

Női téveszmék a párkapcsolatról

Köztudott, hogy nők és férfiak sok mindent máshogy gondolnak – nem kivétel ez alól a párkapcsolat sem. Íme néhány tipikus példa, amit mi nők igaznak gondolunk, de a pasik nem.

Még a legtokéletesebb kapcsolat is elromolhat, kihűlhetnek az érzelmek. És sokszor olyan „szemmiségek” miatt, amik elkerülhetők lennének – legalábbis gondolati szinten. Ahhoz, hogy ne kövess el te is ilyen hibát, és megelőzhesd a könnyeket, nem árt, ha tisztában vagy néhány női téveszmével.

1. Szenvedélyes, nagy szerelem = kiváló házasság.

Van benne valami, mégis... Tény, hogy a jó házasságnak első, de nem kizárólagos feltétele az érzelmi kötődés. Minél forróbb a szerelem, annál nagyobb az esély, hogy a felek a jó együttélés érdekében képesek kompromisszumra, ugyanakkor nem szabad elfeledni, hogy a házasság érdekszövetség is.

A sikeres házassághoz tehát csupán az érzelmi tényezők nem elegendők. Sok mindennek kell passzolnia, de az érzelmek mellett talán az egyik legfontosabb a mindkét számára kielégítő szexuális kapcsolat.

2. Szerelmünk előtt slamposan is mutatkozhatunk, hiszen szeret.

Ááááá, dehogy. Ez a párkapcsolat legnagyobb tévedése – mondják a férfiak. Sok házasság bomlik fel azért, mert mihelyt a papír a kezükben van, a nők (és sokszor fordítva!) elengedik magukat, és hétvégén a legrosszabb formájukat hozzák.

3. A partnerek szavak nélkül is megértik egymást.

Az összeszokott párok általában. De ők sem mindig. Hogy ne legyen egy apró kis félreértésből idővel nagyobb baj, jobb megbeszélni az esetleges problémákat, mint inkább a megérzésekre hagyatkozni.

Nem egy példa van arra, hogy több hónapig (évig) hordozva magukban a tüskéket, a felek elhidegültek egymástól, mire kiderült, hogy az ok tulajdonképpen egy apró félreértés vagy rosszindulatú pletyka eredménye. Ha azon melegében tisztázták volna a dolgokat egymással, még ma is felhőtlen lenne a kapcsolatuk.

4. A hűtlenség tönkreteszi a házasságot.

A kérdés megítélése ugyancsak vérmérséklettől, hozzáállástól függ. Van, aki annyira féltékeny, hogy válóknak tekintti, van, aki jótett helyébe jót várj alapon visszaadja a hűtlenséget, és ezzel elintéztnek tekint a dolgot, persze olyan is akad, aki a kényelme végett szemet huny párja bebizonyosodott hűtlensége felett. Szóval, erre sincs egyértelmű igenlő válasz.

5. A gyermek rendbe hozza a házasságot.

Ez óriási tévedés. Bár akad kivétel, az csak erősíti a szabályt, de ha egy kapcsolat elromlott, egy gyerek születésével, nevelésével megsokszorozódott gondok csak tovább ronthatnak a házasság minőségén. Egy gyermek csak harmonikus kapcsolatot tehet gazdagabbá.

6. A házasság menetébe ne avatkozzon idegen.

Ha például az anyóst értjük alatta, akkor bizony ne. Sok válás forrása éppen az, hogy valaki minduntalan beleszólt a fiatalok dolgába. Az is igaz, hogy a házasság felek maguk is elháríthatják a hivatlan külső segítséget, de akkor mindenkor egy híron kell pendülniük. De! Vannak olyan esetek (nem is egy), amikor két éretlen fél került össze. Ilyenkor a gyerekes veszekedések végére jobb, ha egy jó szándékú, megfontolt idegen (például barát) teszi ki a pontot.

Forrás: kiskegyed.hu

Szépségtippek a téli időszakra

Biztosan mindenki tisztában van azzal, hogy teljesen mások a szépségápolási szabályok nyáron, mint ősszel és télen. Lássuk, mire érdemes a hűvös, esős hónapokban odafigyelnünk, ha szeretnénk megőrizni testünk és lelkünk szépségét és egészségét ebben az időszakban is.

Nagyon fontos, hogy ebben az időszakban **vitaminokkal és antioxidánsokkal lássuk el arcourunket**, valamint bőrtípusnak megfelelő termékeket használjunk, amivel felkészítjük bőrünket a hidegre és a külső, környezeti hatásokra. Az antioxidánsokban gazdag készítmények mellett érdemes külön hangsúlyt fektetni a magas C- vitamin bevitelre is. Tehát külsőleg és belsőleg is fel kell töltenünk a szervezetünket ezzel a fontos vitaminnal.

Használjuk ki a szőlőmag jótékony hatásait. A hidegsajtoltolás útján kinyert olaj rendkívül gazdag antioxidánsokban, telítetlen zsírsavakban, bioflavonoidokban, valamint E- vitaminban. Antioxidáns hatásának köszönhetően védi szervezetünket a stressztől és gyulladáscsökkentő hatása is van. Fokozza bőrünk feszségét, rugalmasságát, valamint a kollagén szintézist, így hatékony segítségünkre lehet az öregedés elleni harcban is.

Télen se feledkezzünk meg a hidratálásról és a megfelelő folyadékbevitelről!

Szervezetünk, folyadékpótlására legalkalmasabb a víz, azonban a különböző jótékony hatá-

sú teák is, például a gyógyteák mellett a zöld vagy a fehértea is alkalmasak. Ezen teák jótékony egészségügyi hatással lehetnek az idegrendszerre, segíthetnek a fogyásban, a memóriaserkentésben és különböző tisztítókúrák kiemelési lehetnek, valamint magas antioxidáns tartalmuk révén pedig nagy segítségünkre lehetnek az öregedés elleni harcban is.

Ne engedjük teret a szürkeségnek és egyhangúságnak.

Az öltözködésre is fontos odafigyelnünk. Merjünk színeket hordani, hiszen így még inkább ragyogni fogunk, hiszen az idej trendek tele vannak élénk okkersárgával, tüzese pirosokkal és izgalmas zöldekkel!

Ez a megújulás, regenerációs időszak

Ez az egyik legtokéletesebb időszak a megújulásra és a regenerálódásra, illetve arra, hogy a nyáron, a napozás okozta károkat helyrehozzuk. A hűvösebb idő beköszöntével, prevenció céljából mindenképpen érdemes szakemberhez fordulnunk. Egy teljes körű bőrdiagnosztikai felmérés során megbizonyosodhatunk bőrünk aktuális állapotáról, és tájékozódhatunk az esetleges káros hatások enyhítéséről vagy megelőzéséről. Szerencsére ma már számos kezelési módra van lehetőség azokra, akik meg szeretnék szabadulni a napozás okozta foltoktól, elváltozásoktól és újra étellel, energiával és vitaminokkal kívánják feltölteni bőrüket.



Sütőtök szezon

Pikáns sütőtök

Hozzávalók: 1 egész sütőtök (kb. 1,5 kg), 4 fej lilahagyma, 2 fej fokhagyma, 3 szál sárgarépa, 1 dl balsamecet, 0,5 dl olívaolaj, só, bors, igény esetén 1-2 db chilli paprika.

Elkészítés: A hozzávalókat megpucoljuk, és feldaraboljuk, a tököket kockákra, a répát hasonló méretű darabokra, a lilahagymákat pedig negyedeljük. A fokhagymát nem kell megpucolni, csak gerezdjeire szedni.

A felaprított zöldségeket szétterítjük egy tepsiben, és meglocsoljuk az olívaolajjal és a balsamecettel, majd fűszerezzük.

Letakarjuk alufóliával, és betoljuk az előmelegített sütőbe. Fél óra elteltével levesszük az alufóliát, és tovább sütjük még kb. 25-30 percig úgy, hogy néha átforgatjuk a zöldségeket. Ha megpuhultak a zöldségek, de még azért kicsit roppanos a répa, akkor kész.

Mézes-diós sütőtökpite

Hozzávalók: Tésztához: 20 dkg liszt, 10 dkg vaj, 5 dkg cukor, 1 tojás. Töltelékhez: 50 dkg sütőtök (megsütve), 10 dkg cukor, 2 dkg vaníliás cukor, 2 + 2 ek méz, 2 dl tejszín, 3 tojás, 1 dl dió, 1 kk fahéj, 1 kk gyömbér

Elkészítés: A tészta elkészítéséhez a vajat elmorzsoljuk a lisztel, hozzáadjuk a cukrot és a tojást, majd gyors mozdulatokkal összegyúrjuk.

Lisztezett deszkán kör alakúra nyújtjuk, és kibéleljük vele a piteformánkat úgy, hogy az oldalát is befedje a tészta. A peremnél kilógó részeket levágjuk, eligazgatjuk, a tésztát megszurkáljuk.

A diót konyharuhába fogva összetörjük, majd összekeverjük 2 ek mézzel, és elsimítjuk a tésztán.

Előmelegített sütőben 10 percig elősütjük.

A töltelékhez a sült tököket villával összenyomkodjuk.

A tojásokat habosra keverjük a cukorral, vaníliás cukorral, mézzel, ízesítjük a fahéjjal és gyömbérral, majd hozzákeverjük a tököpürét.

A tejszínt kemény habbá verjük, és ezt is óvatosan a tökmasszába forgatjuk.

A tökkremet a mézes-diós tésztára kanalazzuk, majd a sütőbe visszatolva 30-40 perc alatt készre sütjük.



Jó étvágyat!

Hasznos konyha-praktikák

– Süteménykészítéskor az alapanyagokat mindig szobahőmérsékleten használjuk fel. (Kivéve az omlós tészta készítésekor.)

– A zsírral készített sütemények tovább frissek maradnak, hisz a zsír megakadályozza a tészta kiszáradását.

– Omlós tészta készítésekor mindig hidegek legyenek a hozzávalók. Gyors mozdulatokkal dolgozzunk az összeállítás során, majd tegyük fóliába csomagolva hűtőbe, fél órára. Ha formázás során átmelegedne a tészta, újra tegyük hűtőbe egy kis időre.

– Némi olvasztott vajat keverve a palacsintatésztába, nemcsak finomabb lesz a palacsinta, nem is ragad le a sütéskor.

– Csokimáz készítése: 20 dkg porcukorba 2 ek kakaót, 2 ek napraforgó olajat és 3 ek forró vizet keverünk.

Az napraforgó olajtól szép fényes lesz, viszont vigyázni kell a vízzel. Ha túl sok, elfolyik a máz. Inkább legyen keményebb, mert forró vízbe mártott késsel simán elsímítható a sütin.

– A cukormáz elkészítését (tojásfehérje+porcukor+ciromlé), és nem nylonzacskóba töltjük, hanem sütőpapírból tölcser formálunk, a tölcser széles száját visszahajlítjuk, és csak ezután vágunk a vékony végén pici lyukat. Mézeskalácsos tanácsolta! Sokkal könnyebben bánunk vele, mint a nylonzacskóval.

– A piskóta teteje sütés közben felemelkedik, és ha azt szeretnénk, hogy szép egyenes legyen, levágjuk azt a kidomborodó részt. Igen ám, de akkor nehezebb megkenni, mert morzsálódik. Egyszerűen csak fordítsuk meg a tésztát, így az alja lesz a teteje, ami viszont tökéletesen sima, meg kicsit sarkosabb is.

– Egészséges szaloncukor: Hozzávaló:

mézeskalács tésztaalap

Elkészítés:

A tésztából hengert gyúrunk, vagy sodrunk.

Összevágjuk kb. 3 cm hosszú darabokra.

Recept szerint megsütjük.

Ezt csomagoljuk be díszes papírba.

Előnyei:

Egészséges, eláll, nincs benne az egészségtelen kristálycukor. Lehet, hogy még olcsóbb is lenne.

Mire lebontjuk a karácsonyfát, el is fogyhat.

Forrás: www.nosalty.hu