

Hogyan találjam meg az igazit?

Sok múlik a szerencsén, az időzítésen és a másik félen, de te is rengeteget tehetsz annak érdekében, hogy megtaláld a kedvesedet.

Jó eséllyel a jelenlegi viselkedésed, a szokásaid is hozzájárulnak ahhoz, hogy egyedül vagy, pedig nem olyan nehéz változtatni önmagadon. Persze nem azért születtek ezek a tippek, hogy megtanulj alakoskodni és taktikázni, hanem hogy felismerd a hibákat, rossz beidegződéseket, melyek visszatartanak az ismerkedésben.

Érezd magad jól egyedül is

Ha látszik rajtad, hogy a szingliség kétségbeesetté tesz és mindent megteszel, hogy az első szembejövő idegenből párt csinálj magadnak, az kifejezetten riasztó mindenki számára, ráadásul elég irreális és önmagadra nem jellemző tettekre sarkall.

Vedd számba jelenlegi helyzetted előnyeit, alakíts ki egy kényelmes, neked megfelelő napirendet, és mindent tegyél meg annak érdekében, hogy boldog legyél társ nélkül is.

Gondolj arra, vajon szívesen töltenél-e hazamosabb időt egy olyan emberrel, aki ugyanolyan érzelmi állapotban van, mint te jelenleg. Amíg nem egy határozott igen a válasz, addig nem állsz készen arra, hogy másik ember intímen részese legyen az életednek.

Ne erőlködj azon, hogy megismerj valakit

Amit túlzottan akarunk, azzal kapcsoltban görcsösek, ezáltal pedig kevésbé befogadóak leszünk. Minél kevésbé foglalkoztat a gondolat, annál könnyedebben tudsz ismerkedni.

Természetesen melegen ajánlott társaságba járni és nem muszáj becsuknod a szemed az utcán sem, de nincs rosszabb annál, mint ha folyton azt figyeled, vajon a bolti pénztáros vagy az épp szembejövő helyes idegen nem fog-e egy romantikus pillanatot közepette életed szerelmének bizonyolni.

Sőt, még a társkereső oldalakat is felejtse el egy időre – az lesz a legjobb, ha nem koncentrálsz folyton erre a témára.

Ne légy könnyen kapható

A szó semmilyen értelmében. Sőt, egy kis távolságtartás még mindig jobb, mintha azonnal ugranál az első lehetőségekre. Teljesen jogos a mondas, miszerint az kell a legjobban, amit nem kaphatunk meg, a könnyen jövő dolgokat pedig nem értékeljük. Ha egy neked tesző jelölt már érdeklődik irántad, nem kell hívósnek maradnod, de semmi szín alatt se éreztess vele, hogy bármit megtennél végre egy kapcsolatért, mert akkor a dolgok általában rögtön rosszra fordulnak.

Ha független, magabiztos személyiségnek mutatod magad, aki kellően érdekes és kiegyensúlyozott életet él, azzal jobb benyomást teszel, mint ha lesné minden szavát és köré szerveznéd az életedet.

Ne csak a párkapcsolat legyen fontos

Ha van egy teljes és saját életed, működő baráti kapcsolataid, szerethető munkád, hobbid, céljaidat, amikért dolgozhatsz, helyek, ahol jól érzed magad, háziállatod, családod, és más örömteli dolgok az életedben, még a párkapcsolat hiánya sem fog annyira fájni. Ez a későbbiekben is sokat segít, hiszen nagyban befolyásolja egy viszony természetét az, hogy boldogságod és mindennapi boldogulásod függ-e a párodtól, vagy mindketten teljes értékű személyiségek vagytok, akik mindenféle kényszer és függőség nélkül maradnak együtt.

Ha jelenleg nem olyanok a körülményeid, hogy jól érezd magad a bőrödben, elsősorban ezen kell dolgoznod, a nagy ő keresése ráér akkor, ha már önmagad megtaláltad. Ha most nem érzed úgy, hogy ezek a dolgok igazak rád, semmi pánik: akkor is törekedj kifelé csak pozitív, életvidám, magabiztos képet mutatni. Sokszor már az is elég, ha mások olyannak látnak, amilyen szeretnél lenni, így önkéntelenül is igazodsz majd az elvárásaikhoz.

Perfect Match
Mabeline Sonty



Nyári finomságok

Sárgadinnye leves csirkecsíkokkal

Hozzávalók: 1 db 1 kg-os sárgadinnye, 3 dl tejszín, 1-2 evőkanál citromlé, kristálycukor, 2 szem csillagánizs, 1 evőkanál szeletelt, friss gyömbér, 4 ág korianderzöld, 30 dkg csirkemellfilé, fél cső piros, erős paprika, só.

Elkészítés: A dinnyét kettévágjuk, kimagozzuk. A húsból karalábévájával 12 golyót kivájunk, amit a díszítéshez félreteszünk. A megmaradt gyümölcshúst a héjból kivájjuk, 2 dl tejszínnel és a citromlével turmixoljuk, majd lábosba öntjük. Megkóstoljuk, mert ha a dinnye nem elég édes, kevés cukorral állítjuk helyre a harmóniát.

Csillagánizzsal, gyömbérrel, korianderrel fűszerezzük, 10 percig főzzük, majd a fűszereket kiemeljük belőle.

A vékony csíkokra vágott csirkemellfilét és a felkockázott paprika felét beledobjuk. Enyhén sózzuk, és addig főzzük, amíg a csirke megpuhul. Végül a megmaradt tejszínnel felöntjük.

Tányérokba elosztjuk a dinnyegolyókat, rámerjük a levest, paprikával, gyömbérrel, csillagánizzsal díszítve tálaljuk.

Hideg túrógombóc baracköntettel

Hozzávalók: 40 dkg túró, 1 rúd vanília, 4 dkg vaj, 10 dkg porcukor, 1 db citrom reszelt héja, 8 dkg babapiskóta, 6 dkg darált dió; az öntethez: 5-6 sárgabarack, 2 evőkanál méz.

Elkészítés: A túróat áttörjük. A vajat a porcukorral habosra keverjük, majd hozzáadjuk a vanília kikapart belsejét és a reszelt citromhéjat. Összekeverjük a túróval, majd belekeverjük a durvára összetört babpiskótát. Legalább 30 percre félretesszük pihenni.

A túros masszából gombócokat formálunk és a dióban megforgatjuk.

Az öntethez meghámozzuk a barackokat és a mézzel összeturmixoljuk. Tálaláskor az öntettel tálaljuk.



Citromos babapiskóta

Hozzávalók: 4 dl tejszín, 4 dl joghurt vagy tejföl, citromhéj, 2 citrom leve, cukor, 1 doboz babapiskóta.

Elkészítés: A 4 dl habmestert vagy tejszínt felverjük, beletesszük a citromhéjat, cukrot (vagy édesítőt) ízlés szerint, a 4 dl joghurtot vagy tejfölt.

A piskótát lerakjuk soronként, citromlével locsoljuk, és krémet öntünk rá, így rétegezzük. Hidegen finom. Nyáron le is fagyaszthatjuk, nagyon kellemes lesz.

Fokhagymás muroksaláta

Hozzávalók: 4 db murok, 1 db savanykás alma, 2 gerezd fokhagyma, csipet só, kefir, kevés mustár, kevés majonéz.

Elkészítés: Lereszeljük a murkot, az almát és a fokhagymát, leöntjük a mustárral, majonézzal és pici sóval elkevert kefirrel. Érdemes egy kicsit várni vele, hogy az ízek jobban összeérnek.

Jó étvágyat!

Miért hull a hajam?

Időről időre sokan tapasztalják a hajhullást, amely szerencsés esetben néhány hét vagy hónap alatt abba marad, de akár tartósan is fennállhat. A jelenség hátterében számos tényező állhat, köztük akár hormonális eredetű is.

Napi 40-60 szál haj elvesztése természetes jelenség. Ha ehhez képest feltűnően megnő a kihullott szálak száma és nem nő normálisan újra a haj, már kóros hátteret érdemes feltételezni. A hajhullás lehet foltos vagy szétosztott. Az első esetben a szervezet védekezési rendszere valamilyen tévedés miatt a hajhagymák ellen fordul. Ennek hátterében gyakran áll egyfajta góc (akár egy mandulagyulladás), és ha ezt sikerül kideríteni és például antibiotikummal kezelni, a hajhullás megállhat.



Diffúz hajhullásról beszélünk, amikor a haj az egész fejbőrön megritkul. Átmenetileg diffúz hajhullás alakulhat ki szülés után, fertőző betegség, vagy vashiányos állapot, nem megfelelő táplálkozás, vegetarizmus esetén. Mindkét típusú hajhullás vezethet marandó kopaszsághoz, ha elpusztulnak a szűrtüszők és a bennük található hajszemölcsök.

Ismert anekdoták szólnak arról, hogy nagy stresszhelyzetben egyesek egy éjszaka alatt megöszültek, illetve valamilyen stresszes helyzetben figyeltek fel a fokozott hajhullásra. Tény, hogy az alkalmanként átélt és a krónikus, hosszú ideje fennálló stressz egyaránt okoz immunológiai és hormonális eltéréseket a szervezetben. Stresszhelyzetben olyan fehérjék képződnek („stressz fehérjék” és antitestek) amelyek károsíthatják a szervezet saját sejtjeit, és autoimmun betegséget is kiválthatnak. Az autoimmun folyamat egyrészt

károsíthatja a pajzsmirigyet és csökkent működést eredményezhet – melynek egyik tünete a hajhullás -, másrészt az antitestek közvetlenül is károsíthatják a hajhagymákat. „A pajzsmirigyhormon szintjének csökkenése természetesen más tüneteket is okoz, még ha gyakran ezek nem is feltűnőek, mint például a fáradékonyság, vagy a koncentrációs zavarok. Komolyabb esetekben azonban az anyagcsere lelassul, lassabb lesz a mozgás, a beszéd, a gondolkodás is, érzéketlenség alakulhat ki, csökkenhet a teherbíró képesség, ami könnyen összetéveszthető a depresszióval. Aluszékonyság, hízás, szorulás, fázékonyság lesz jellemző, az arc felpuffad, csökkent a libidó, a bőr hideggé, szárazzá, és durvább tapintatúvá válhat. A kezek fájthatnak, a körmök töredeznek, a testen ödemák alakulhatnak ki. – ismerteti dr. Görömbey Zoltán, az Oxygen Medical endokrinológusa. – „Az alulműködés (hypothyreosis) vagyis a pajzsmirigy alacsonyabb hormontermelésének oka lehet a pajzsmirigy megbetegedése, melynek hátterében állhat gyulladás, a jód hiánya, pajzsmirigyműtét, röntgensugárzás vagy akár gyógyszerek is. Pánikra azonban semmi ok, ez a probléma nagyon jól kezelhető pajzsmirigyhormonpótlással.”