

Valóban Ő az igazi?

„El kell mondanom egy szomorú hírt. Az „Igazi” sem létezik. Nincsen. Sehol nem él valahol egy nő vagy egy férfi, aki az igazi, s akit csak meg kell találni. De aki szerencsés, élete során találkozhat két-három olyan emberrel, akiből lehetne „igazi”. De ehhez nagyon sok türelem, lemondás, megértés, háttérben maradás szükséges, ám végül kialakulhat egy olyan viszony, melyben a másik már nélkülözhetetlenül belecsiszolódott, vagyis igazivá vált.”
Popper Péter

Ezután a bevezető után következzen néhány biztató jele annak, hogy jó úton vagy. Előfordulhat, hogy azon kevesek közé tartozol, aki áldásnak tekintheti párkapcsolatát és nem tehetnek.



Nézzük:

Nem vágyik vissza ez exéhez

Sokan még hónapok (gyakran évek) elteltével is vágnak az exükre, nyíltan vagy titokban siratják a befejezett kapcsolatot, és ha tehetik, valamilyen okkal vissza-visszatérnek régi párjukhoz. A te kedvesed azonban nem. Hogy miért? Egyszerűen azért, mert már lezárta ezt a régi szerelmi fejezetet az életében, és téged szeret.

Nincs szükség szavakra

Vele nincs kínos csend, megért téged szavak nélkül is. Persze, amikor olyan a helyzet órákig tudtok beszélni bármiről, de amikor csak csendben ültök és nézitek egymást – az valamilyen különleges bensőséges kapcsolatot árul el. Es szép jövőt ígér.

Elvárások nélkül szeret

Ismeri a jó és rossz oldaladat, tudja, mit érzel, mit gondolsz. Szeret, amikor kócos hajjal, álmosan, smink nélkül felkelsz. Egyszerűen magadért, elvárások nélkül szeret. Ez így tökéletes.

Mindig számíthatsz rá

Párod mindig ott van, amikor szükséged van rá – ha egy családtagod a kórházba kerül, és vigasztalásra szorulsz, ha valami miatt mélypontra került az érzelmi életed, ha kikészít a munkahelyi stressz, stb... ő mindig melletted áll, és segít, anélkül, hogy meg kellene kérned rá.

Vita? Kösz nem!

Természetesen minden kapcsolatban akadnak szócsörték. De nem mindegy, ki kezdi, és hogyan folytatja. Ha párod nem kezdeményez mondvacsínált vitákat, és a felmerülő problémákat dührohamok és kioktatás nélkül oldja

meg, az már magában garancia egy jó kapcsolatra.

Számára a család szent

Mosolyogva kísért el téged a nagymamáddhoz, és nem panaszkodik azért, hogy ilyenekre kell fecsérelnie a drága szabadidejét. Soha nem mérgeledik, ha valaki az ő vagy a te családodban a segítségét kéri – egyszerűen számára a család szent. Ez is jó garancia a hosszú távú kapcsolathoz.

Ne csak mondja

Egy kapcsolatban soha nem lehet eléggé hangsúlyozni, elégszer elmondani, hogy „szeretlek”. Természetesen nem az számít, hány-szor mondja el, hanem, hogy valós tartalom van-e mögötte. Ha látod a szemében az érzelmet, a csillogást, a vágyat... akkor minden rendben.

Kicsit infantilis lehetsz mellette

Nem számít hány éves vagy, és mivel foglalkozol – vele újra „szeleburdi” és gondtalan lehetsz, mint tizenéves korodban. Ha nála senki nem tud jobban megnevettetni, ha vele vagy a legboldogabb, az a hosszú távra szóló garancia egyik alappillére.

Ő a legnagyobb rajongód

Megdicsérek a szüleid, a barátnőid, mert csinos, kedves és okos vagy. De nincs annál jobb, amikor a párod rajong érted – a külsődért, a lelkedért, a gondolataidért, azért, hogy egyáltalán létezel.

Folyamatosan inspirál

Párod minden bizonnyal a legizgalmasabb ember számodra. És ez jól is van így. Az pedig csak hab a tortán, ha lényéből és szerelméből fakadóan folyamatosan újabb és újabb tettekre inspirál – hiszen ez viszi előre, és tartja ébren a szerelmet. Az ilyen inspiráló kapcsolat nem laposodik el.

Minden nap jó veled

Még a peches nap is sokkal jobb veled, mint bárki mással. Ha valami rosszul sült el, akkor is vágsz arra, hogy lásd és átöleld. Hát mi ez, ha nem szerelem?



Jobban érzed veled magad, mint bárkivel azelőtt

Ezt minden bizonnyal meg sem kell magyarázni. Szereted, és olyan jól érzed magad veled, mint senki mással... és szeretnéd, hogy ez az érzés soha nem múljon el. Valószínűleg ő is így van veled...

Forrás: kiskegyed.hu

Paleolit finomságok

Gyors csokifagyi

Hozzávalók: 25 dkg orda, 2 banán, 3 kanál méz, 15 dl tejföl, 4 evőkanál kakaó.

Elkészítés: Minden hozzávalót egy közepes tálba teszünk, majd botmixerrel jó alaposan összedolgozzuk, amíg síma lesz. Hűtőbe tehetjük 1-2 órára és máris kész a vegyszermentes házi fagyaltunk. Idénygyümölcsrel vagy gyümölcspeppel is tálalhatjuk.

Holland paradicsomleves

Hozzávalók: 200 g vaj, 4-5 szál bazsalikom, 2 paradicsom, 2 tojás sárgája, 125 ml száraz fehér bor, 1 evőkanál paradicsompüré, só, bors, méz.

Elkészítés: Olvasszuk meg a vaját, közben forró vízzel leöntve a paradicsomot, hámozzuk meg és vágjuk apró kockákra. A megmosott bazsalikomról tépdeljük le a leveleket és aprítsuk össze. Húzzuk le a vaját a tűzről, várjuk meg, amíg kicsit kihűl és öntsük hozzá a fehér bort, majd óvatosan a tojások sárgáját. Keverjük el alaposan, amíg krémes állagot kapunk. Kevergetés közben adjunk hozzá 2-3 deciliter vizet. Tegyük vissza a tűzre és adjuk hozzá a kockára vágott paradicsomot, paradicsompürét, bazsalikomot. Forraljuk össze. Ízesítsük sóval, borssal, mézzel.

Háromszínű nyers sütemény

Hozzávalók: 175 g darált mák, 2 ek. olv. vaj vagy kókuszszír, 400 g édestúró, 4 ek. méz, 1 tk. vanília kivonat, 1 ek. zselatin, 2 dl habtejszín

A gyümölcsréteghez: 6-8 db sárgabarack, 1 ek. citromlé, 1 ek. zselatin.

Elkészítés: A barackokat megmossuk, kimagozzuk és a citromlével pürésítjük. Elkeverjük a zselatinnal és 60 C fokig melegítjük.

Egy tálcára fóliát terítünk, arra öntjük a masszát és kb. 2-3 mm vastagságban szétterítjük. Amint kihűlt hűtőbe tesszük, hogy gyorsabban megkössön.

A darált mákot 2 ek. kókuszszírral (vagy vajjal) kissé felhevítjük, miközben állandóan kevergetjük. Egy szögletes formát (20 cmx20 cm) kibélelünk fóliával, majd a mákot egyenes vastagságban benyomkodjuk. Hűtőbe tesszük, míg a túros részt elkészítjük.



A túró, a méz, a vaníliát és a zselatint alaposan elkeverjük és 60 C fokig hevítjük. 2 dl hideg tejszínt habbá verjük és a túróba forgatjuk. Kicsit hagyjuk hűlni. Amikor már csak épp langyos nagyon óvatosan a mákos alapra öntjük, majd visszateszük a hűtőbe másfél-két órára. Ezután a fólia segítségével óvatosan kiemeljük a formából, a gyümölcsös zseléből kiszabunk egy akkora darabot, amekkora a túros felület és a fólia segítségével a joghurt tetejére fordítjuk. Azonnal lehet tálalni.

Jó étvágyat!

A szoptatásnak van egy újabb előnye

A potsdami Német Élelméztudományi Intézet (DIFE) szerint azok a nők, akik szoptatták gyermeküket, 40 százalékkal kisebb eséllyel lesznek II-es típusú cukorbeteg. Az ok nyilvánvaló a német lap, az Abendblatt szerint: a szoptatás kedvező hatással van a testsúlyra és az anyagcserére.

A kutatók 1260 anya adatait elemezték egy hosszú távú vizsgálat során, 1994 és 2005 között. Kérdőíveken mérték fel, hogy mennyi ideig szoptatták gyermeküket, és milyen életmódot folytatnak az anyák. Összesítették a nők testméreteit, illetve a vérvételek eredményeit is elemezték.

Az adatokból kiderült, hogy azok a nők, akik hosszú ideig szoptattak, átlagosan alacsonyabb zsírszinttel rendelkeztek (a vérükben volt kevesebb zsír) és magasabb volt az adiponektin-szintjük. Az adiponektin egy olyan hormon, amely a zsírszövetből szabadul fel, és kedvezően hat a zsír- és cukoranyagcserére. Javítja például a testi sejtek inzulinérzékenységét. A Wikipedia szerint az adiponektin egy olyan fehérje, amely a vércukor szint szabályozásában, illetve a zsírsavak lebontásában is szerepet játszik. A hatás függetlennek bizonyult a nők társadalmi státuszától és életmódjától.