

Ahonnán már nincs visszaút

Vége akkor van valaminek, amikor már nem folytatódik tovább. Ez így is van, mondjuk a tennél, munkaidővel vagy a vacsorával, de nem a szerelemmel.

A szerelem sokkal bonyolultabb jelenség annál, mintsem ilyen egyszerűen kijelenthetnénk, hogy kész, vége, megszűnt. Különösen akkor válik bonyolulttá a dolog, ha a szakítás nem nagyjelenettel zajlik, vagy éppen csak az egyik fél kívánja befejezni a viszonyt. S bár a férfiak nehezebben szánják rá magukat a váltásra, vannak olyan jelek, amikor már érdemes elengedni



őket. A nők sajnos hajlamosak a szakítást követően még sokáig reménykedni abban, hogy visszatalál hozzájuk a szerelmük, ezért összegyűjtöttük azokat a jeleket, melyek arra utalnak, hogy a férfi már végleg lezárta magában a kapcsolatot.

Visszaküldi a nála maradt személyes tárgyaidat

Az a pár nap, becsapós lehet, amíg a volt barátodnál maradnak az évek során összegyűlt ruhák, könyvek és más apróságok. Ez az időszak hetekig is elhúzódhat, ami könnyen reménykedésre adhat okot. De ne hogy komolyan beleéld magadat a folytatásba! Ismered a férfiakat, a végtelenségig kényelmesek. Ha már lelkileg nem kötődnek, nem zavarja meg őket, ha minden reggel a köntösödbbe botlik a fürdőszobában, vagy ha meglátja a Cd-idet, melyek ott sorakoznak a polcán. Sajnos nehezen szánják rá magukat a 'nagyakarításra'. Ha azonban megérkezik a nem várt csomag az egyértelműen annak tudható be, hogy vége mindennek.

Nem akar baráti viszonyt sem fenntartani veled

Létezik férfi és nő között barátság? Ugye, hogy nem. Ezt a szíve mélyén mindenki tudja. A szexuális kísértés mindig ott lebeg, főleg, ha két volt szerelmesről van szó. Ha pedig felbukkan a szex gondolata, akkor máris besétált az elszántan szakítani akaró fél a csapdába. Tudjuk, hogy ez a célod, hiszen szeretnéd őt visszaédesgetni magadhoz, de valljuk be, ez elég kétes módja az újrakezdésnek. Hiába tudod pontosan, hogy kell őt levenni a lábáról, a csábítással nem feltétlenül érsz célba, maximum a szakítás idejéig hosszabbítod meg vele. Ha elzárkózik a barátság gondolatától, akkor sajnos jól ismer téged, és saját ingatagságát is. Fogadd el, hogy ő már elvágta a titeket összekötő szálakat.

Nem ér rá hétvégén

Vannak olyan nők, akik szeretik figyelmeztetni, hogy alakul volt szerelmük további sorsa. Persze abban reménykednek, hogy ha nyomon követik az ex életét, akkor az alkalmas pillanatban újra lecsaphatnak rá. A haverkodás

szintén női praktika. Az ilyen felületes kapcsolatra azért van szükségük, hogy belelássanak a másik életébe. Lazán neki szegeznek a „mit csinálsz a hétvégén?” kérdést, mintha bármiféle közük is lenne hozzá. A pasik azonban nem mindig látnak át a szitán, és ösztönösen válaszolnak. Na, ebből ered a reménysugár, ami hamisan ragyog. Az, hogy vitorlázni megy a haverokkal, vagy focimeccset néznek nála a többiekkel, még nem feltétlenül sugallja azt, hogy még szabad préda. Azonban, ha olyan válaszokat kapsz, hogy „még nem tudom”, „lehet, hogy be kell mennem dolgozni”, „ki akarom pihenni magam, egyedül szeretnék lenni”, akkor már ott az új nő a küszöbön. Az ugyanis, hogy nem akar beavatni, vagy furcsa ürügyei vannak, már intő jelnek számít. A legtöbb férfi ugyanis a szórakozásnak szenteli a hétvégéjét. Jobban teszed, ha te is kikapcsolódsz kicsit, és új irányba indulsz tovább.

Már nem jár le a törzshelyetekre

Ha új szórakozóhelyekre kezd járni, az azt jelenti, hogy már az ismerősökkel is meg akarja szakítani a kapcsolatát, akik annak idején egy párként kezelték titeket. Nem akar magyarázkodni a többieknek, így inkább le sem megy a kedvenc helyére többé, vagy legalább is egy jó ideig elkerüli. A másik nyomós ok, hogy nem szeretne még véletlenül sem összefutni veled. Ez nem hangzik jól, de sajnos tény. El akar szakadni, még ha nem is tudatosan mindentől, ami a múltjára emlékezteti. Új vadászterületeket keres, ahol az ismeretlenségbe burkolózva élvezheti az újdonsült szabadságát. A negyedik reményvesztő viselkedés tehát, ha nem tűnik fel többé a közös törzshelyeken.

Egy szenvedélyes éjszaka után nem jelentkezik

Ez a legkellemetlenebb szituáció mind közül. Ha véletlenül összegabalyodtatok egy éjszakára, és másnap nem jelentkezik, az nagy sebeket tud ejteni. Te is megalázva érzed magadat, és őt is szégyenérzet járja át. Nem akar ő hitegetni, sem bántani téged. A szexuális vonzalom múlik el a legnehezebben a férfiakból, és



mint tudjuk ehhez semmi köze az érzelmeknek. Csak a nőknél egy fogalom a szeretet és a szex. Egy szenvedélyes visszaesést soha ne értékelj visszatérésnek. Ne keverd össze a kettőt! A szakítás nem jelenti azt, hogy rögtön érdektelenné válsz számára, és nem jössz be neki többé. Nem erről van szó, de ha a döntés megszületett, akkor kár erőltetni a dolgot. Ha élvezted, akkor a legtöbb, amit tehetsz, hogy szép emlékként őrzöd ezt az utolsó éjszakát.

Szerző: Balázs Bogi
Forrás: noiportal.hu

Paleolit finomságok

Ananászos csirkemell

Hozzávalók: 2 pár csirkemell, 1 narancs és 1 citrom leve, 100 g friss vagy konzerv ananász, 2 ek boecet, 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, bors, 2 ek olaj, 5 ek tejszín vagy kókusztej, reszelt gyömbér, 4 ek. kókuszszír.

Elkészítés: A csirkemell és a kókuszszír kivételével tegyük mindent egy aprítóba és aprítsuk lágy pürévé.

Szeleteljék a csirkemelleket egyenként 4-5 szeletté, majd helyezzük egy tálba vagy fedeles dobozba, úgy, hogy minden szeletet beleljen az ananászos püré. Fedjük le és hagyjuk a hűtőben egy éjszakára.

Másnap felhevítjük a kókuszszírt és a lecsöpögtetett csirkeszeleteket mindkét oldalát megsütjük, Azonnal tálaljuk.

Datolya édesítőkrém

Hozzávalók: 1 pohár datolya, víz, 1 vaníliarúd, Himalája-só.

Elkészítés: A kimagozott datolyát egy éjszakára ázni hagyjuk annyi vízben, hogy ellepje.

Másnap a megpuhult datolyát az áztatóvízzel együtt egy aprítógépbe öntjük, adunk hozzá 1 vaníliarúd belsejét, vagy 1 kk aromát és egy csipet Himalájasót. Ezután 4-5 percig aprítjuk, ha szükséges még ennél is többet, hogy egy lágy, sima krémet kapjunk. Ezt akár így is fogyaszthatjuk, de rendkívül jó édesítő ez a krémekhez, fagyaltokhoz, vagy sütemények töltésére.

Húskenyér

Hozzávalók: 1,5 kg darált hús, 6 tojás, 2 fej apróra vágott vöröshagyma, paprika por, őrölt bors, kurkuma, fokhagyma, só.

Elkészítés: A hozzávalókat keverjük össze, és egy zsírpapírral kibélelt nagyméretű sütőformába tesszük és elegyengetjük. Forró sütőbe, és kb. 35 perc alatt ropogósra sütjük. Amikor kihűlt, akkor nagyobb kockákra vágthatjuk, és a főlösleget eltehetjük mélyhűtőbe. Uzsonnára, szendvicsbe de még levesbetétnak is használható.



Vörösboros hagymatokány

Hozzávalók: 10-15 hagyma vegyesen, 40 dkg sertéshús kockára vágva, 3 dl vörösbor, 3 evőkanál olívaolaj, só, őrölt bors, fokhagyma, koriander, morzsolt bazsalikom, morzsolt oregano vagy majoranna, chili-paprika.

Elkészítés: A hagymákat vékony karikákra vágjuk, forró olívaolajon megfonnyasztjuk és hozzáadjuk a húst. Amikor a saját leve elfő, öntsük fel 3 dl vörösborral, és ízlés szerint fűszerezük. Hagyjuk főni míg a hús megpuhul.

Jó étvágyat!

Miért fontos a reggeli?

Tudod, mi történik a szervezeteddel reggeli étkezés nélkül? Az anyagcsereéd takarékon marad, azon az éjjeli üzemmódon, amely az alvás, a pihenés, a feltöltődés szakaszára jellemző.

Ha ez hosszabb távú reggeli „éheztetést” jelent (azért írom idézőjelbe, mert sokan – tévesen – nem érzik magukat éhesnek), akkor az anyagcsere lelassult marad, ami hízást, rossz erőnlétet, fizikai és lelki tompultságot okoz. A motor ilyenkor akadozhat, és nem pörög fel a megfelelő fordulatszámra.

Váltogasd a reggelire valókat, mert nagyon fontos itt is a változatosság, illetve az alapanyagok kiegyensúlyozott fogyasztása. Hétvégén, és amikor több időd jut a reggelire, készíts tojásos ételeket, például rántottát salátaágyra helyezve, tükörtojást sült sonkával és tormával – utóbbi nem csak húsvétkor finom!

Néhány ötlet:

Egyél egy almát otthon.

A tojásételeket talán nem is kell külön kiemelni.

Szeletelj fel egy szál murkot, zárd dobozba, tehetsz mellé aszalt gyümölcsöt, és dióféléket!

A banán is egy jó megoldás, kéznél van és kényelmes reggeli lehet, ráadásul rendkívül tápláló.

A halételek közül szóba jöhet a szardíniamártogatós, az uborkás tonhalfalatok.

A húsételekből is lehet csemegézni: fasírtgolyók, húskenyér, májpástétom, marhaburger.