

Női sorsok: Túl rövid volt...

Húsz éve ismertem meg őt. Egy rövid, de szomorú kapcsolat után figyeltem fel rá. Nem is tudom, miért? Egy átlagos férfi volt, átlagos munkával, étellel. Mégis kiszúrta őt, és azonnal meg akartam ismerni. Melegség sugárzott belőle és odafigyelés. Ő az, aki végig hallgatja az étteremben a kezdő pincérmőt, miért is borította az ölébe a levest, ő az, akivel ha beszorulsz egy liftbe, mire kijöttök az egész életedet ismeri, ő az, akinek az ember kérdés nélkül gyönni kezd. Hamar rákaptam a társaságára, mint mások a kábitószerre. Rövid időn belül ő lett a mindenem, bizalmas jóbarát, tanácsadó, lelki személtáda, és a férfi, csupa nagybetűvel.

Óriási fellángolás volt. Ha mellettem volt, ittam minden szavát, ha nem, pokolian hiányzott. Lassan átalakult az életem, nyitottabb lettem az emberek, történések felé, kitágult az érdeklődési köröm, és rengeteg barátom lett.

Hozzá rohantam, ha valami nem sikerült, és akkor is, ha igen. Tőle kértem tanácsot, ha kihívás előtt álltam, és olyan jól esett vele vitatkozni is. Kiegyensúlyozott volt a kapcsolatunk, nagyjából tudtuk mit jelentünk egymásnak.

Szerelmesek voltunk.

Soha nem ígértünk egymásnak mást, csupán őszinteséget. Nem is hinné az ember, néha ezt az egy dolgot is milyen nehéz betartani. Mégis, sokkal többet adtunk egymásnak, megkaptuk a másikat. Mindenkinél jobban ismertük egymást, a gondolatainkat, érzéseket, indulatokat. Úgy éreztem, minket az ég is egymásnak teremtett. Talán tévedtem.

Pár év elteltével egy

semmisségen összevesztünk, és kiköltözött az életemből. Akkor nem érttem mi történt, összetört a szívem, elhanyagoltam a karrierem, a barátokat. Nagyon nehezen álltam talpra, és igazából sosem hevertem ki.

Eltelt tíz év. Volt néhány futó kapcsolat, semmi komoly, csak a munkának éltem.

És akkor egyszer csak ott állt az ajtómban előttem.

Nem hittem a sze-

memnek.

Gyűlölni akartam, de nem tudtam. Örültem, hogy látom. Természetesen elmentem vele vacsorázni, és ott, valamikor két fogás között megkérdeztem miért hagyott el. Mert a veszekedés nagyon átlátszó volt, ennél azért jobban ismerhetett volna.

Azt mondta azért hagyott ott, mert túlságosan szerettem őt. Ő nem akarta, hogy vele éljem le az életem, én, aki húsz évvel voltam fiatalabb nála. Azt akarta, hogy találjak valakit, aki illik hozzám, és legyenek boldogok! ? Eszembe jutott az elmúlt tíz év, amitől megfosztott, amit együtt tölthettünk volna. De legjobban az fájt, hogy engem meg se kérdezett, egyszerűen egyedül eldöntötte, hogy nekem mi lesz jó. Már sírva kérdeztem, és szerinted boldog lettem?

Nem, mondta halkan. Mint ahogy én is csak szerencsétlen voltam nélküled. Ezért jöttem vissza. Vissza !

És ki mondta, hogy nekem még kellesz?

Nem válaszolt, csak komolyan nézett a szemembe. Aztán felállt, és haza mentünk.

Még nyolc év jutott nekünk. Nyolc rövid évecske...

Már két éve elment, és én nem találok a helyem, hiába a munka, a barátok, szürke lett minden. Elvesztettem a társam, a másik felem.

A sírkőre csak ennyit írtam: Rövid volt.

Dervár Zita
Lelki titkaink



Búcsú a fáradt szemektől

A szem körüli bőr legalább ötször vékonyabb, mint az arc többi részét borító bőrfelület, így sokkal jobban látszódnak az apró hajszálerek is, éppen ezért sokkal finomabb ápolásra van szüksége.

A ráncok, apróbb bőrhibák a szem környékén már egészen fiatalon jelentkezhetnek, a bőr ezen a területen sokkal vékonyabb, így viszonylag hamarabb jelentkezhetnek nem kívánt elváltozások. Nem kell azonban kétségbeesni, egy kis odafigyeléssel könnyedén búcsút inthetünk a sötét, karikás szemnek.

Fáradt szemek - sötét karikák

A sötét karika olyan bőrhiba, amely vagy a fáradtságtól alakul ki, vagy alkatiilag, családiilag is örökölhető; utóbbi kellemetlenebb. A gond általában az, hogy nem jó a vérkeringés, tehát ha nem öröklött tényező, akkor vérbőségfokozó szemkörnyékapókkal orvosolható a probléma. Ezen kívül olcsó, de hatásos módszer, ha minden reggel a mosdásnál, hideg vízzel locsolod becsukott szemed, amely szintén serkenti a vérkeringést, feszíti a bőrt, és enyhíti a szem alatti duzzanatokat.

A sötét karikákat persze okozhatja a fáradtság is, éppen ezért próbálj meg mindig legalább 8 órát aludni, lehetőleg este 11 körül érdemes ágyba bújni, ugyanis a bőröd leginkább éjszaka képes leginkább regenerálódni. A tünetet persze a kialvatlanság mellett azzal is súlyosbíthatod, ha nem fogyasztasz elegendő folyadékot, a dehidratáltságtól ugyanis a jócskán meg is duzzadhat a szem környékén a bőr, éppen ezért figyelj rá, hogy legalább 1,5-2,5 liter, lehetőleg cukormentes folyadékot fogyassz!

Gyors megoldás, vészhelyzetre!

Ha reggel a tükörbe nézve sötét szemekkel kell szembe nézned, akkor már hiába a megelőzés, azonnal tenni kell valamit, hogy napszemüveg nélkül is szembe merj nézni az előtted álló nappal! Íme a hatékony megoldás!

A sötét karikák eltüntetését kezd egy könnyű, hidratáló szemkörnyékapó krémmel, amely lehúzza a puffadást és halványítja a karikákat. Fontos, hogy a vérbőséget okozó krémet úgy simítsd el a gyűrűsujjaddal a szemed körül (beleértve a szemhéjat és a szemöldökcsontot is), hogy ne kend közvetlenül a pillák tövéhez, mert akkor belekerülhet a szemedbe. Várj pár percet, amíg felszívódik, majd vedd elő a kiváló fedőképességű korrektort.

Nehéz választani a parfümériák polcain sorakozó téglék és tubusok közül, de abban biztos lehetsz, hogy a krémes állagú korrektor remek kiegészítője lesz a mindennapjaidnak. A szín kiválasztása sem egyszerű: ha a karikáid sötétek, akkor neked a sárgás tónusú való, ha nem, akkor a barackos rózsás színt válaszd.

Hogy még kevésbé legyen feltűnő a szemeid fáradtsága színezd a szemhéjadat egy csillámos, természetes árnyalatú szemhéjpúderrel. Jó választás lehet egy arany vagy bézs árnyalat.

Hogy a továbbiakban elkerüld a hasonló eseteket, figyelj arra, hogy este gondosan távolítsd el a sminkedet és ceremóniát mindig gazdagabb állagú, szemránckrémmel fejezd be!

Forrás: nana.hu

A jótékony cékla

A cékla gyógyító hatása:

1. "boldogságzöldség" - a neurobiológusok úgy vélik, hogy folsav nélkül nincs

boldogságérzet, optimizmus - a céklának viszont kiemelkedően magas a folsavtartalma,

2. segít a kötőszövetek felépítésében,

3. méregtelenítő hatása főleg az agyban érvényesül,

4. fokozza a sejtek növekedését, a sejtmagok regenerálódását,

5. növeli a gyomorsavtermelést, ezáltal a fehérjeemésztést,

6. aktiválja a vörösvérsejtek képződését, ezáltal elősegíti az oxigénvel való ellátást,

7. rugalmassá, üdévé teszi a bőrt,

8. fényt ad a körmöknek, a hajnak,

9. segíti a víz távozását,

10. savtalanítja a szervezetet,

11. méregteleníti a tápcsatornát.



Céklasaláta I.

Hozzávalók: 50 dkg cékla, 1 hagyma, 2 ek. olívaolaj, 2 ek. borecet, 0,5 ek. köménymag, só, bors.

Elkészítés: A megmosott, de egészben hagyott kisebb céklákat főzzük rövid ideig. Ha kihűlt hámozzuk meg, szeleteljük fel és keverjük össze a vékony karikákra vágott hagymával.

Öntsük rá az ecetet, olajat, sózzuk, borsozzuk. Szórjuk meg köménnyel. Hűtsük be fél órára.

Céklasaláta II.

Hozzávalók: 30 dkg cékla, 30 dkg alma, 20 dkg vékonyaszálú savanyú káposzta, 1 tk. köménymag, 1 ek. olívaolaj, 1 tk. reszelt torma.

Elkészítés: A hámozott céklát apróra, az almát nagyra reszeljük. Mindent összekeverünk. Fél óra hűtés után fogyasztható.

Céklás vitaminaláta

Hozzávalók: 2 kisebb cékla, 1 sárgarépa, 1 db fehérretek, 1 ek almaecet, 2 ek olívaolaj, őrölt kömény, só.

Elkészítés: A nyers, meghámozott zöldséget nagylyukú reszelőn lereszeljük. Egy tálban összekeverjük a zöldségeket az almaecettel és az olívaolajjal. Kevés vízzel meglocsoljuk. őrölt köménnyel és kevés sóval ízesítjük és egy éjszakára hűtőbe tesszük.

Jó étvágyat!

Ész nélküli fogyózás helyett inkább relaxálj!

Azok a nők, akik meg akarnak szabadulni felesleges kilóiktól, jobb, ha önsanyargató fogyókúrás helyett a relaxációs technikákat választják - derül ki egy új-zélandi kutatásból. Egy átfogó és hosszú vizsgálat eredménye világosan megmutatta: azok a nők, akik rendszeresen jógyakorlatokat végeznek és meditálnak, több kilótól szabadulnak meg, mint azok, akik kifejezetten a táplálkozásukra koncentrálnak.

Az új-zélandi Ontago Egyetem kutatócsapata összesen 225 túlsúlyos nőt vont be két évig tartó vizsgálatába. Három csoportra osztották őket. Az elsőben jógáztak és meditáltak, a másodikban fizikai gyakorlatokat végeztek és odafigyeltek az étkezésre, a harmadik csoport pedig postán kapta meg a táplálkozással kapcsolatos tanácsokat.

A Preventive Medicine szaklapban megjelent tanulmány szerint csoporttól függetlenül mindenkinek sikerült legalább megtartania súlyát, vagyis nem híztak tovább. Azok azonban, akik az első csoportba tartoztak és rendszeres jóga-, valamint meditációs gyakorlatokat végeztek, átlagosan 2,5 kilótól szabadultak meg, ráadásul a kutatás végére boldogabbak és egészségesebbek is voltak a többiekénél.

Szakértők szerint a relaxáció csökkenti a stresszt, aminek következtében nem vágyakozunk annyira a zsíros ételek és az édességek után. "Megtanulni és gyakorolni a relaxációs technikákat nagyobb életmódbeli változást jelent. A nők ezekkel a gyakorlatokkal megtanulják hatékonyan kezelni a stresszt, amelyet általában egészségtelen ételek fogyasztásával próbálnak csökkenteni" - mondta Dr. Caroline Horwath, a tanulmány társszerzője, aki szerint a nőknek végre ki kell törniük a megrögzött fogyókúrás örületéből.

