

Egyedülálló szülő levele

Egyedülálló szülőnek lenni sokak számára különösen nehéz teher. Elsősorban anyagi jellegű nehézségekről beszélnek az érintettek. Azt sokan nem is tudják, hogy ez a negatív beidegződés megfordítható!

Több okból lehet valaki egyedülálló szülő, bár a leggyakoribb ok a válás. Legtöbbször az anyánál maradnak a gyerekek, az apának "csak" láthatást biztosítanak.

Az egyedülállóság sokaknak nemcsak érzelmileg teher, hanem komoly anyagi megpróbáltatás is. Jómagam is az elváltak táborába tartozom, de sosem éltem ezt meg kudarcént, pedig a válás folyamán kezdem el dolgozni és közalkalmazotti fizetésem nem volt álomszerű.

Ekkor találkoztam egy hölgygel, aki felnyitotta sok gyermekét egyedül nevelő szülő szemét! A problémára rávilágított és a következőket tanácsolta: Az ösztöneinket, megérzéseinket mindig kövessük habozás nélkül! Adjunk ezeknek esélyt, mert így eljutunk majd oda, ahova szeretnénk! Ha bezárunk, akkor a negatív energiák és a stressz rabságába kerülünk! Ha pozitívan gondolkodunk és megszabadulunk a rossz beidegződésektől (pl: én ezt úgysem tudom megtenni, vagy ennyi pénzből mit lehetne kihozni, vagy ez nem az én világom), akkor rengeteg jó ötletünk lesz akaratunk megvalósításához. Minden álmunkba bele kell élni magunkat, mert csak így érezhetünk



elég szenvedélyt a továbblépéshez. Le is írhatjuk a vágyainkat. Hagyjuk, hogy a rezgéseinkben bekövetkezzen a változás! Ezt gyerekeink is érezni fogják, látják, hogy boldogabbak vagyunk, jobb a kedvünk, így ők is ráhangolódnak a pozitív frekvenciára. Mennyivel jobb egy boldog szülővel élni, mint egy állandó elkeseredéstől szenvedő, búskomor anyával vagy apával. Nem kell az apróságokat terhelni a problémákkal! Azok vagyunk, aminek gondoljuk magunkat!

Ha a múltat nem engedjük el, állandóan ott lesz az érzelmeinkre nehezedő nyomás. Erre semmi szükség nincs. A megbocsátás pedig majdnem minden gondunkat orvosolja. Az egészségünk is rámehet az elengedés hiányára. A jó egészség feltétele, hogy szeressük magunkat. Szeressük magunkat túlsúllyal vagy anélkül, rövid vagy hosszú hajjal, 5 diplomával vagy érettségi-vel.

Fontos, hogy ne sajnáljunk semmit, mert az nagyon erős negatív hatást hoz magával. Találjuk meg újra az életerünket!

Higgyünk bármit - ha elég meggyőződéssel tesszük, megvalósul!

Róka Beáta

Egy asszonyról aki ragyogott

1984 őszén a pesti Ferenceseknél egy prédikációban hallottam egy mondatot:

"Villamost is lehet úgy vezetni, hogy az imádság legyen".

Később a '90-es évek elején - egy trolibusz vezetőjében - igazolódni láttam ezt a mondatot!

Egy nagyon vékony, középkorú hölgy volt az. Az arcán látszott, hogy sok mindenben megpróbálta már az élet.

En az álmos reggeli órákban utaztam vele. De először otthonról kellett valahogy elindulnom. Ha borús idő volt, a kedvem is borongós volt, az álmoság mellett. Álomkörös elindulás - kávé hiába -, de muszáj volt.

Busz - metró - és jött a trolis. Általában azonos időben mentem és zömében "ő" jött.

Kedves mosollyal köszöntött engem (IS) és "Jó reggelt" kívánt. Mindenkit megvárt minden megállóban. Ha öreg néni vagy bácsi jött, ő patant ki a fülkéből, hogy felsegítse.

Mindent bemondott: megállókát, információkat, és azt is, hogy "tessék nyugodtan leülni - megvárom!" vagy "Kérek szépen egy helyet az anyukának - köszönöm, önök nagyon kedvesek!"



A végállomásra érve - legalább két perccel korábban, mint a mogorva sofőrökkel! - így búcsúzott: "Köszönöm, hogy velem utaztak - legyen nagyon szép a napjuk!"

A megállóban várakozók, amint meglátták, elmosolyodtak. Az utcán a gyerekek messziről integettek neki, amiket ő apró dudálásokkal visszonzott.

Asszonyként nem volt kirívóan szép. Nem volt "különleges"! De számunkra ő volt Isten munkosa minden reggel! Nem véletlen, hogy egy idő múlva már voltunk néhányan, akik elengedtük - ha tehetjük - az előző trolit, csak hogy "vele" utazhassunk!

Ha az "ő troliján" utazhattunk, akkor ez meghatározta a napunkat!

Raadásul - de nem utolsó sorban - mi utasok egymással is beszélgetni kezdtünk, és "ismerősök" lettünk fél év alatt. És mindez miatta - egy nagyon vékony, középkorú hölgy miatt, akinek az arcán látszott, hogy már sok mindenben megpróbálta az élet. Egy asszony, aki nem volt különösen szép, és mégis ragyogott, és minket is ragyogóvá tett.

Veszélyes fogamzásgátlók

Az elmúlt hónapban újabb három agyi infarktusos esetet jegyeztek Iasiban. A szakértőket riadóztatták, mert eddig csupán évi három hasonló esetet észleltek, az utóbbi időben azonban ijesztően megsokszorozódott a számuk. Most akár le is bénulhat három Iasi-i lány a fogamzásgátló tableta mellékhatásai következtében. A három áldozatot félkómás állapotban, epilepsziás rohamokkal és benuállással szállították kórházba. Agyi érelzáródást okozott mindhármuknál egy vérrög, a diagnózis agyi infarktus.

A fogamzásgátló tablettát csakis szakorvosi ajánlásra szabad használni mivel trombozist okozhatnak, és az adagolási előírásokat is szigorúan be kell tartani az ehhez hasonló esetek

elkerüléséhez. Az agyi infarktus benuállást és agyvérzést is okozhat.

A lányok kezelőorvosa, dr. Florin Gramada elmondta, hogy a fogamzásgátlót szedő fiatal nőknek azonnal szakorvoshoz, ideggyógyászhoz, vagy idegsebészhez kell fordulniuk, ha rendkívüli fejfájást észlelnek. A szakorvos hanem Egy AngioRMN nevű készülékkel vizsgálja meg őket, mivel a CT a betegség fennállása esetén is mutathat teljesen normális állapotot.

Dr. Florin Garmada szerint nagyon sok esetben a fiatal nők különböző okok miatt (elfelejtett pirulák, esemény utáni védekezés, a teherbeeséstől való túlzott félelem) eltúlozzák a fogamzásgátló adagolását.

Forrás: bzi.ro

Egyszerű és egészséges

Tejfölös zöldbabsaláta

Hozzávalók: 1/2 kg zöldbab, 2-3 db tojás, 1/2 db vöröshagyma, 2 db bacon (elhagyható), 2-3 ek tejföl, 2-3 ek kefir vagy joghurt, 1-2 ek majonéz, 1 mk cukor (elhagyható), só, bors.

Elkészítés: A zöldbabot megpároljuk. Kb. 3-4 cm hosszúak legyenek. A tojásokat héjában megfőzzük. Megpucoljuk, és felszeleteljük. A hagymát vékony szeletekre vágjuk, és enyhén besózzuk, ha nagy a hagyma, akkor kevesebb is elég, mint a megadott mennyiség. A bacont megsütjük, a zsírt leitatjuk róla. Apró darabokra vágjuk.

A tejfölt, kefir, cukrot, majonézt és a fűszereket jól összekeverjük.

Tegyük a babot, tojást, levétől leszűrt hagymát egy tálba. Keverjük bele a krémet, és szórjuk me a baconnal.

Diós-túrókrémes padlizsántekercsek

Hozzávalók: 1 db kb. 400 grammos padlizsán, só, 4 ek olívaolaj.

Krémhez: 125 g túró, 60 g natúr krémsajt, 60 g natúr joghurt, 30 g durvára vágott dióbél, 1 ek finomra vágott mentalevél, csipet só.

Elkészítés: A megtisztított padlizsán végeit levágjuk és hosszanti irányban körülbelül 3-4 mm vastag szeletekre vágjuk.

A szeletek mindkét oldalát besózzuk, szűrőbe tesszük és legalább fél órán át állni hagyjuk. (Ez idő alatt levét enged.) 30 perc elteltével bő vízben lemoszuk és konyhai törölvél megszárítjuk. Olívaolajjal megkengetjük a szeleteket és kontakt grill sütőben vagy parázsló faszén felett pár perc alatt megsütjük.

A krém elkészítése: a túró finom lyukú szitán egy kanál segítségével áttörjük és egy tálban simára keverjük az összes többi hozzávalóval. (A dió még finomabb, ha előzetesen száraz serpenyőben illatosra pirítjuk)

A grillezett padlizsánszeleteket megkenjük az ízesített túrókrémmel és feltekerjük. (Díszítésképpen tehetünk a tekercsek tetejére egy csepp krémet, ültethetünk rá egy fél dióbelet).

Barackos lepény

Hozzávalók: 20 db sárgabarack, 20 dkg liszt, 2 dkg élesztő, 3 ek cukor, 1 tojás, 3 dkg vaj, fél citrom reszelt héja, kb. 2 dl langyos tej, örölt fahéj.

Elkészítés: Az élesztőt kevés langyos tejben liszttel és cukorral megfuttatjuk. A liszthez adjuk, az olvasztott vajat, a tojást és a maradék cukrot is, reszeljük a citromhéjat. Langyos tejjel rugalmas tésztát gyúrunk. Duplájára kelesztjük. Közben a barackokat kettévágjuk és a mag helyére örölt fahéjat szórunk. A megkelt tésztát vékonyra nyújtjuk és tepsibe terítjük. A fél barackokat szorosan egymás mellé a tésztára borítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lángon megsütjük.

Sárgarépaszendvicskrém

Hozzávalók: 2 db sárgarépa, 1 db kis fehérrépa, kevés zeller, 1/2 fej vöröshagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 1/2 csokor petrezselyemzöld, 100 g mascarpone vagy túró, só.

Elkészítés: A gyökérzöldségeket meghámozzuk és kislyukú reszelőn egy tálba reszeljük. Ugyanígy hozzáreszeljük a vörös-, és fokhagymát is. A petrezselyemzöldet apróra vágjuk és a tálba tesszük. Sózzuk és hozzákeverjük a krémsajtot (vagy túró).

Tálalás előtt egy fél órára behűtjük, hogy az ízek jobban összeérjenek.

Jó étvágyat!

Védi a szíved, feltölt vitaminnal - Mi az?

Amióta az avokádó bekerült az európai konyhába, még azt sem sikerült tisztázni, hogy valójában gyümölcs-e vagy zöldség. De ami nem vitás: nagyon egészséges!

A vízszintesen kettévágott, érett avokádóból a mag könnyen eltávolítható, krémes belseje pedig kikana-lazítható. Ha szeletben vagy kockára vágva szeretnénk használni, akkor vékonyan meghámozzuk, és azonnal elkészítjük. A gyümölcs-hús önmagában használható vaj vagy krémsajt helyett rozsenyérre kenve, szóva, borsozva; szeletelve, paradicsommal, mozzarellaival szendvicsekbe; kockára vágva vagy szétnyomkodva tonhallal, kemény tojással, paradicsommal készülő salátákban. Remek természetes sűrítő. Főzni nem szokták, sütni is csak egészen rövid ideig, amíg át nem melegszik. A hozzáillő ízesítők: fokhagyma, fekete vagy fehér bors, citrom, morzsolt chilipaprika, vörös- és újhagyma.

