

NO CASAMENTO

Uma vez namorados namorados para sempre!

n EVELINA MUCHANGA

QUANDO as pessoas se casam algumas pensam que é o fim do namoro, mas para casais entrevistados pelo "Notícias", por ocasião do Dia de São Valentim, é um erro pensar assim. Entendem que o casamento marca uma nova etapa da vida a dois que deve ser alimentada diariamente pelo namoro.

Pessoas recém-casadas como aquelas que se casaram há muito tempo e que aceitaram partilhar as suas experiências de vida conjunta, marcada por momentos bons e outros não, reconhecem que há adversida-



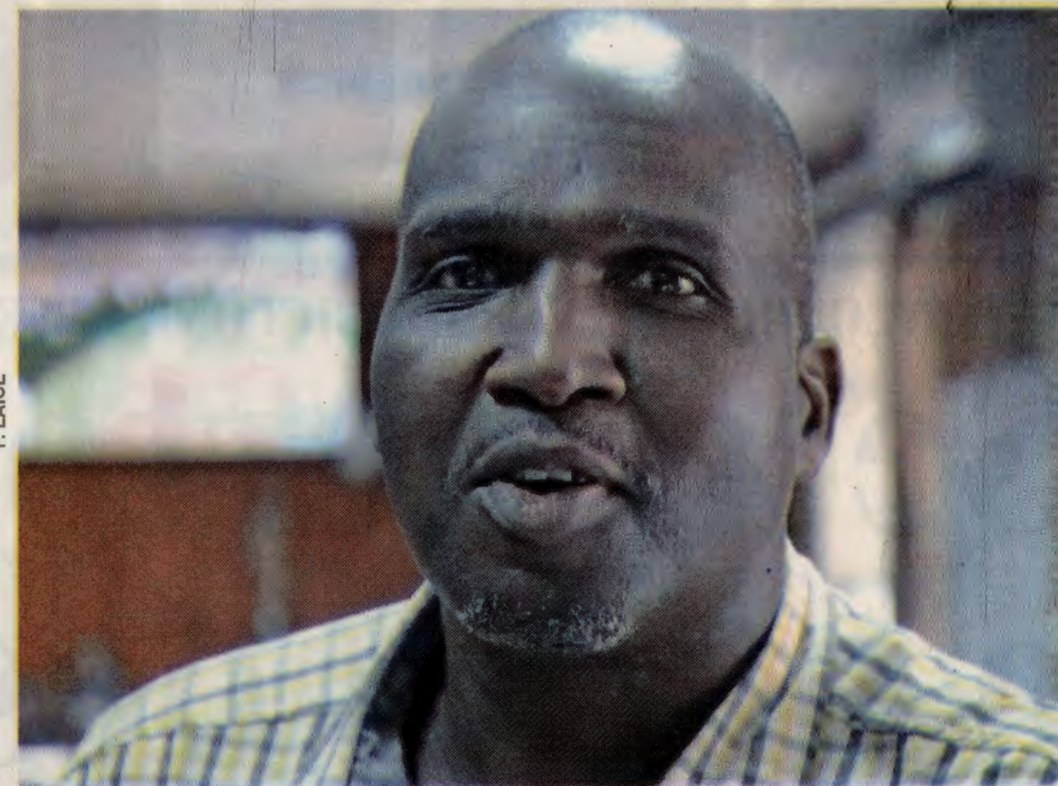
Preservar o namoro durante o casamento tem constituído desafio para casais

des na vida, mas que o diálogo, a dedicação, compreensão e tolerância conseguem manter os lares em harmonia.

"Não existe uma fórmula única para manter o casamento. Cada casal é diferente do outro. O que dá certo num, pode não dar noutro", é assim como Isaías Muthimba reagiu ao ser convidado a revelar o "segredo" para manter a união de 27 anos com a sua esposa. Contudo, considera que o namoro no seio do casal deve acontecer diariamente, a fim de conseguir se adaptar a novas situações que forem surgindo.

Explicou, por exemplo, que se antes do casamento os dois podiam escolher onde se encontrar, passear, almoçar ou jantar, após o matrimónio, a realidade

F. LAICE



O namoro é um processo contínuo - Isaías Muthimba

pode ser outra, o que requer diálogo e compreensão para que juntos tomem a decisão de como adaptar-se à nova realidade.

"O casamento é um projecto e não significa o fim do namoro entre parceiros. O casal vai se conhecendo e aprendendo a conviver ao longo do tempo. É um processo contínuo. No dia que

o casal disser que já se conhece completamente, esse casamento está condenado a terminar", observou.

Isaías Muthimba chamou ainda atenção para a necessidade de os cônjuges evitarem tomar posições fixas, enquanto conversam, para não limitar a contribuição de cada uma das partes.

Assim todos saem a ganhar.

"É bom que cada parte saiba ceder. Não pode dizer que, quando solteiro, religiosamente ia a matiné aos sábados e que deve continuar assim no casamento. Contudo, isto depende do espírito de cada um", admitiu, avançando igualmente que o casal deve ter o espírito de partilha.

Orgulho não alimenta o lar



C. Bila

CASADA há 20 anos, Paula Ubisse diz que mantém o namoro no lar, atenta ao esposo e dedicando-se à família.

"Cuido do meu esposo.

Busco formas de agradá-lo. Assim mantenho harmonia no lar. Em caso de briga, deixo o orgulho de lado e peço desculpas, mesmo sentindo que, por vezes, tenho razão. A razão não conta, o mais importante é que se crie espaço para o diálogo com vista a ultrapassar-se o problema", disse.

Paula entende que no casamento deve haver abertura, respeito e evitar retribuir tudo de mal que o outro tiver feito.

"Acho que a mulher não deve querer fazer tudo o que o marido faz.

Por exemplo, se tiver voltado tarde no dia anterior, eu não posso querer lhe fazer o mesmo: voltar tarde à casa no dia seguinte. É um erro fazer isso.

Deve haver compreensão entre ambas partes. Se ele pisou a linha, como se costuma dizer, tenho que puxá-lo, conversar e nos entendermos", aconselha.

A fonte criticou a forma como algumas pessoas olham para o namoro nos dias de hoje, pois, como disse, alguns dão primazia ao dinheiro.

As diferenças estão sempre presentes na relação

Pessoas recém-casadas como aquelas que se casaram há muito tempo e que aceitaram partilhar as suas experiências de vida conjunta, marcada por momentos bons e outros não, reconhecem que há adversida-

Preservar o namoro durante o casamento tem constituído desafio para casais

As diferenças estão sempre presentes na relação



De que vale ganhar presentes valiosos e ter uma vida de opulência

PARA Ana Patrícia da Silva, casada há 12 anos, não existe uma fórmula que possa servir de exemplo de felicidade numa relação a

dois. Tudo, explica, depende de cada casal, sua origem, bagagem, em termos de educação, meio social em que vive, entre outros

factores. Estes elementos são determinantes para o fracasso ou sucesso de uma relação.

Numa relação, adianta, as

diferenças estão sempre presentes, mas há que saber geri-las da melhor maneira possível. É preciso ceder, mesmo perante situações em que a razão esteja do seu lado: esse é um remédio santo sempre que a "tempestade" abate-se sobre um casal.

"Pessoalmente, não vivo aquela relação de sonhos, de muito romantismo com passeios e carinhos à mistura. Mas dentro de pouco tempo de vida a dois há sempre espaço para uma brincadeira, uma piadinha aqui e acolá. Isso parece pouco ou nada, mas é muito mais importante que ganhar presentes valiosos e ter uma vida de opulência", disse,

Considera que o segredo para uma relação sólida é procurar ser uma boa dona de casa. "Modéstia à parte, consigo zelar pelos filhos, marido e mesmo pessoas que colaboram comigo na gestão da minha casa. Isso faz-me ganhar confiança de todos e do meu esposo, em particular", disse.

Encontramos suporte no entendimento

HÁ dez anos que Paulo Malembane, 72 anos de idade, vive com a sua amada. Juntaram-se depois de ele perder a esposa com quem viveu muitos anos, numa relação que gerou cinco filhos.

"A minha esposa tem filhos com o seu ex-marido e eu com a minha falecida mulher. Ela cuida dos seus filhos e dos meus, assim como eu cuido dos filhos dela e dos meus. Ela tem netos e eu também tenho. Decidimos viver juntos e não quisemos ter filhos. Somos felizes e mantemos o nosso namoro em dia", diz Malembane, com muito orgulho. O namoro do casal é sustentado no entendimento, pois, segundo a fonte, quando não há entendimento a relação esfria, o amor e a paixão vão-se diluindo.

Revelou que já enfrentou dificuldades e desentendimentos no casamento por vários motivos. Mas o casal conseguiu superá-los, dialogando até

chegar a um acordo que satisfaça a ambos. Lamentou a vida que alguns jovens levam nos dias que correm pois, como disse, a durabilidade do casamento de jovens é muito reduzida. "Parece que o namoro dos jovens é sustentado pelo interesse material e não pelo amor. Nos últimos tempos, quase que ninguém namora sem saber a situação financeira do outro. No passado, não era assim. Bastava pedir namoro ou casamento, não procurava saber se era pobre ou rico. O amor é que estava em primeiro lugar", referiu. No entender do septuagenário, é por isso que hoje em dia o namoro não é tão digno, porque as pessoas olham para bens materiais, em primeiro lugar, e o amor ou namoro, depois. "É como alguém que diz que amo-te, enquanto não, só precisa do teu dinheiro. Quando não há dinheiro há barulho e separação", lamentou.



Optamos por não fazer filhos - Paulo Malembane



Não deixar tudo para a empregada doméstica - Paula Ubisse

lar. Em caso de briga, deixo o orgulho de lado e peço desculpas, mesmo sentindo que, por vezes, tenho razão. A razão não conta, o mais importante é que se crie espaço para o diálogo com vista a ultrapassar-se o problema", disse.

Paula entende que no casamento deve haver abertura, respeito e evitar retribuir tudo de mal que o outro tiver feito.

"Acho que a mulher não deve querer fazer tudo o que o marido faz."

Por exemplo, se tiver voltado tarde no dia anterior, eu não posso querer lhe fazer o mesmo: voltar tarde à casa, no dia seguinte. É um erro fazer isso.

Deve haver compreensão entre ambas partes. Se ele pisou a linha, como se costuma dizer, tenho que puxá-lo, conversar e nos entendermos", aconselha.

A fonte criticou a forma como algumas pessoas olham para o namoro nos dias de hoje, pois, como disse, alguns dão prioridade ao dinheiro.

"Se a pessoa quer criar família e ter um lar feliz, tem de trabalhar. Ambos devem ter um espírito de entreatura e partilha", aconselhou.

VIDA SAUDÁVEL

Sumo de cenoura e seus benefícios

NADA melhor que tomar um sumo saboroso e, acima de tudo, com vitaminas e minerais que fortalecem o organismo. Falo do sumo natural de cenoura que tem um teor elevado de β-caroteno, uma fonte de vitamina, complexo "B", como ácido fólico, e diversos minerais, incluindo cálcio, cobre, magnésio, potássio, fósforo e ferro.

O sumo é descrito como tendo propriedades que auxiliam na limpeza do corpo de substâncias nocivas. É recomendado contra a má digestão, gastrite, problemas intestinais e hemorroidas.

BENEFÍCIOS

Alivia a fadiga do músculo do coração e regula a troca de substâncias no organismo. Contém vitamina "E", que auxilia na prevenção do cancro, colesterol, tonifica e revitaliza a pele.

A vitamina "A" presente no sumo ajuda a melhorar a saúde dos olhos.

O consumo do suco da cenoura é muito bom para uma boa saúde pré-natal, visão, ossos, dentes, fígado, unhas, pele e cabelo. Auxilia na digestão, aumentando a saliva e fornecimento dos sais minerais, vitaminas e enzimas.

Ajuda a aumentar o fluxo menstrual e regulação do ciclo.

As nutricionistas Reginalda Mondlane e Yara Novela sugerem a seguir a receita do sumo natural de cenoura.

INGREDIENTES

2 cenouras.
Sumo de 4 laranjas ou limão.
300ml de água.

MODO DE PREPARAÇÃO

Raspar as cenouras e bater no liquidificador. Adicionar o sumo de laranja ou limão. Adicionar açúcar ao gosto. Para quem não gosta do bagaço é só coar. Bom apetite

