

A tartós kapcsolat a jó kapcsolat

A tudósok szerint genetikailag a nőket úgy "kódolták", hogy inkább a monogámiát választjuk, mint az egyéjszakás kalandok sokaságát. A nők sokkal hajlamosabbak egy tartós kapcsolat kialakítására, mint a férfiak. A jó kapcsolat alapköve számtalan olyan tulajdonság és cselekvés, melyet egy szóval úgy fejezhetnénk ki: alkalmazkodás...

A kapcsolataink elején mindenki a fellegekben jár. Egyre többet és többet akarunk a másiktól, szinte észre sem vesszük a hibáit, a fizikai vonzódásról pedig már ne is beszéljünk. A kutatók szerint a szerelem maximum másfél évig tarthat egy férfi és egy nő között, és utána ez az érzés átalakul szeretetté, megszokássá.

Bár sokan nem javasolják a korai összeköltözést, a kapcsolatok első időszakában a legkönnyebb az alkalmazkodás, az igények tisztázása. A jó kapcsolat alappillérei pedig a következők:

Bizalom: a bizalmatlanság bizalmatlanságot szül. A bizalom megléte pedig harmonikus, szeretetteljesebbé teszi a kapcsolatot.

Tisztelet: tartsuk tiszteletben a másik fél igényeit, akaratát! Minden ember rendelkezik egy saját, gondosan kialakított életvitellel, egyéni tulajdonságokkal. Erőszakos változtatással csak a viták száma növekszik.

Alkalmazkodás: egy biztos, hosszú távú kapcsolat elengedhetetlen eleme. A kompromisszumok segíthetnek abban, hogy mindkét fél elégedett és boldog legyen.



Vannak olyanok, akik azt állítják, hogy a tisztség sok mindent összefog. Lehet, hogy ez így van, de hogy egy tartós kapcsolatnak nem ez az alapja, az biztos. Mindenkinek, legyen szó férfiről, vagy nőről fontos az, hogy megbeszélje a párjával a történeteket, hogy hogyan érzi magát, egyáltalán maga a tudat, hogy van mellette valaki, akire bármikor számíthat, és akinek bármit elmondhat.

A kapcsolatainkon belül kisebb-nagyobb problémák is akadhatnak, de ezeket mindig meg kell beszélnünk a másikkal. A nők hajlamosak a békesség kedvéért néha csöndben maradni, de ezt nem szabad, mert az később visszaüthet.

Egy kapcsolatban nagyon fontos, de ugyanakkor nagyon nehéz feladat is, hogy megőrizzük saját személyiségünket, és együtt, közösen csiszolódjunk össze. Legyen meg mind a kettőtöknek a magán szférája, ugyanakkor ez ne nyomja rá a bélyegét a kapcsolatokra.

Ha párkapcsolatod elromlott, először nézz Magadba! Tudatosítsd, hogy Te mit szeretnél - és békében, harmóniában, szeretetben beszéljétek meg, mit változtattok, hogyan alakítjátok át a kapcsolatokat.

Ha ez nem megoldható - akkor jobb két boldog ember külön, mint két depressziós, feszült, ideges - együtt.

Forrás: Csajok magazin

A csokoládé

A csokoládé - ez a mára már hétköznapi vált finomság, több volt egykoron: hatalmi eszköz!

A csokoládé a modern korban sem veszítette el a jelentőségét: magas társadalmi rangot jelentett a fogyasztása, a polgári kultúra szerves részét alkotta.



A csokoládét majszolva keveseknek jut eszébe, hogy vajon hogyan készül a csoki?

Alapanyaga a kakaóbab, ami egy trópusi fajta termése. A szüret után a kakaószemeket megszáritják, pörkölik majd megőrlik, hogy kakaóport kapjanak belőle. Kipréselik, így nyerik a kakaóvaját.

A csokoládé a kakaópor, kakaóvaj, cukor és tejszó keverésével készül. Ha a csoki legalább 70% kakaót tartalmaz, akkor kapjuk a fekete csokit. A tejszokihoz több tejszó van szükség és ha a csokit csak a kakaóvajból készítik, fehér csoki lesz belőle. Utána jöhet az ízesítés, töltelék, és végül a csomagolás.

Néhány érdekesség a csokoládé történetéről:

Az 1500-as években a spanyolok titkosan kezelték a fűszeres ital receptjét, cukorral, fahéjjal, szerecsendióval illetve vaníliával ízesítve fogyasztották.

XIII. Lajos francia király felesége hozta át a csokoládét Spanyolországból Franciaországba. 1569-ben V. Pius pápa a csokoládé italt olyan kellemetlennek találta, hogy a fogyasztását nem tekintette a bűnt megszegésének.

A forró csokoládét az 1600-as években kezdték inni Európában, Angliában nyílt meg az első csokoládét is kínáló vendéglő.

Az első angol csokoládégyár 1728-ban, Bristolban épült.

A szilárd csokoládét 1842-ben kezdte árulni Fry csokoládégyár.

A csokoládészeletet először 1876-ban a svájci Nestlé fivérek készítették.

Néhány évvel később Rodolphe Lindt a minőség javítása érdekében módosította a csokoládégyártáshoz használt alapanyagokat és a főzési időket.

Ma a világ legfinomabb, minőségi csokoládéját Belgiumban gyártják.

Na de mitől finom a jó csoki? Mi választja el a minőségi árut a tömegterméktől?

A csokoládé körülbelül 300 ismert vegyületet tartalmaz, többek között serkentőszereket.



A kutatások szerint a csokoládé fogyasztása az ún. "boldogsághormont" szabadítja fel az emberi szervezetben. Közhely, hogy ha szeretethiányunk van, gyakran a csokihoz fordulunk bánatunkban és hajlamosak vagyunk az édességek érzékelési habzsolására.

Forrás: freepress.hu

Egyszerűen - finoman

Csokis tiramisú

Hozzávalók: 25 dkg mascarpone, 3 evőkanál porcukor, 1 csomag babapiskóta, 3 tojás, 3 dl kávé, kakaópor, 1 tábla csokoládé.

Elkészítés: Főzd le a kávé, és hagyd hűlni. A csokoládét törd össze egészen finomra, vagy reszeld le. A tojásokat válaszd ketté, a sárgáját keverd össze a mascarponeval és a porcukorral. Dolgozz kézi habverővel, úgy a legegyszerűbb. A fehérjét verd kemény habbá, majd óvatosan forgasd össze a krémmel, végül keverd hozzá a csokireszeléket.



Almakrém joghurttal

Hozzávalók: 4 nagy piros alma, 1 citrom, kevés méz, 4 dl joghurt, 10 dkg dió, korpás keksz.

Elkészítés: Az almákat hámozd meg, majd a reszelő finomabb lyukú részén reszeld le. Csavard rá a citromlevet, hogy ne barnuljon meg az alma. Keverd össze a joghurttal és a mézzel.

A kekszet törd össze, és majd üvegpoharakba rétegezd a kekszet, a krémet és a diót. Ha nem fogyókúrázol, akkor még csorgathatsz rá egy kis mézet.

Sajttorta mazsolával

Hozzávalók: 30 dkg keksz, 20 dkg krémsajt, 20 dkg vaj - olvasztott, 8 dkg cukor, 4 dl habtejszín, 1 marék mazsola, 1 citrom leve.

Elkészítés: A kekszet törd össze apró darabokra, ne legyen nagyon poros, inkább darabos. A vajat olvaszd fel, és a cukorral együtt keverd a kekszhez. A kikevert masszát simítsd egy tortaformába, és tedd hűtőbe 15 percre.



Míg a keksz összeáll, a tejszínt verd habosra, és add hozzá a krémsajtot. Facsard bele a citrom levét, valamint ízlésed szerint ezt is édesítsd cukorral. Szórd bele a mazsolát, végül öntsd rá a kekszre az egészet, és tedd hűtőbe. Egészen addig legyen bent, míg a sajttorta megdermed.

Jó étvágyat!

Arctisztító szerek a konyhából pattanások ellen

Mintha nem lenne az embernek elég baja kamaszkorában, még a pattanások és az aknék is keserítik az életedet. A legrosszabb, amit tehetsz, az az, hogy mindenféle alkoholos kencével próbáld kiszárítani a zsíros bőrt: ettől ugyanis bekapcsol a szervezet önvédelmi mechanizmusa, és a bőröd még több zsírt kezd termelni.

A legjobb, ha fokozott figyelmet fordítasz a hámlasztásra és az arctisztításra, és igyekszel gondoskodni a bőröd megfelelő vitaminpótlásáról is: nem is kell messzire menned, a konyhában is találhatsz néhány bőrmegújító, tisztító, pattanástalanító csodaszert.

Az **eper** az egyik legerősebb hámlasztó, tisztító hatású tavaszi gyümölcs: önmagában, pépesítve is használható, de joghurttal vagy mézzel is elkeverheted: vitaminjai 15 perc alatt beszívódnak a bőrbe.

Az **élesztő** csökkenti a gyulladásokat és táplálja a bőrt - keverd el annyi uborkaléval, hogy kenhető masszát kapj, majd hagyd hatni az arcodon 15 percig.

A **kefir** tejsavai segítenek helyreállítani a bőr egyensúlyát, ráadásul finoman hámlasztanak is. Használható önmagában, pakolásként, de más természetes bőrtisztítókat is gazdagíthatsz vele.

Az **avokádó** nyugtatja és táplálja a bőrt, így helyreállítja annak egyensúlyát. Törd össze, vidd fel az arcodra, és hagyd körülbelül 30 percig hatni.

A **narancs** remek hámlasztó, és értékes C-vitaminnal is ellátja a bőrt: facsard ki a levét, keverd el mézzel és joghurttal, és már kenheted is az arcodra. Tíz perc alatt csodát tesz!

A **zabkását** természetes hámlasztóként használható, mézzel vagy joghurttal elkeverve.

*Szerző: Varró Orsi
Forrás: Femina.hu*