

Készen állsz a boldogságra?

Egyedül vagy, pedig úgy érzed, te mindent megteszel a szerelemért? Van melletted valaki, mégis magányos vagy? Lehet, hogy át kellene ismételned egy-két hasznos tudnivalót.

Fogalmazz meg konkrét elvárásokat

Először alkosd meg a párod a képzeletben. „Találd őt ki” jellemzőivel, tulajdonságaival együtt. Ugyanis ha nincs konkrét elképzelésed, akkor a pillanatnyi vonzódások áldozatává válhatsz, és olyasvalaki mellett találhatod magad, aki nem illik hozzád.

Tipp: Ne sodródj! Fogalmazz meg, milyen az ideális társ számodra, mit szeretnél kapni tőle, és járj nyitott szemmel.

Tiszteld magad, és nézz fel másokra

Kell, hogy legyen benned kellő tisztelet, mindenekelőtt saját magad felé, ahhoz, hogy jól tudj szeretni. Talán ez a legnehezebb. Ha negatív visszajelzések záporoznak rád, hamar vége az önbecsülésednek.

Tipp: Írd össze azokat a tulajdonságaidat, amelyeket szeretsz magadban. Ha megleled saját értékeidet, hidd el, sokkal könnyebben fogod észrevenni a többiekét is.

Tanulj meg adni!

Az odaadás a kapcsolat életető eleme. A szeretet az egyetlen olyan energia, amelyből végtelen tartalékaink vannak, és nem fogy belőle attól, hogy osztasz másoknak. Sőt, megsokszorozódik az ereje, hiszen te is visszakapsz a környezetedtől. Ha arra vágsz, hogy rád találjon a szerelem, meg kell tanulnod adni. Odafigyelést, kedves szót vagy akár csak egy meleg pillantást. Okozz örömet spontán módon, feltételek nélkül.

Ne fojtsd el az érzéseidet!

A legtöbben nem tudják kimutatni és átadni érzéseiket. Fel sem ismerik, hogy ezért képtelenek egymással kapcsolatot kialakítani és fenntartani. Kommunikáció nélkül pedig nem megy! Ha sosem mondd ki az érzelmeidet, gondolataidat, akkor lerombold a hidat kettőtök között.

Tipp: Fejezd ki az elismerésedet gyakrabban. Attól nem leszel sebezhetőbb, ha nyitottan közeledsz másokhoz.

Tégy meg mindent a kapcsolatért!

A kapcsolat életképessége attól függ, hogyan kezeljük a hullámvölgyeket. Sokan elfelejtik,

hogyan a siker egyik kulcsa: együtt átvészelné a viharokat. Ha igazán elkötelezett vagy valaki iránt, akkor azt feladni nem lehet alternatíva. Nincs problémamentes kapcsolat. A harmóniát mindig vissza kell állítani, ha valami felborítja.

Tipp: Határozd el, hogy mindent megteszel a párkapcsolatodért, és nem hátrálsz ki belőle az első konfliktusnál. Ne keress azonnal a menekülőutat, ez csak a végső megoldás legyen.

Az érintés ereje

Az érintés a szeretet legerősebb megnyilvánulása. Meggyógyítja a testet, felmelegíti a szívet. Hihetetlen energia van benne, mely képes ledönteni az emberek közötti falakat. Jobban, mint bármi más. Tudományosan bizonyított tény, hogy érintéskor csökken a másik stresszhormonszintje, oldódik a feszültsége. Vigasztalásnál emiatt ösztönös reakciónk az ölelés, ami természetes nyugtatószer. Hatással van az immunrendszerre is. Az is tény, hogy akik szeretetben élnek egymással, azok könnyebben és gyorsabban gyógyulnak, mint mások. Az érintés tehát a kapcsolat gyógyító ereje.

Tipp: Az ölelést és az érintést finoman csempézd be a mindennapjaitokba, ne csak a szexualitás része legyen. Círógassd meg a párod arcát kedvesen, vagy simogasd meg a hátát, amikor elmentek egymás mellett.

Bocsáss meg, ha kell

Néha teszünk vagy mondunk olyasmit, amivel megbánhatjuk a másikat. Ez az élet természetes velejárója. Gond csak akkor van, ha nem simítjuk el a konfliktust rövid időn belül, mert így gócok keletkeznek. Az elfojtott harag és sértettség megmérgezi a lelket, és pillanatok alatt bokszcmeccsé változtatja a kapcsolatot. Csak a megbocsátás ereje biztosítja a továbblépést.

Fontos a szabadság

Az igaz szerelemben egy láthatatlan szál köt össze benneteket, akkor is, mikor távol vagytok egymástól. Ha viszont folyton ellenőrzöd, faggatod a párodát, hamar elszakad a kötelék. A gyanakvás kibíratatlan nyomást jelent. Amíg nincs önbizalmod, másokban sem leszel képes hinni.

Tipp: Hagyd, hogy a másik megőrizhesse a saját kis világát, adj neki életteret! Tanuld meg időnként szabadon engedni őt, és így megtapasztalhatod a viszonzó örömet is.



Forró italok - hideg estékre

Alkoholmentes puncs

Hozzávalók: 0.5 l gyümölcstea, 1 l almálé, 2 evőkanál méz, 1 citrom, 2 narancs, 3 szegfűszeg, 1 fahéjrúd.

Elkészítés: Először főzzünk egy gyümölcsteát. Ezt öntsük bele egy kancsóba, adjuk hozzá a mézet, a fahéjat, a szegfűszeget és a kifacsart citromot, majd öntsük fel almával. Keverjük jól össze, és még jó melegen bögrekben tálaljuk.

Fűszeres forralt bor

Hozzávalók: 1 liter fehér- vagy vörösbort, 10-12 szem kockacukor, csipetnyi szegfűszeg, 4-5 rúd fahéj, 1 citrom reszelt héja, dió, mazsola.

Elkészítés: Dobjunk mindent egy lábosba, melegítsük fel max. 50 fokra (forralni tilos, mert az alkohol elillan) majd hagyjuk állni egy darabig, hadd barátkozzanak össze az ízek. Nem szükséges leszűrniük. Sőt! Dobáljunk diót és mazsolát a poharak aljára – nem fogjuk megbánni.

Vörösboros puncs

Hozzávalók: 0,75 liter vörösbort, 1 dl szederszőrp, 2 cl rum, 1 citrom, 15 dkg barnacukor, 1 szem szegfűszeg, 1 darabka fahéj, 1 teáskanál forralt borhoz vagy mézeskalácshoz való fűszerkeverék.

Elkészítés: A citromot vékonyan meghámozzuk, és kipréseljük a levét. A bort a rummal és a szederszőrppel összekeverjük, felforrósítjuk, de nem forraljuk! Ehhez adjuk a kandiscukrot, a fűszereket, a citrom levét és héját, majd az egészet addig melegítjük, amíg a cukor el nem olvad benne. A puncsot citromgerezdekkel díszíthetjük.



Jó étvágyat!

Csak egy pillanatnyi szeretetet

A kórházi szobában ketten feküdtek. Két férfi.

Egyikük ágya közvetlen az ablak alatt állt, míg a másiknak távolabb, az ajtó mellett jutott hely. Az ablaknál fekvő, nem is igazán volt fekvőbeteg, hanem mert gyógyulása megkövetelte, szinte állandóan ülnie kellett, és így kilátott az ablakon. A másik jóval elesettebb volt társnál. Nem kelt fel az ágyból, még a fejét sem emelte meg. Úgy jöttek etették, itatták fekvé.

Így teltek a napok, a hetek.

Sokat beszélgettek. Vasárnaponként fogadták a látogatók sorát, hallgatták azok sajnálkozását, a családban történeteket, a panaszkákat, közben maguk is elpanaszolták ezernyi bajukat.

Hétköznaponként egymással osztották meg élményeiket. Meséltek a gyermekkorról, azok apró örömeiről, a családról, a nevelésről, a bajokról, a küzdelmekről.

Mikor mindenből kifogytak, az ajtó mellett fekvő – aki már a halált várta – mert úgy érezte az meghozná szenvedéseinek végét, megkérte a „barátját”, meséljen a világról, arról a világról, amely az ablakon kívül van.

A társa, aki mint mondtam, arra kényszerült – betegsége folytán -, hogy szinte mindig üljön, kinézett az ablakon és mesélni kezdett.

Elmondta, micsoda gyönyörű a kilátás. Mesélt a távoli erdőről annak fáiról, amelyeknek színei az „őszi” közeledtével arany színeiben pompáztak. Mesélt a kis tavacsokról, a hattyúkról, a gyerekekről, akik a tó mellett játszadoztak. Mesélt a horgászokról, a gyönyörű pontyokról melyek a néha napján, a horog végén küzdöttek.

S, így teltek a napok, a hetek. Az ajtónál fekvő egyre jobban érezte magát, és már alig várta, hogy társa a hajnal eljöttével kinézzen az ablakon és meséljen neki. Egyik reggelen aztán hiába várt. Az ablaknál „ülő” nem szólalt meg. A barátja ijedten hívta nővér, aki sietve jött, majd jött az ügyletes orvos is... hogy később csak az üres ágy maradjon. A barát elment örökre. Álmaiban érte a halál.

Az ajtóban fekvő egyedül maradt. A viziten ara kérte a főorvost, helyezze át őt, az ablak melletti ágyra, mert ott jobban érezné magát. Teljesítették a kívánságát.

Amikor mindenki elhagyta a szobát, csak a nővér maradt bent még egy ideig, a férfi minden erejét összeszedte, nagy nehezen felült az ágyban! Hónapok óta először, ezzel a gyógyulás útjára lépve.

És akkor kitekintett az ablakon.

De nem látott mást, csak egy szürke, hatalmas falat.

- Hiszen a barátom, aki előttem feküdt itt, nem ezt mondta. – kiáltott fel dühösen. – Gyönyörű tájról, tóról, hegyekről és erdőről mesélt... becsapott engem!

A nővér, aki épen pakolt, felnézet munkájából, majd megjegyezte:

- Nem csaphatta be Önt. Soha semmit sem láthatott, hiszen gyermekkorától teljesen vak volt!

Női arcképcsarnok:

Gróf Hugonnay Vilma 1847-1922

Az első egyetemi diplomával rendelkező magyar nő

Alapismereteit otthon, majd a pesti Prebstel Mária leánynevelő intézet bentlakásos tanulójaként szerezte. Akkoriban erről a színtről nem léphetett tovább egy nő sem Magyarországon. Alig 18 évesen férjhez ment Szilassy György földbirtokoshoz, ebből a házasságból egy gyermeke született. Férje nem érdeklődött a szellemi dolgok iránt, az ifjú Vilmának azonban elsősorban a természettudományok kötötték le figyelmét.

1869-ben értesült arról, hogy a zürichi egyetemre nők is beiratkozhatnak, viszont ehhez férje beleegyezése is kellett. Ezt megkapta, de anyagi támogatást nem kapott, ezért nagyon nehéz körülmények között élt. 1879. február 3-án védte meg disszertációját és orvosassá avatták. Diplomájának elismertetése itthon rendkívüli akadályokba ütközött: 1881. március 31-én letette a hazai egyetemi tanulmányokhoz feltétlenül szükséges érettségi vizsgát. 1882 májusában kérte orvosi oklevelének elismertetését. Letette a szülésznői vizsgát, és szülésznőként működött.

Szilassyval kötött házassága végleg felbomlott, és beteges sokaságát kezelte, hogy ebből tartsa fenn családját. Ebben az időben írta „A nők munkaköre” című tanulmányát. A nők számára is kedvező iskolareform mellett foglalt állást. Minden olyan szervezkedésben részt vett, amely a nők egyenjogúsítását tűzte ki céljául.

1887-ben ismét férjhez ment Wartha Vince jeles vegyész és műegyetemi tanárhoz. 1888-ban

Vilma nevű leányuk született. Férje kérésére felhagyott szülésznői gyakorlatával, és elméleti kérdésekkel foglalkozik. Ezekben az években nem adta fel orvosi oklevelének elismertetését, ami ekkorra már az egész női társadalom problémájaként jelentkezett.

1895-ben királyi rendelet tette lehetővé, hogy Magyarországon is egyetemi tanulmányokat folytassanak nők is. Úja kérte az uralkodótól zürichi oklevelének elismertetését, ami 1897. május 14-én történt meg, amikor is Budapesten orvosdoktorrá avatták. Ezután már hivatalosan is végezhetett magángyakorlatot, elsősorban női és szegény betegekkel foglalkozott.

Tudományos érdeklődése a gyermeknevelésre, a nők és gyermekek egészségvédelmére, a női ipari foglalkoztatásának kérdéseire, a nők képzésére összpontosult. Lelkes kezdeményezője volt a leánygimnáziumok szervezésének, a nők szellemi képzésének. Az Országos Nőképző Egyesületben hat évig tanította a betegápolást, a gyermekgondozást, a gyermekvédelmet, a ragályos betegségek ismeretét. Az I. világháború felvetette a nők tevékenységének a szükségességét. 14 vidéki városban szervezett – női orvosi és betegápolói erővel – betegmegfigyelő állomást. Felhívása, szervező munkája követőkre talált, amit bizonyít annak a sok száz vöröskeresztes nővérnek és 84 orvosnőnek a szolgálatára, akik Hugonnai Vilma oklevelének nosztrifikálása után nyertek diplomát magyar egyetemen.

