadói is mindig kihasználták, hogy neki sosem kell sietnie a gyerekekért az óvodába...

Mint a székelyföldi nő meséli, néha retteg, hogy neki sosem lesz olyan igazi családja, amelyet gyerekkora óta tervezget magában, akiknek ő a legfontosabb, akiknek nagyokat lehet főzni, akiket szeretni s nevelni lehet, s akiket lehet hurcolni szerte a világba. Aztán néha a bizonytalanság is eluralkodik rajta, hogy egyáltalán alkalmas lenne-e társnak, családanyának, és olykor bebeszéli magának: lehet, ezt a szerepet nem neki találták ki.

„Olykor kissé mizantróp vagyok, vagy látszólag gyermekgyűlölő – mondja kacagva Réka –, pedig nem éppen így van. De mivel ritkán vagyok gyerekek társaságában, ha ketőnél több kisgyerek kerül körém, riasztóan hat rám a hangzavar, a sírás, sikítás, a percenként felmerülő, előre ki nem számítható, megoldandó konfliktus és probléma, néhány óra után már határozottan csendre és magányra vágyom.

De gondolom, ha én lennék az anyjuk, mindez megváltozna azon nyomban.

Egy szó, mint száz, az álomom, hogy egyszer majd három kölyköt koordinálok, terelgetek ebben a kissé eszement világban, teljesen még nem adtam fel. Csak hónapról hónapra távolodom tőle.” Az azonban bizonyos: a hosszú, esős hétvégék, a téli fénytelen-ség és a karácsonyi ünnepekör nem a kedvenc időszakuk a családtalan Rékáknek.



Jó lehet megélni

„Mint egyedülálló pasi mindenképp szeretnék egy napon én is családot és a családosok közé tartozni. De alapelvem, hogy mindent a maga idejében – mondja István, aki még épp nincs harmincéves. – Elsietni, mint a legtöbb dolgot (döntést) a világon, ezt se szabad. Szerintem nem szükséges részletezni, hogy miért nem vagány dolog ezzel sietni. Nekem két dolog jut eszembe. Elsősorban az a kép, amitől mindig

a legerősebb kép, amit több alkalommal is átéltem ezzel a témával kapcsolatban. Másodsorban meg elmondhatom azt, hogy minden tisztelem azoké, akik mernek és ezáltal nyernek. Azoké, akik több gyermeket vállalnak. Merész vállalkozás, mert van, aki még egy szál gyermek nevelésétől is tart. Ugye, van az a kifejezés, hogy terhesség. De talán inkább (áldott) állapotosság. Ezt az anyukák tudják igazán megmondani. Az biztos, hogy azoknak, akik



beindulnak az apai őstőneim. Az apa-fia/lánya viszony számomra kedvenc vetülete. A véletlen sorsszerűségekre nem bízva a dolgokat, az apa elviszi a kicsit néptáncelőadásra. Akár a vállán, akár mellette, a széken ülve a kicsi átitatódik, mint egy kis szivacs, azzal, ami az övé, ami bele van valahol generációk által kódolva, az oly értékes népi hagyományokkal. Ez

úgy érzik, és be is jön nekik a számítás, magas szorzókkal kamatoztatják a gyermeknevelési örömöket. Milyen jól hangzik, de... még annál jobb lehet ezt meg is élni.”

Gyöngyvér és Tihamér története

„Hiszem, hogy a családi modell ösztönzőleg hat – vallja Gyöngyvér, aki számára példaeír-

tékű, ahogyan a családjában a rokon szálak összefonódnak, nagyszülőkkel, keresztszülőkkel, unokatestvérekkel, közeli és távoli rokonokkal tartják a kapcsolatot, és ez ad biztonságot számára. – Nagycsaládban nőtem fel, és ez az életforma volt természetes számomra mindig. Így egyengettem az életem, terveket szőttem már fiatal lányként, s az elmúlt éveimre visszatekintve úgy gondolom, boldog ember vagyok, hiszen az álmaim sorra teljesülnek. Bár a családalapítással kapcsolatos nagy hegyi beszédekre nem került sor, sem a szülők, sem a nagyszülők nem ültettek bele egyszer sem a forró székbe, hogy elmagyarázzák a helyes utat s annak mikéntjét. Azt hiszem, elég volt a példaértékű életük. Megtapasztalhattam, miként segítik egymást a bajba került rokonok, lelki támaszt nyújtanak egymásnak az idős dédszülők, és gyerekeiknek önzetlenül minden tőlük telhetőt megadnak a szülők. Ebbe a környezetbe születtem bele, így nőtem fel, arra vágyva, hogy majd egyszer az én kis családom is ilyené válik, gyarapodik.”

Ezzel az „otthoni csomaggal” Gyöngyvér párválasztása sem úgy indult, hogy csak rövid távon tudjon gondolkodni. Elmondása szerint a sokkal távolabbi jövő érdekelte, elképzelve, milyen lenne férjként, apaként az a fiú, aki tizenhat évvel ezelőtt megfogta a kezét. „Nagyon fiatalok voltunk. Mondhatni gyermekek. Ez az a kor, a középiskolás évek derekán és az egyetem alatt, amikor kevés párkapcsolat bírja ki az idő próbáját, de nekünk sikerült. És ezért is nagyon hálás vagyok. Újból visszakanyarodhatok az ősök példájára, hiszen mindkettőnk szülei az iskolai évek alatt ismerkedtek meg, majd házasodtak össze. Felnézek ezekre a hatvanéves házastársakra. S akkor itt állunk mi, harmincas éveink elején, friss házásoknak nem nevezném már magunkat, mégis úgy érezzük, eddigi életünk több mint felét együtt töltöttük el. Túl vagyunk a nagy szerelmi felvonásokon, a rózsaszín felhőkön, volt részünk már drámai szakításokban, újra egymásra találásban, és megnyugodtunk, mert nekünk együtt a legjobb” – meséli.

Többéves udvarlás után előbb a vadházasság mellett döntöttek. Szüleik nem értették,

erre mi szükség, de akkor is úgy érezték, és a gyakorlat is azt bizonyította, hogy ez jót tett a kapcsolatuknak. Gyöngyvér szerint akkor csiszolódtak össze igazán. „Bár előfordult, hogy hangos vitáinktól zengett az emelet, egyikünk bőrdíjja sem került a lábtörlőre, és ha morcosan is csuktuk le szemünket néha esteként, egy napnál tovább nem tartott ez az állapot. Sokszor visszacseng nagytatám aranymondása, amellyel eljegyzésünkön megajándékozott: soha ne menjen le a nap a ti haragotokkal. Egy fedél alá kerülve véget értek a hazakísérések, a felszínes udvariaskodások, a »tiéd« és az »enyém«, »a te családot« és »az én családom«. A gyerekek megszületése révén ez a kötelék még szorosabbá vált. Akkor lett értelme a »mi családunk« kifejezésnek, vagyis a kettőnk által megalkotott világ kiteljesedett. Álmaink valóra váltak, és ez, úgy gondolom, csakis úgy sikerülhetett, hogy mindketten maximálisan akartuk, jelen voltunk és vagyunk ebben a projektben, amelynek az a neve, hogy

Sokszor visszacseng nagytatám aranymondása, amellyel eljegyzésünkön megajándékozott: soha ne menjen le a nap a ti haragotokkal.

nagycsalád. S ebben minden benne van, ami minket, kettőnket éltet. Nagycsalád a maga nyüzsgő életvitelével, amely állandó szervezkedést és logisztikát igényel, vidámságot és játékot, amelyért három gyermekünk felel, szeretetet és empátiát, amely nélkül az emberi kapcsolatainkat (rokonokkal és barátokkal) nem tudnánk fenntartani. Ha apaként tekintek a férjemre, megnyugvást jelent számomra tudni, hogy nem csalódtam lánykori megérzéseimben: teljes mértékben elégedett vagyok azzal, ahogyan ő ezt a szerepet betölti. Bátran kijelenthetem, sokkal könnyebb így anyának lenni. Köszönöm neki. Harmadik gyermekünk megszületése után nyugtáztuk a férjemmel, mi igazán gazdagok vagyunk, lélekben gazdagok.

Hiszem azt, hogy ez nemcsak egy buborék, amely egyszer csak kipukkad, hanem az, amit tizenhat éve építünk együtt, szilárd alapja marad boldog, békés házasesetünknek” – fogalmaz.

Szeressen, szeressen, szeressen!

A nehézségek ellenére is derűsen, szépen élnek, immár 38 éve, házasságban az Ócfalván élő Sinkáék. A pedagógus házaspár Székelyudvarhelyről költözött ki az aprócska faluba. Erzsébet tanítónő, Ignác zenetanár. A 70-es évek végétől létrehozói és aktív tagjai voltak az akkori Népszínháznak, számos előadás főszereplőiként Székelyudvarhely közkedvelt polgáraivá váltak. Több évtizedes értékközvetítő munkájukért Sinkáék két éve elismerést is kaptak, és ma is aktív tagjai a közösségnek. Mint mondják, az is közrejátszik a jól működő házasságukban, hogy nemcsak szakmájuk közös, de hobbijuk, a színjátás is. Ne teljen el nap nevetés nélkül – tanácsolják mindketten, mert számukra legalábbis, fontos a humor.

„Ennél szebb és jobb dolog, mint a házasság intézménye, nincs. Lehetünk akár milyen modernek, ennél jobbat még nem találtak ki. És HÁZasság. Mi a ház? A biztos pont az életedben. Nem? Mert ahhoz, hogy biztonságban érezd magad, házra van szükséged, hogyha HÁZas vagy, akkor megvan a biztos pont az életedben. A családot onnan számítom, amikortól megtörtént az összebútorozás” – teszi hozzá Ignác.

„Nem véletlenül van két keze egy gyermeknek: egy azért, hogy az édesanyja kezét, egy pedig hogy az édesapja kezét fogja – mondja Erzsébet. – De ha az állatvilágot nézzük, ők is családban élnek” – magyarázza ékes magyarsággal a mosolygós tanítónő. Nem mézeskalács mindig a családi élet sem, teszi hozzá, vannak nehézségek, de – mint magyarázza – egyetlen édesanyját sem sajnál, akinek egészséges gyermeke született. „Annyi örömet, boldogságot, amennyit a gyermek, a család ad, kár lenne kihagyni, még ebben a

modern világban is. A gyermeked szemében egy kicsit Istennek is érzed magad – mondja. – Általános recept semmire nincs, de náluk bevált: szeressed, szeressed, szeressed, toleráld, toleráld, toleráld, adj a párodnak szabadságot, de úgy, hogy bízzál benne, és állj mellé mindig, amikor szükség van rá. Ő szeressen, szeressen, szeressen, és így tovább, tehát mindkét részről ez a fontos” – sorolja tapasztalatait Erzsébet.

Sinkáéknál úgy tűnik: a nevetés, az életszeret és az egymás iránti bizalom kihagyhatatlan tartozékai a családi életnek is. S bár a mai házasságok mintegy fele válással végződik, egy nemrég közzétett felmérés eredményei szerint a családban élők összességében boldogabbak az egyedülállóknál.

A bő, kedvenc télikabát

Egyedülállóként vallottak a házasság, családos életformáról szóló vágyaikról, elképzeléseikről.

Családosok pedig saját életükről, amit egymással, egymásért élnek meg – és jók ebben. Jól érzik magukat ettől. Erősebbnek. Érettebbnek és kiteljesedettek. A személyes történetek általában többet elmondanak a valóságzagú életéről, mint a tanulmányok, kutatások, viszont arra is jók, hogy ezeket alátámasszák, bizonyítsák.

A pszichológia többek között azt mondja, hogy az egészséges párkapcsolat feltétele az egymás iránti tisztelet, a kompromisszumkészség, képesség az együttműködésre és az intimitásra, továbbá közös érdekek és érdeklődési kör, hasonló célok és értékek megléte a szeretszeret ágyán. Az egészséges család feltétele, hogy ez a „párkapcsolati”, házastársi alrendszer akkor is megmaradjon, ha már bővült a család. Férj és feleség továbbra is tartsa fontosnak egymás támogatását, kettőjük mélyen gyökerező kapcsolata mindig legyen egy érzelmi menedék, ahol – ahogy Zsolték fogalmaztak – megpróbálják életben tartani a lángot. Gyerekek születésével ez a pár viszont anyává és apává, szülővé válik, illetve érik – jó esetben. Ez lenne a második szint, avagy alrendszer, és ideális esetben sikerül ezt úgy kialakítani, hogy a gyermekek mindkét szülőhöz fordulhatnak, ugyanakkor ki vannak zárva a házastársi területről, mert

nem egészséges kettőjük gondjait, de a házastársi kapcsolat intim részeit sem ráterhelni az utódokra. És persze a gyermek(ek)kel megszületik a gyermeki alrendszer, ahol a gyermek/gyermekek kísérletezhetnek a kortárskapcsolatokkal, megélhetik saját örömeiket, kudarcikat, támogatják, elutasítják, bántják egymást és – főleg! – tanulnak egymástól a felnőttek számára néha bizony kissé fárasztó nagy versengésben. Ha ezek az alrendszerek a szeretet, az elköteleződés és a másik egyénisége iránti mély tisztelet kötőanyagával rugalmasan kapcsolódnak egymáshoz, néha záródnak, néha tágulnak, néha szűkülnek, lüktetnek egymás mellett, akár az élet, akkor a család hatalmas erőt ad minden tagjának, mert biztonságos, szeretetteljes, meleg, és éppen annyira bő, mint egy kedvenc télikabát. Ha nem tudnak elkülönülten működni ezek az alrendszerek, az mindig valaminek a kárára történik. Ha csak szülők vannak, az túl sok a gyerekeknek, és túl kevés a nőnek és férfinak. Ha csak házastársak vannak, akik szülői szerepüket nem igazán tudják megélni, az túl kevés lesz a gyerekeknek...

A rugalmasságot is gyakran megnevezik a lélekbúvárok mint az egészséges család egyik fontos jellemzőjét. Ezekben rugalmasak a határok az alrendszerek között, rugalmasak a szabályok az együttélésben, amelyeket a család képes módosítani az életkor, az igények, az élethelyzet változásával.

Az egészséges párkapcsolat, család rendelkezik elég belső erővel, képességgel is, hogy alkalmazkodni tudjon a kívülről jövő változásokhoz, miközben nyitott marad, nem zárkózik el. Nem zárja be az ajtót, nem emel várfalakat, hanem a rokonokkal, nagycsaláddal együtt él, ha lehet, az ajtó pedig nyitva áll apa, anya és gyerekek barátai előtt. Nem félnek a huzattól, néha a zajtól sem... Egy olyan láthatatlan aranyszálakból szőtt kalitka, ahonnan ki lehet repülni mindenkinek, de ahová jó visszatérni. Ha besötétedik, egymáshoz bújni, ha fúj a szél, együtt megtartani, ha elszakad, közösen újra összekötni az aranyszálakat... Mert együtt jók mindenben. Az örömben és a bajban is.