

Nőiességünk tünedezőben?

Nőiességünk külső jelképei a külső és belső szépség, a lágyaság, a puhaság, a kellemes domborulatok. Belső meghatározói pedig az érzelmi gazdagság, az okosság, a fokozott érzékenység, a dolgok sokoldalú megközelítése és a különleges nőies kisugárzás. Am legfőképpen az anyaság, az életadás képessége, tehát az élet folyamatosságának biztosítása, amelyre csak a nő képes.

Az ősi vallásokban tisztelet és magasztalás övezte a nőt, az élet hordozóját. A vezetők, a bölcsék, a papok nők voltak. Nem vonták kétségbe tudásukat, elismerték őket nőiességükben - tehát szabad emberek lehettek. A történelem azonban

hallgat a civilizáció hajnalán hosszú ideig létező matriarchátusokról, hiszen egy patriarchális rendszerben nem sűrűn hangoztható a nőközpontú világszemlélet. És tudjuk, hogy a történetészek sok mindent elhallgatnak, vagy el kell hallgatniuk. Bizonyíték erre a lakat alatt őrzött archeológiai leletek sokasága, melyeket nem vizsgálhat meg senki, vagy azok a történelmi emlékek, melyek egyetlen publikációban sem kapnak helyet. Az anya- és nőközpontú társadalmakról tehát csak nagyon keveset tudhatunk, de nem tagadható le, hogy ez a másfajta világ igenis hosszú ideig létezett.

Az utóbbi évszázadok azonban nem kedveztek a nőknek. Elnyomottak, sőt időnként üldözöttek voltak, dívott a nőgyűlölet, holott nők nélkül kihalna az emberiség...

Az idők azonban változnak, szerencsére időről időre a nők is hallatják hangjukat. Mára ugyan már bekerült a köztudatba az esélyegyenlőség kifejezés, tehát a politika is elismeri, hogy a nők még korántsem egyenrangú tagjai a társadalomnak. A probléma megfelelő kezelése azonban még gyerekcipőben jár.

Minden kornak és minden népnek megvolt és megvan a maga nőies ideálja. A múlt nőideáljaira a legjellemzőbb a természetesen nőies nő. Hiszen a nő testének felépítése genetikailag meghatározott, tehát külső tulajdonságai a természettől adóttak. A női test legjellemzőbbjei a hangsúlyos mellek és a széles, nőies csípő.

Egyes kultúrákban a vastag combok, a nagy fenék, a bő idomok vagy akár a lelógó mell számít igazi nőies szépségnek. Ezekre jellemző a természetesség. Kivéve egy-két olyan népcsoportot, amely a nőt drasztikus módszerekkel kényszeríti valamiféle kitalált nőiesség követésére - mint például a zsiráfnyakú nőt. Vagy a nyugati civilizációt, mely egy kreált, természetellenes szépségideált állított a nők elé. A betegesen sovány, követhetetlenül hosszú lábú, hamvas bőrű, hibátlan és szexinek mondott manóknak, akinek viszont semmi köze nincs a természetességhez, a valódi nőiességhez.

Ami a "belső" nőiességet illeti, annak meghatározói is koronként és (állam) ideológiánként változnak. Volt már erényes, erkölcsös, szerény, tudatlan, ájtatos, szorgalmas, dolgozó, csendes, meghunyászkodó, szófogadó, aláztos, de sohasem szabad akaratu és teljes jogú. És mindig törékeny és gyenge, holott a nő évezredek keresztül többet tett és dolgozott, mint a férfi. Az átlagnő ugyanis szántott, vetett, aratott, keményen dolgozott, ha éppen arra volt szüksége. Talán csak a háborús-

codásokban nem vett részt.

Több elmélet is úgy tartja, hogy az a nőies, ami szép. De mi is a szépség? Mindannyian tudjuk, hogy a szépségideálok koronként változnak. Az újabb kutatások viszont feltárták, hogy a különbségek nem számottevőek. Nemre, fajra, korra vagy társadalmi helyzetre való tekintet nélkül az egész földön ugyanazokat a dolgokat, tulajdonságokat tartjuk vonzóknak. Olyan mélyen gyökerező szabályok alapján válogatunk, amelyeket már nem is tudatosítunk. Egy kísérletben például megkérdezték három különböző világrészről származó nőt arról, milyen számukra az ideális, a vonzó, a megfelelő férfi. Mind a hárman a görög férfitípust választották, annak ellenére, hogy kontinensnyi távolságra voltak egymástól. És ennek a fordítottja is érvényes: a megkérdezett férfiak többsége az ideálként elénk állított kákabélű nő helyett az igazán nőies nőt tartja szépnek. Tehát a gömbölyded, lágy női idomokkal megáldott természetes nőket.

A nőiesség fogalmához természetesen hozzátartozik a társadalom által előírt női szerep is. Ez is koronként változik. Régebben, a nagycsaládok életformában a nők főként otthon, a ház körüli munkákban vagy a gyermeknevelésben vettek részt.

Később a nők is dolgozni kényszerültek, hogy a család megélhetését biztosítani tudják. Azzal, hogy a nők munkába álltak, felborult a női szerepben addig megszokott egyensúly. A tizenkilencedik században a megnövekedett terhek (egyszerre kellett eleget tenni a tisztességesen dolgozó nő, a gondoskodó anya, a szerető feleség szerepvárásainak) miatt kibontakozó nőmozgalmak egyenjogúsítási törekvéseikkel a nemek közötti biológiai egyenlőtlenségekből származó társadalmi egyenlőtlenségek ellen tiltakoztak.

Manapság nem éri dicséret, tisztelet és elismerés a nőt, hiába teljesítenek emberfeletti módon. Mintha a nőiség, nőiesség nem is létezne. A nők életében komoly belső konfliktusokat okoz a családi élet és a munkavállalás, a karrier dilemmája. A választás súlya mellett, hogy az élet színterei közül melyiket részesítsék előnyben, a nők szinte nem is érzik nőiségüket. Nincs is rá idejük, energiájuk, és mivel nem érzik nemiségük fontosságát, egy idő után frusztrálttá válnak.

A mai világra a nők fokozott terhelése a jellemző. A z o n b a n a l a t t o m o s a n r a k ó d i k a n ő k v á l l á r a , a k i k s z i n t e n e m i s t u d a t o s í t j á k e z t . C s a k é r z i k , v a l a m i n i n c s r e n d b e n k ö r ü l t ö t t ü k , m i n t h a h i á n y o z n a v a l a m i . É s h i á n y z i k i s : m é g p e d i g a n ő i s é g ü k e l i s m e r e s e . H i s z e n n ő i v i s e l k e d e s t , t ö r e k e n y s é g e t , g y e n g e s e g e t - d e f é r f i a s , k e m é n y h e l y t á l l á s t , s z í v ó s s á g o t v á r n a k e l t ö l l ü k a z é l e t m i n d e n t e r ü l e t é n . A n ő k k e m é n y e b b e n d o l g o z n a k a m u n k a h e l y ü k ö n , h i s z e n m é g m i n d i g b i z o n y í t a n i u k k e l l . E k ö z b e n t e l j e s é r t é k ? h á z t a r t á s t v e z e t n e k . S o k e s e t b e n p e d i g ö k a c s a l á d f e n n t a r t ó k , v a g y v á l á s u t á n k é n y t e l e n e k e l s a j á t í t a n i a f é r f i s z e r e p e k e t i s , e l v é g e z n i a " f é r f i a s " f e l a d a t o k a t i s , m e r t n e k i k k e l l e l t a r t a n i u k é s f e l n e v e l n i u k a g y e r e k e k e t . É s h a a f e n t e m l í t e t t o k o k m i a t t e s e t l e g k e m é n y e b b é , f á s u l t a b b á v á l n a k , a n ő i e t l e n s é g v á d j a é r i ö k e t . P e d i g s e n k i n e m v á g y i k a n n y i r a a z e l i s m e r é s r e , a j ó s z ó r a , a n ő i s é g ü k d i c s é r e t é r e , m i n t é p p e n a n ő k !

Szerző: Póda Erzsébet
Forrás: ujno.sk



Egyszerűen - finoman

Túrós batyu

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 5 dkg cukor, 1 tojássárgája, 1,5 dkg élesztő, 0,5 dl olaj, csipet só, langyos tej. A töltelékhez: 1 cs (25 dkg) túró, 1 tojás, 4 ek cukor, reszelt citromhéj, 1 vaníliás cukor, pár szem mazsola, kenéshez egész tojás.

Elkészítés: Pár kanál langyos tejben elkavarjuk a cukrot, és felfuttatjuk benne az élesztőt. Hozzáadjuk a lisztet. A tojássárgáját, olajat, csipet sót is. Végül annyi langyos tejet, hogy félkemény tésztát kapjunk. Bedagasztjuk, amíg sima tésztát nem kapunk.

Lisztezzük és duplájára kelesztjük (kb 1 óra).

Ismét átdagasztjuk, majd kinyújtjuk fél centisre, 10x10 cm-es négyzeteket vágva megtöltjük. A két szemközti csücsöt összefogjuk és megtekerjük.

Töltelékhez a túróat a tojássárgájával, cukorral, reszelt citromhéjjal, mazsolával elkeverjük. Végül hozzáadjuk a tojás felvert habját.

Sütőpapíros vagy zsírozott tepsibe tesszük. Felvert tojással megkenjük. Begyújtjuk a sütőt, és betoljuk a batyukat. Szép barnára sütjük. Porcukrozva tálaljuk!!

A legegyszerűbb sajtos rúd

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 25 dkg Rama, 2 tk só, 1-1,5 dl tejföl, 1 tojás a tetejére, sajt

Elkészítés: A lisztet összegyúrjuk a margarinnal, sóval és annyi tejföllel, amennyit felvesz.

Kinyújtjuk kb. ujjnyi vastagra, megkenjük a sózott felvert tojással, megszórjuk reszelt sajttal.

Éles késsel, pizzavágóval vagy derelyevágóval hosszukás rudakra vágjuk.

Sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk, és előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.

Répás mandulatorta

Hozzávalók: 20 dkg sárgarépa durvára reszelve, 25 dkg mandula finomra őrölve, 5 ek (kb. 10-15 dkg) méz, 5 egész tojás, fél citrom reszelt héja vagy narancshéj, 1 csipet só, 1 késhegynyi őrölt fahéj, 1 késhegynyi őrölt szerecsendió vagy gyömbér.

Elkészítés: A répát lereszeljük. A mandulát megőröljük nagyon finomra, lisztszerűre, ha van ilyen lisztünk, ez a lépés kimard. A tojásokat szétválasztjuk. A fehérjét egy csipet sóval felferjük habnak. A sárgáját jó habosra kikeverjük a mézzel.

Hozzáadjuk a fűszereket, a mandulát és a répát. Végül tojás habot óvatosan középforgatjuk. Tepsiben kerek, vagy szögletes tortalapot sütünk belőle.

Kihűlés után szeleteljük.

Aki édesebben szeretné, az ehhez hozzá lekvárt vagy gyümölcsmártást (pl. narancs, barack).

Jó étvágyat!



Miért hízlal a tél?

Kevés a fény, csökken bizonyos hormonok szintje a szervezetben. Kevés a szín, a friss zöldség és gyümölcs, vagyis a mikroelemek és vitaminok, az úgynevezett antioxidánsok. Mindez az étvágyat fokozza. Amikor pedig olyan ételt veszünk magunkhoz, amelyből jószerével csak a kalóriák hasznosíthatók, mert a fontos anyagok szétfőttek, agyonsültek, vagy a mirelitben jéggé dermedtek, egyes feldolgozott élelmiszer esetében pedig már eleve ott sem voltak, a következő éhségroham nagyon hamar jelentkezik majd. Vajon mivel magyarázható mindez?

Szervezetünket csak részben érdekli a mennyiség, a minőséget fontosabbnak tartja. Amikor nem jut a megfelelő táplálék-összetételhez, azt üzeni: kérek még! Ha csak zsírt fogyasztunk, szénhidrátot kívánnánk. Ha csak szénhidrátot vennénk magunkhoz, akkor húsrá vágnánk.

A téli pluszkalória ellen fontos lenne újra felfedeznünk a tököt, a céklát, a csicsókát, az almát, és a körtét. A távolról érkezett, nálunk nem szezonális primőrnek alig van beltartalma, mire a tányérunkra kerül. A félkészén vásárolt ételekkel sokszor ugyanez a helyzet. A kalóriáknak így a sokszorosát fogjuk megenni ahhoz képest, amennyit értékes ételekből kívánnánk meg. Úgy is fogalmazhatunk, hogy éhségünket inkább táplálkozással kéne csillapítanunk, mint étkezéssel.

A téli vitamín pótlás fontos, az azonban teljesen egyedi, kinek, mikor, milyen mikrotápanyagokra van szüksége, és azt is igen nehéz felmérni, adott készítmény megfelelően felszívódik-e az Ön szervezetében. Erre még a "csúcstermékek" esetében sincs garancia. Ezért képtelenség a vitamin-, ásványianyag- és nyomelem bevétel főleg tablettákkal megoldani. Bár télen még a zöldségek és gyümölcsök tápanyag tartalma is csak töredéke az ideálisnak, ám ezek legalább természetes mikrotápanyagok, ráadásul a nyers élelmiszer azokat az enzimeket is tartalmazza, melyek gyorsítják, segítik a beépülést.

Forrás: csaladinet.hu