

Léteznek a tökéletes kapcsolat?

A kapcsolat első éve

Egy kapcsolat az egyének számára mindig izgalmasan kezdődik, még akkor is, ha előtte egy bizonyos ideje már ismeritek egymást. Ilyenkor rendszerint félresöprik minden negatív érzéseket és fenntartásokat. Ez érthető is, hiszen minden pár pozitívan próbál a jövőre tekinteni.

Ez az érzés segít a korai időszakokban, áthidalni azokat a kérdéseket, melyek később problémát okozhatnak. Például a pénzkérdés: Ki irányítja azt, és hogyan kellene azt kezelni? Még a legegyszerűbb kérdések is vita tárgyává válhatnak. Például, hogy ki irányítja a televízió kapcsolóját...

Ezek koordinálása bonyolult dolog, hiszen mindkettőn saját ambíciókkal, elképzelésekkel és ötletekkel léptek be egy kapcsolatba.

Veszélyes lehet azonban a saját elképzelések erőszakos érvényre juttatása! A saját ideálok kergetése megakadályozhatja azt, hogy igazán bizalmas kapcsolatot alakíts ki. Érdemes mindent megbeszélni pároddal, hogy mit hogyan képzelsz el és semmiképp se erőltess semmit a társadra.

Idővel majd kitaláljátok, hogy hogyan működhetnek a legjobban a dolgok, és a kapcsolatnak is jót tesz, ha folyamatosan kommunikáltok egymással!

A következő évek

Az első évet követő időszak a párkapcsolat teszteléséről szól. Nagy hiba, ha azt hiszed, hogy párod enyhíteni fogja régi lelki sérüléseid és elfeledtetni veled azokat. Amikor ez nem történik meg hatalmasat csalódhatsz, és azt hiheged majd, hogy nem a megfelelő férfit választottad pároddal. Valószínűleg rájössz majd, hogy egy kapcsolat a legnagyobb feladat, amibe valaha belefogtál, és amiért sokat és hosszú ideig kell áldoznod.

Ennek a ténynek a felismerése magában rejteti azt a veszélyt, hogy a kapcsolat nehézkessé, intoleránssá válik, és mindkét fél kritizálni kezdi a másikat. A legfontosabb, hogy próbáljuk érzéseinket kordában tartani, mert ezzel megakadályozhatjuk azt, hogy elidegenedjünk egymástól.

Forrás: fókuszbananő.hu

A nők gyakran alábecsülik saját teljesítményüket

A bonni kutatóintézet egy, az Amerikai Egyesült Államokban férfi és női egyetemi hallgatók részvételével elvégzett kísérleteket vettek alapul vizsgálódásuk során. A közreműködőknek egymással szemben kellett különböző feladatokban fellépniük, ám ezelőtt a kutatók arra kérték őket, ítélik meg, vajon milyen teljesítményt fognak nyújtani az egyes fázisokban.

Az eredményekből a kutatók is arra a megállapításra jutottak, hogy a férfiak előzetesen mintegy harminc százalékkal túlbecsülték

tényleges teljesítményüket, ha anyagi érdekek is fűződtek a jó teljesítményhez. A nők körében ezzel szemben kevesebb mint 15 százalék volt azoknak az aránya, akik hasonlóan eredményesebbre taksálták munkájukat.



„Megfigyeléseink szerint a férfiak saját maguk túlértékelése a fő oka annak, hogy a nők – az objektíven mért tényleges teljesítmény ellenére – a kísérletben ritkábban részt vevő nők ritkábban kaptak vezetői pozíciót. Ám ennek ugyanakkor az egész csoport teljesítménye látta kárát” – magyarázza a kutatás részleteit Ernesto Reuben, a Columbia University egyik vezető kutatója.

A munka világában ez az egyéni teljesítmények konkrét mutatókkal való mérésével

elkerülhető lenne, s így ténylegesen az jutna vezetői pozícióba, aki képességei és tudása alapján arra alkalmas lenne.

Forrás: de.news.yahoo.com

Nyomj vasalót a kezébe!

A nem mindennapi, ám annál fontosabb megállapításra amerikai kutatók hívták fel a figyelmet: közvetlen összefüggés van a férfiak házi munkában való részvétele és a szex gyakorisága között. „Általánosítva elmondható, hogy minél több feladatot vállal egy komoly kapcsolat férfi tagja, a nő annál boldogabb, mivel ez a szexualitásban csapódik le” – foglalja össze a kutatócsoport megállapításait Scott Coltrane, a tanulmány társszerzője.

„A felmérésben részt vevő nők jelentős többsége állította, hogy minél több feladatot vállal partnerük a házi munkában, annál erősebben vonzódnak hozzá szexuálisan” – mondja Coltrane, ugyanakkor hozzáteszi: „ugyanaz az összefüggés nem mutatható ki a vonzódás és aközött, hogy a férfi a közös gyerekek nevelésében mennyire aktivizálja magát; sőt, éppen ellenkezőleg: hogy párok a

gyermekekkel minél több időt töltsenek, a legtöbb esetben a kettesben eltöltött romantikus órák számát csökkentik – írja a Süddeutsche Zeitung internetes oldala.



Egészséges étel az életért

Bounty szelet

Hozzávalók: 20 dkg kókuszreszelék, 10 dkg kókuszolaj, 5 dkg méz, 1 ek vanília kivonat, víz.

A csokimázhoz: 5 dkg magas kakaótartalmú csoki

Elkészítés: Alaposan összekeverjük a kókuszreszeléket a mézzel és annyi vízzel, hogy összefüggő masszát kapjunk. Belesímítjuk egy 28*25cm-es tálba. A csokit felolvasztjuk, és a tetejére csorgatjuk, végül az egészet betesszük a hűtőbe. 2-3 óra múlva szeleteljük.

Paleo kapos-cukkinis pite

Hozzávalók: 60 dkg cukkini, 10 dkg kókuszliszt, 5 tojás, 1 citrom, 2 ek kapor, 8 dkg nyírfacukor és egy marék mazsola (elhagyható annak, aki sósan szereti), 10 dkg olvasztott kókuszszír, vanília kivonat, 1 tk szódobikarabóna, só.

Elkészítés: A cukkinit meghámozzuk, lereszeljük, egy kis sóval átforgatjuk, és kinyomkodjuk a levét



(homogénebb állag elérése érdekében, miután kinyomkodtuk, botmixerrel simára is dolgozhatjuk). Majd hozzáadjuk a kókuszlisztet, kaprot, a citrom reszelt héját, és kifacsart levét (édes verzió esetén az áztatott mazsolát). A tojásfehérjét verjük fel, a sárgáját pedig fehéredésig keverjük a nyírfacukorral és a vanília kivonattal, apránként hozzáadagolva a kókuszszírt. Óvatosan beleforgatunk mindent a cukkinis masszába. 25*28cm-es sütőtálban 180 fokon kb. 50 perc (tűpróba!) alatt sül készre.

Parmezános csirkemell

Hozzávalók: 4 nagy szelet csirkemell filé, 2 érett paradicsom, vékony karikákra vágva (ez el is hagyható, vagy más zöldséggel helyettesíthető), 2 tojás sárgája, 2 dl tejszín, 5 dkg reszelt friss parmezán.

Elkészítés: A csirkemelleket enyhén kipotyoljuk, sóval, borsal, bazsalikommal ízesítjük. A tojások sárgáját kikeverjük a tejszínnel és a sajttal. A paradicsomszeleteket a húrra fektetjük, ráöntjük a mártást, és 180 fokos sütőben szép pirosra sütjük.

Jó étvágyat!

Védelem a nátha ellen

A nátha elvileg nem gyógyítható. Vírus okozza, tehát az antibiotikumok nem segítenek, sőt, a feleslegesen szedett antibiotikum megzavarja a szervezet természetesen meglévő védekező képességét. Az elmúlt években egyre több nátha elleni „gyógyszer” tört be a piacra, pirulák, pezsgőtabletták, vízben oldódó porok. Ezek többnyire paracetamol és pseudo-efedrint tartalmaznak. Az első széles körben alkalmazott láz-, fájdalomcsillapító, a másik érösszehúzó hatású. Ezek bár enyhítik a tüneteket, de nem gyógyítják a betegséget.

Jobb, ha azon vagyunk, hogy szervezetünk természetes ellenálló képességét támogassuk. Ezen múlik, hogy mennyire lesz hosszantartó vagy rövid lefolyású.

Nem kell hozzá csak fél liter tej és 3-4 fej (nem cikk) fokhagyma. A fokhagymát megtisztítjuk és két kanál tejjel aprítóban, turmixgépben, vagy nyomóval megaprítjuk. Hozzáadjuk a tejhez és felforraljuk. 5 percig főzzük aztán hagyjuk hűlni.

Ha már 40 fok alatt van, leszűrjük és adunk hozzá egy-két kanál mézet. Ezt egy nap folyamán megisszuk és meismételhetjük 2-3 napig.

Azért tejben, mert az illóolajok a zsíros tejben könnyebben kioldódnak.

A megmaradt fokhagymát sem kell eldobni, bár az ereje már a tejben van, kiváló szendvicskrém készíthetünk belőle só, mustár és nyersolaj hozzáadásával.

Szelíd orrcseppet is készíthetünk házilag féldeci forralt vízhez adva: káposztas sötét, szódabikarbónát, darált csillagánizst. Ha lehűlt, filterpapíron átszűrjük és máris használható. 3-4 napig eláll, utána készítsünk frisset.

Nagyon hatékonyan gyógyítja az orr és a torok nyálkahártyáját a homoktövis olaj is.

Simon Ildikó