

Mi kell a tartós házassághoz?

A magyarok még mindig vezetnek a válási statisztikákban, de szerencsére azért akadnak jó házasságok is. Tíz-húsz-harminc éve együttélő pároktól próbáltuk megtudni, mi a titkuk?

Már másnap tudtam, ő lesz a férjem

Bejött a főiskolára bemutatkozni: Kezét csókolom... Huszonnégy éves volt, én tizenkilenc. Nagy hatással volt rám, ilyen még nem történt velem. Feleltem a tekintetemet, ki az, aki így megbecsül engem?

– A férjem fantasztikusan izgalmas ember –



mondja Zsuzsánna. – Sosem unatkozunk. Mindketten szenvedélyesek vagyunk, rengeteget vitatkozunk, végül kompromisszumra jutunk. Tudunk örülni egymás szakmai sikereinek.

A Zeneművészeti Főiskolára jártam ének tanszakon, Béla középiskolai tanár volt és kórusban énekelt. Engem szólólistának hívtak, ő kiegészítő bassz-baritonként utazott a kórusal. A finnországi fellépést követően végigbeszélgettük az éjszakát a teraszon. Másnapról tudtam, ő lesz a férjem. Egyszerre kezdtük a pályát. Férjem a közgazdász diplomája mellé jogot szerzett, én a zenetanári diploma után a Zeneakadémián a művészképzőt, opera tanszakot is elvégeztem. Természetes volt az együttlétnünk.

Pályám csúcán sok külföldi fellépésem volt. Ahova lehetett, elkísért a férjem. Amikor harminc éves lettem, rádöbbentem: ketyeg a biológiai óra. Fanatikus voltam a pályámon, fanatikus anyá lettem. Tomika megszületésével eltolódtak a hangsúlyok. Korábban mindketten az én pályámat szolgáltuk. Mélyen hittem, menni fog az anyaság és a karrier is. Talán ment volna a nagymamák és bábisitterek segítségével. De nekem olyan csoda volt a gyermek, nem akartam másokra hagyni! Sőt, terveztük: legyen neki kishúga. És 1993-ban megszülettek az ikrek.

A fiúk azt mondják, lehet, hogy a karriered most éppen nem szárnyal, de nekünk megfizethetetlen, hogy mindig itt voltál, itt vagy. Rengeteget kaptam a pályámtól, bejártam a világot, páratlan élményekben volt részem. Most a jogi szakmai munka a férjemé, én énekesműhelyt nyitottam. Egyik tanítványomat már felvették a színművészeti egyetemre.

Ez nem csak szerelem – vallja Béla. – Nekem a legjobb barátom Zsuzsi. Igyekszem minden nap örömet szerezni neki. Fölnézek rá, nagy művész. Sikereivel, felvételeivel igazolta a tehetségét, élt a lehetőségeivel. Bámulom, ahogy Zsuzsi neveli a gyerekeket, nemcsak emberségre. Harminc éve együtt vagyunk!

A másik hibáit könnyen elviseljük

Kevesen találják meg kamaszkorukban életük nagy szerelmét. Dóra tizenhét esztendő volt, Lajos épp sorkatonai szolgálatát töltötte, amikor találkoztak. Egy balatoni szórakozóhelyen történt.

– Két hét múlva leszerelt. – meséli Dóra. – Nem volt szerelem első látásra, de az első pillanattól rokonszenvesnek találtam. Lassan mélyült el a kapcsolatunk. Kiderült, tényleg olyan, amilyennek látszik. Nyugodt, kedves, figyelmes.

Erettségi után két évig Németországban dolgoztam, és csak félévente jöttem haza rövid időszakokra. Mindig értem jött, vagy csak meglátogatott. Soha nem találkoztam hozzá foghatóval, számomra mindig ő volt a tökéletes társ. Akadt persze, hogy mások is próbáltak randira

hívni, de már az elején tisztáztam, hogy hűséges típus vagyok. Számomra az ideális párkapcsolat a bizalmon és a hűségen alapul. Amikor hazajöttem, összeköltöztünk. Egy lapkiadónál dolgoztam szerkesztőségi titkárként, innen jött a továbbtanulás ötlete: a német mellé a kommunikációt választottam. Főiskolai diplomámat 2006-ban kaptam meg, és Lili is akkor érkezett. Mindig is egy kislányról álmodtam, a nevét is jóval korábban kitaláltam.

Kihasnáltam azt az időt, amit a lányommal itthon töltöttem: a Károli Gáspár Református Egyetemen német nyelv és irodalomtanári képesítést szereztem, szabad időmben pedig hobbi-művészkedtem, többek között egyedi, antik hatású fényképalbumokat, három dimenziós fali képeket és dobozokat készítettem, sokáig megrendelésre is. Ezek, és más kreatív tevékenységek ma is kedvenc időtöltésem. Szeretünk volna Lilinek egy kistestvért. Már az egyetemi évek alatt született. A férjem nemcsak támogató, a gyerekek körül is nagyon sokat segített. Amióta saját cége van, maga osztja be az idejét, és ez nagyszerű a család szempontjából.

Már húsz éve, hogy jól kiegészítjük egymást. Én temperamentumos vagyok, Lala nyugodt. Felnézek rá, rengeteg értékes tulajdonsága van. Minden elképzelésemet megvalósítja. Ha bármelyikőnknek nyomja valami a szívét, megbeszéljük, és együtt találunk megoldást a problémákra. Fontos a tolerancia és az egymás megbecsülése. Mi elég jól megismertük egymást, mire összekötöttük az életünket. A másik hibáit könnyen elviseljük, és úgy alkalmazkodtunk egymáshoz, hogy közben önmagunkat sem adtuk fel.

– Vannak kapcsolatok, amelyek egy életen át kitartanak – mondja Bede Zsuzsa pszichológus. – Két nagyon különböző sors, nehéz lenne általánosítani. Mi a közös bennük? Talán hogy egyikük sem beszél halálos szerelemről, sokkal inkább szeretetről, megbecsülésről, közös érdeklődésről. A nagy szerelmeknek az a rizikója, hogy elszáll a lila köd, csak a valóság marad.

Mindkét kapcsolatban jelen vannak a közös célok. Megtalálták a helyes arányokat, amelyek mindkét félnek megfeleltek.

A második fiatalasszonynak is módja volt a kiteljesedésre: tanulhatott érdeklődése szerint, kiélhette kreatív hajlamait. Férje mindenben támogatta, a gyereknevelésben is támasza a mai napig.

A harmadik párnál is lényeges, hogy a gyermekével otthon maradt anyuka új szakmát tanulhatott, és hamarosan új munkája lesz. A fiatal férj pedig, amellet, hogy megteremtette a család számára az anyagi biztonságot, fantáziáját szabadjára engedve, regényt írtat.

És íme egy élő példája a jó házasságnak. Igaz nem magyarok de akkor is megérdemlik a dicséretet. Annak ellenére, hogy már öt évvel a nagy gazdasági világválság kezdete előtt megesküdtek és fél évszázaddal a digitális kamera felfedezése előtt, egy dolog még hiányzott az együtt töltött 88 év alatt.

Egy igazi esküvői fotó.



Wu Conghan (101) és felesége Wu Songshi (103) szülővárosukban, Nanchongban

Forrás: kiskegyed.hu/pozitivnap.hu

Egészséges finomságok

Mont Blanc paleo módra

Hozzávalók: A diós piskótához: 6 tojás, 8 ek víz, 200g dió, 1tk szódabikarbóna, 1 ek méz.

A gesztenyepüréhez: 1 kg gesztenye (1/2kg püré lesz belőle), 3 dl kókusztej, 1dl víz, 6ek rum, 1 rúd vanília, 2 ek méz, 4 ek kókuszszír. Titkos összetevő: 2 érett banán.

Elkészítés: A diótortához verjük fel a 6 tojás sárgáját a 4ek vízzel és mézzel és a fehérjét is verjük fel külön 4 ek vízzel. A sárgájához keverjük a fehérjét. A darált diót keverjük össze a szódabikarbónával, majd keverjük óvatosan a tojás habhoz. Öntsük sütőpapírral kibélelt tepsibe és süssük 180°C-on 20 percig.

A gesztenyepüréhez a gesztenyét tegyük egy vízzel teli magas edénybe kb. 15 percre, és amelyikek feljöttek a felszínre azokat kidobjuk. A megmaradt gesztenyét recés késsel bevágjuk a domború felükön és beleállítjuk egy lapos tepsibe, aláöntünk kb. 2dl vizet és 200°C-on sütjük őket kb. 1 óráig. Ha megsültek belebugyoláljuk őket egy vizes konyharuhába, várunk 10 percet majd még melegen elkezdjük megpucolni. Még melegen belerakjuk az aprító/turmixgépbe és alaposan összeturmixszoljuk. Hozzáadjuk a többi hozzávalót is és keverünk rajta még egyet a géppel, majd egy lábasba téve főzzük kb. 5 percig. Ezek után hagyjuk hűlni.

Összeállítás: Egy kerek kiszúróval nagy „pogácsákat” szaggatunk a tésztából szorosan, majd a két érett, összetört banánból kanalazunk a közepükre egy jó nagy kupacot. Ezután a kihűlt gesztenyepüréből nyomócső segítségével kis hegyeket készítünk. Díszítésként megszórjuk kakaóporral.



Almás-diós-kókuszos keksz

Hozzávalók: 3 alma, 15 dkg kókuszreszelék, 15 dkg darált dióbél, 2 kanál méz, késhegynyi só, 15 szem magozott datolya, rumaroma, fahély.

Elkészítés: A datolyát beáztatjuk pár órára. A diót durvára daráljuk, és összekeverjük a kókuszreszeléssel. Az almákat héjastól alaposan összeturmixoljuk a datolyával, mézzel, aromával, majd hozzáadjuk a dióbelet és a kókuszreszeléket. Márványlapon vagy fólián kilapítjuk félcentis lappá, majd pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk és zsírozott tepsire helyezük, óvatosan. Ezután langyos sütőben, nyitott ajtóval 1-2 órán át szárítjuk.

Muroklekvár aszalt barackkal

Hozzávalók: 2 közepes murok, 1 citrom reszelt héja, 1 citrom kifacsart leve, annyi víz, hogy a citromlével együtt 1 dl-t adjon ki összesen, 4 ek eritrit, 100 g aszalt sárgabarack.

Elkészítés: Az aszalt sárgabarackot feldaraboljuk és beáztatjuk annyi vízbe, ami éppen ellepje.

A murkot megpucoljuk és aprítógépbe jól megaprítjuk, vagy az apró reszelőn lereszeljük.

Beletesszük egy kis lábosba, hozzáadunk minden megmaradt alapanyagot, kivéve a barackot.

Alacsony fokozaton, fedő alatt puhára főzzük, majd leveszük róla a fedőt és addig rottyogtatjuk, amíg szinte el nem fő róla az összes lé (vagy 2 óra hossza az egész főzés).

A barackról leöntjük a vizet, és ráborítjuk a murokra. Botmixerrel jól összeturmixoljuk.

Jó étvágyat!

Az egészség titka:

A feketekömény

A feketekömény magja csökkenti az asztmás rohamok számát és enyhíti azok lefolyását. Fél-egy éves kúrával akár minimálisra is csökkenthetők e kellemetlen betegség tünetei. A feketeköménymag csökkentheti a szénanátha, a pollen-, a por-, az állatszór-, sőt, még az ételallergia tüneteit is!

Gyulladáscsökkentő hatása, valamint erős vírus- és baktériumölő tulajdonsága révén, megfázás és a tüdőgyulladás kiegészítő kezeléseként javasolják alkalmazását.

Kiválóan serkenetheti az emésztési folyamatokat, puffadás gátló és egyben szélhajtó tulajdonságú is. Emellett gyomor- és bélhurut esetén is gondolhatunk használatára, valamint az elgombásodott bélrendszer megtisztítására is alkalmas.

Bőrbetegségek kezelésére olaját mind belsőleg, mind külsőleg érdemes alkalmazni. Így kezelhető a pikkelysömör, az atópiás ekcéma, a neurodermatitisz illetve a pattanások és az aknék. Gyulladáscsökkentő tulajdonságai révén a nőgyógyászati és hasnyálmirigy gyulladással is enyhítheti.

Forrás: webbeteg.hu