

Ez alááshatja a házasságod

Válóperes ügyvédek tapasztalatai

Ha szeretnél kivédeni egy esetleges válást, tanulj a következő megtörtént esetekből!

Minden kapcsolatban előfordulhatnak összefüggések, még akkor is, ha a férfi és a nő teljes erőbedobással dolgozik a kapcsolat harmóniájáért.

Vannak párok, akik ezeket a konfliktusokat - a jó kommunikációnak köszönhetően - képesek hatékonyan kezelni. Másoknál azonban a helyzet úgy elmérgesedhet, hogy válás lesz a vége. Az idáig vezető út lehet hosszabb-rövidebb, és okozhatják olyan komoly gondok, mint mondjuk a hűtlenség vagy elhidegülés.

Egyes esetekben azonban szimplán olyan baklövésről van szó, amelyek elkövetéséhez az emberi macacsság, önzés és butaság vezetett.

Az öt leggyakoribb baklövés

Amerikai válóperes ügyvédek összegyűjtették, hogy mi az az öt leggyakoribb és egyben legértelmetlenebb válóok, amelyet működésük során a hozzájuk forduló váló párok hallottak. Ezekről a self.com cikke írt.

Ha magad is házas vagy, jársz valakivel vagy tervezel egy kapcsolatot, érdemes elolvasnod és a későbbiekben kerülnöd ezeket a dolgokat, ha nem szeretnéd, hogy ti is egy példája legyetek az értelmetlenül tönkrement házasságoknak.

Szónyeg alá söpörni a problémákat

Teri M. Nelson milwaukee-i válóperes ügyvéd olyan esetet idézett fel, amikor a pár egy doboz fagyalton kezdett vitázni a boltban. A férj azt mondta feleségének, inkább ne vegyen újabbat, mert van még a hűtőben. A feleség erre, mint egy bomba, robbant. Hatalmas veszekedés lett belőle, majd válás. Vajon tényleg a fagy miatt volt minden? Valószínűleg nem. Nelson szerint a párnak rengeteg megoldatlan, átbeszélt gondja volt, és ez az eset csak az utolsó csepp volt a pohárban. Az ügyvéd azt tanácsolja a pároknak, ne hagyjanak egy sérelmet se kimondatlanul, és próbálják megbeszélni a gondokat.

Kibeszélni a másikat

Eric Newton San Franciscó-i válóperes ügyvéd egy kényes esetre emlékezett vissza, amikor a házaspár azért jutott el a válásig, mert a feleség elmesélte a barátnőinek, hogy férje miatt nem túl jó a szexuális életük. Elindult a pletyka. Amikor az ominózus férjhez visszajutott a már triplájára duzzasztott dolog, csalódott a feleségében, mert az kiadta a legintimebb titkait. Hamarosan beadták a válókeresetet. A tanulság, hogy soha ne beszéld ki azt, ami a hálószobában történik, mert az csak kettőtökre tartozik.

Összehasonlítgatás

Kelly Chang Rickert Los Angeles-i ügyvéd egy olyan pár esetét vázolta fel, ahol a nő folyamatosan egy másik férfival hasonlítgatta össze a férjét. A pasi történetesen a kollégája volt. A férj, amikor már megelégedte, hogy a kedves kolléga bezzeg mennyivel ügyesebb, okosabb, udvariasabb nála és így tovább, válni akart.

Hogy mi ebből a tanulság? Soha ne hozd a párod abba a helyzetbe, hogy kevésnek érezze magát! Mindig éreztess vele, hogy olyannak szereted, amilyen, és ne hasonlítgasd más pasikhoz!

Hangot adni az anyós iránti utálatnak

Kelly Chang Rickert egy másik esetet is felidézt, ahol a feleség nagyon nem kedvelte az anyósát és az apósát, ezért egy alkalommal nem fogadott el tőlük egy értékes ékszert. Ez arra ébresztette rá a férjet, hogy bármit is csinálnak a szülei, a feleségének soha nem lesznek szimpatikusak. Emiatt sokat vitáztak, majd elváltak. Tanácsos a párod szüleivel jó viszonyt ápolni. Lehet, hogy vannak dolgaik, amik neked nem tetszenek, de ők mégiscsak a férjed anyja és apja. Tiszteld őket, és a párod kedvéért tartsd meg a békés viszonyt!

Büntetésből nem szexelni

A létező egyik legnagyobb baklövés. Erik Newtonnak rengeteg olyan ügyfele volt, akik a párjukat a szex megvonásával akarták rávenni valamire, és később ennek kapcsán adták be a válóperet. Nagy hiba így zsarolni vagy büntetni, ugyanis ezáltal a kapcsolatból elvész az egyik olyan elem, amely a két felet közel hozza egymáshoz. Ha hosszú szünet van, az nem válik a kapcsolat hasznára, annál inkább a kárára. Ne ezt az eszközt válaszd, ha szeretnél valamit elérni!

Forrás: femina.hu



Ételed legyen a gyógyszered

Mákos kenyér

Hozzávalók: 20 dkg darált mák, 2 ek zabkorpa liszt, 2 tojás, 1 dl kókusztej, 1 kk só, 1 sütőpor, 1-2 dkg mandula reszelék a tetejére.

Elkészítés: A tojásokat kettéválasztjuk, a fehérjét felverjük habnak, a sárgáját összekeverjük akókusztejjel és a többi hozzávalóval. A legvégén adjuk hozzá a tojásahabot, kizsírozott kalácsütő tepsibe öntjük és 170 fokon tűpróbáig sütjük.

Csirke agyagtálban

Hozzávalók: 1 egész csirke, 2 szál sárgarépa, 1 szál petrezselyem gyökér, 1 karalábé, 1 zeller, 2 hagyma, 20 dkg kelbimbó, só, rozmarin, majoranna, egész bors.

Elkészítés: A tálat 1 órára vízbe áztatjuk. Besózzuk a csirkét kívül-belül és bedörzsöljük a többi fűszerrel. Jó, ha ez is áll egy órát. Közben a zöldségeket megtisztítjuk és vastagon szeleteljük. A csirkét a hátára fektetve belefektetjük a táliba és köré rakjuk a zöldségeket. Megszórjuk a borssal és a fűszerekből is egy kevésel. Feltesszük a tála tetejét és előmelegített sütőben 1 órát sütjük. Aztán levesszük a fedélét és, amikor megpirult a csirke megfordítjuk és a másik felét is megpirítjuk.

Mazsolás párolt káposzta

Hozzávalók: 1/2 kg savanyú káposzta, 2 db alma, 5 dkg mazsola, 1 ek zsír, 1 ek méz, kömény.

Elkészítés: Átmosom a káposztát és a felforrósított zsírra teszem. Megszórom köménnyel és gyakran kevergetve puhára párolom. Ha kell, akkor apránként adok hozzá egy kevés vizet. Belekeverem a felkockázott almát, a mazsolát, a mézet és még 10 percig tovább párolom. Főételként és köretként is kiváló.

Körtés útravaló

Hozzávalók: 1 db körte, 4 db tojás, 6 ek gesztenye liszt, 3 dkg mazsola, 3 dkg dió, 4 kocka étcsokoládé apróra törtelve, 1 ek méz, 1/2 sütőpor, 1 kk kókuszolaj.

Elkészítés: A tojásokat habosra keverem, hozzáadom sorban a többi alapanyagot. Egy szilikos kenyérformát kikenem a kókuszolajjal, az aljára cikkekre vágott körtét rakok és ráborítom a tésztát. Előmelegített sütőben 30-35 percet sütöm.

Jó étvágyat!

Az csípőspaprika jelentheti a fájdalmak végét

A kapszaicin, vagyis a paprikafélék erősségéért felelős vegyületet nemcsak ételünk pikánsabbá tételéhez alkalmazhatjuk, minden csípőssége ellenére nagyon jól használhatjuk a gyógyításban és az egészség megőrzésében. Bár elsősorban irritálja a bőrt, ám huzamosabb használat esetén érzésteleníti a bekent felületet és így fájdalomcsillapító hatásai is vannak. A kapszaicin-tartalmú kenőcsök (természetesen megfelelő hígításban) jók a hátfájás, az ízületi gyulladás, a pszoriázis vagy a neuropátiás fájdalom kezelésére, sőt kapszaicines sprayt az orrba fecskendezve enyhíthetjük a migrénes fejfájás vagy az allergiás rhinitisz tüneteit.



A kutatások szerint a kapszaicinben található hatóanyagok kedvezőek a prosztatata-, a tüdő-, az emlő- és a bőr rák kezelésében, lassítják a rákos sejtek növekedését, sőt bizonyos esetekben el is pusztítják azokat. Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO felmérése is alátámasztja ezt az elképzelést: minél több csípős ételt, illetve chilipaprikát fogyasztanak egy országban, annál alacsonyabbak a daganatos betegségekkel összefüggő halálások. A kapszaicin erős méregtelenítő és antioxidáns is egyben, azaz segíti a szervezetet, hogy megszabaduljon a karcinogén anyagoktól.

Bármennyire is meglepő, a csípős ételek nemhogy rosszat tesznek a gyomorbántalmaktól szenvedőknek, hanem kifejezetten elősegíthetik a gyógyulást. A kapszaicin ugyanis fokozza a gyomor nyálkahártyájának vérellátottságát, így segítve elő a gyógyulást.

Az egyszerű vagy a krónikus nátha ellen is hatékony lehet egy jó csípős leves vagy egy tál chilis bab: a kapszaicin irritálja a nyálkahártyát, segít megszabadulni az orrban lévő váladéktól és felszabadítja a légutakat is.

www.hazipatika.com

Ipari forradalom és élettani hatása

Sokáig, évmilliókat átívelő generációkon keresztül alapvetően nem változtak annyira az életkörülmények, hogy azok nagymértékben befolyásolták volna az emberiség táplálkozását. Az utóbbi 150-200 évben viszont az ipari forradalom nyomán drasztikus átalakulás vette kezdetét: megjelentek a táplálkozással összefüggő, ún. civilizációs betegségek.

Mindez azóta már világméretű problémává nőtte ki magát. Bizonyossá vált, hogy a technika vívmányai segítségével elterjedt feldolgozott élelmiszerek (a finomított liszt, a cukor stb.) nemcsak megkönnyítették és kényelmesebbé tették életünket, hanem természetesen befolyással voltak táplálkozási szokásainkra is. Az energiaegyensúly felbomlása - mint elsődleges tényezője az elhízásnak - maga után vonta a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri megbetege-



dések, valamint egyes daganatok kialakulásának egyre nagyobb arányú előfordulását. Szakemberek szerint elképzelhető, hogy összefüggés van az ödémák, az allergiák és bizonyos bélbetegségek előfordulási arányának megmagyarázhatatlan növekedése, valamint korunk étkezési jellemző magas omega-6 zsírsav bevitelével között.

Mindezek mellett újabb és újabb betegségek jelentek meg és jelennek meg azóta is, amelyek őseinknél még ismeretlenek voltak: csontritkulás, ízületi bántalmak, stb. Jellemzővé vált, hogy az energiafelhasználás (fizikai aktivitás) és a hasznos tápanyagtartalom lecsökken, az ülő életmód (televízió és számítógép előtt töltött órák) elterjedésével párhuzamosan nagyobb adagokat eszünk, napi átlag 200-300 kcal-val többet, mint 20 évvel ezelőtt.

Egészségtükör