

Annyira másképp képzeltem!

Álmodozni jó. Mert olyankor egy magunk teremtette világban járunk, ahol minden pont úgy történik, ahogy szeretnénk. Saját filmünkben csak azok szerepelnek, akiket szeretünk, a díszlet varázslatos, a forgatókönyv mesebeli. Simán megtörténnek a csodák, és még csak nem is csodálkozik senki.

Agykutatók megállapították, hogy az álmodozás relaxáló perceiben az agyhullámok lelassulnak, az izmok ellazulnak, csökken a stressz, pihen a szervezet. Ezért fontos például, hogy a kamaszokat hagyjuk eleget ábrándozni, mert ez a fajta kikapcsolódás az egészséges fejlődésükhöz is szükséges. Az álmodozás félig éber, félig alvó állapota egyébként nagyon pihentető - ha csak negyed órát eltöltünk alfaállapotban, az akár egy óra alvásnak felel meg.

Nagyanyáink viszont mégiscsak azt mondták mindig: az álmodozás az élet megrontója. Amikor az én nagyim mondta, volt egy olyan érzésem, arra céloz, hogy gyorsabban csumázzam a zöldbabot, ne merengjek közben annyit, mert sose lesz kész az ebéd. De most újra belegendolva a mondás inkább arra int, hogy a valóság sosem olyan fényes, mint ahogy ábrándjainkban elképzeltük, így aztán törvényszerűen jön a csalódás.

Megszürkült csipkeálmok

A 29 éves Kati már kislánykora óta az esküvőjét tervezte.

- Emlékszem, már az oviban is délutánonként, amikor kötelezően aludni kellett, és én nem tudtam, az esküvőmről álmodoztam - meséli. - Volt egy szerelmem a nagycsoportban, bizonyos Levi, ő volt a képzeletbeli vőlegényem. Aranyruhában voltam, mint Hamupipőke a bálon, és rózsaszín csipkéből volt a hintóm. Levi ruháját nem képzeltem el, őt magát se nagyon, mert csak a csóknál csatlakozott be, aztán a karjaiba kapott, felpattant velem a lóra, és elnyargaltunk. Később aztán, amikor felnőttként megismertem Ádámot, már életszerűbbek voltak az ábrándjaim. Vakítóan hófehér ruhát akartam, és nagy vendégsereget, meg nagyon meghitt igent,

amit hosszú, forró csók követ. Ezt vagy ezerszer elképzelttem, néha még a szemem is könnybe lábadt a meghatottságtól.

A ruhámat egy hónappal előbb ki kellett választanom a kölcsönzökből, tényleg hófehér volt, és gyönyörű - akkor. De mire eljött a nagy nap, és elhoztuk rám szűkítve, valahogy megszürkülttek rajta a csipkék. Talán többen is felvették közben. A nagy vendégsereg is felére csappant, inkább csak léleekben voltak jelen, meg táviratilag, mert szörnyű nagy hó esett le éppen. A váru várt "meghitt igenbe véletlenül pont belekrákozott az egyik náthás tanú, a hosszú, forró csókból meg ügyetlen szájra puszi lett, mert valahogy mind a ketten túl feszültek voltunk ahhoz, hogy igazán átéljük a pillanat nagyságát. Egy ideje úgy vagyok vele - teszi hozzá Kati -, hogy már nem is merek ábrándozni életem várva várt nagy pillanatairól, mert soha nem úgy sikerülnek a dolgok, ahogy szerettem volna.

De álmodozni nemcsak a kanapén hanyatt fekve lehet ám, hanem szinte mindig. Autóvezetés, mosogatás vagy bevásárlás közben éppúgy, mint mondjuk a munkahelyen. Matthew Killingsworth és

Daniel Gilbert, a Harvard Egyetem két pszichológusa szerint nagy árat kell fizetnünk az ábrándokkal töltött percekért, méghozzá érzelmi árat. Egy kísérletben 2 ezer 250 ember napi szokásait kísérték figyelemmel úgy, hogy időnként telefonkapcsolatba léptek velük, és megkérdezték, mit csinálnak éppen, és boldognak érzik-e magukat. Kiderült, hogy a válaszadók idejük közel 50 százalékában egészen máshol jártak a gondolatban, mint amit éppen csináltak, és eközben nem is érezték boldognak magukat. A legboldogtalanabb pillanatoknak az otthoni számítógépezéssel, munkával és passzív pihenéssel töltött időszakok voltak. A boldog pillanatok azok voltak, amikor nem ábrándjainkban, hanem a jelenben éltek, például egy jó beszélgetés vagy szeretkezés közben. A tanulmány szerint tehát az ábrándozás boldogtalanságot okoz.

Forrás: kiskegyed.hu

Olcsó fogfehérítés otthon

A mindennapi tea-kávé és egyéb ételek, vagy akár a dohányzás is nyomot hagy az ember fogain. Hogy az ilyen elszíneződésektől megszabaduljunk, szakemberhez kell fordulni. De egy-egy fogfehérítő eljárás mind a fogorvosnál, mind a drogériákban kapható változatban elég borsos áron érhető el.

Mit tegyünk, ha jelen pillanatban nincs keretünk, ilyen költséges módszerekre? A megoldás egyszerűbb, mint gondolnánk; csupán az éléskamrában kell körbenézni!

Gyümölcsben az erő!

Ha étkezés után elrágcsálsz egy zöldalmát, azzal nem csak az emésztésedet segíted, de a gyümölcssav a mosolyod is megszépíti. Az almásav ugyanis segít legyőzni a fogak felszíni elszíneződését. Ugyanilyen hatással van a szőlő és az eper is (csak sajnos utóbbinak épp nincs szezonja). A legerősebb pedig a citrom, melynek levével öblögetve, nemcsak a fogad lesz fehérebb, de a leheleted is sokkal üdőbb lesz.



Kerüld a feketét!

A fogaink elszíneződésének fő okozói; kávé, tea, bor és dohányzás. Ugye-ugye? Valamelyikben biztos Te is érintett vagy. Érdemes átgondolni megéri-e mosolyod szépségét kockáztatni. Csökkentsd a napi "beviteled" minimálisra, a dohányzást pedig felejtse el, hisz nemcsak a fogaidat károsítod vele.

Szódabikarbóna

Igazi házi praktika, amit már nagyanyáink is használtak. A szódabikarbónás fogmosás (kevés port a fogkefére szórva, finoman átdörzsölve) heti 1-2 alkalommal csodákra képes. De csak mértékkel és óvatosan, mert ha túlzásba visszük a fogzománc is károsodhat tőle!

Egy pohár víz

A legegyszerűbb tanács; étkezés után igyál egy pohár vizet! Leöblítve vele a fogaidon rekedt ételmaradékot, és az egyéb nemkívánatos dolgokat is. Igaz nem egy fogmosás, de ha épp nincs kéznél semmi, sokat segíthet!

Karácsonyra várva

Puha színes mézeskalács

Hozzávalók: 400 g liszt, 170 g porcukor, 50 g vaj, 2 tojás, 1 ek rum, 3 ek méz, 1 ek szódabikarbóna, 1 ek őrölt fahéj, 1 késhegynyi őrölt szegfűszeg, ételfesték különböző színekben, színes cukorkák a díszítéshez.

Mázhoz: 140 g porcukor, 1 tojásfehérje, citromlé.

Elkészítés: A tésztához a hozzávalókat gyúrjuk össze, majd egy órán át pihentessük.

Liszttel beszórt gyúródeszkán kinyújtjuk, és kiszaggatjuk a kedvünk szerinti formákat. A mézes aprósüteményeket megkenjük felvert tojással, és sütőben megsütjük.

A cukormáz elkészítéséhez a porcukrot kétszer is szitáljuk át, majd adjuk hozzá a tojásfehérjét és a citromlevet. Kézi mixerrel keverjük legalább 5 percig, amíg a máz sűrű állagú nem lesz.

A mázat töltsük egy műanyag zacskóba, amelynek az egyik csücskét vágjuk le. A lyuk nagysága határozza majd meg a díszítőcsík vastagságát.



Pikáns forró csoki

Hozzávalók 2 adaghoz: 4 dl tej, 1 dl tejszín, 3 teáskanál nem cukrozott kakaópor, 1 csomag vaníliás cukor, vagy 1 teáskanál vaníliakivonat, 4 kockacukor (lehetőleg barnacukor), 4-5 db egész szegfűszeg, 1 egész fahéj vagy 2 kávéskanál őrölt fahéj, 1 kávéskanál őrölt szerecsendió.

Elkészítés: A tejet tedd fel forrni a fűszerekkel, amikor már meleg - de még nem forr -, add hozzá a kakaót, a barna- és a vaníliás cukrot, a tejszínt és főzd kb. 5 percig. Leszűrve öntsd a bögrébe, tetejére nyomj tejszínhabot, és szórd meg fahéjjal kevert csokireszeléssel (vagy kakaóval).

Marcipános barna kekszek

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 4 dkg kakaópor, 1 tk sütőpor, 2-3 tk fahéj, 12 dkg margarin, 1 tojássárgája, 7 dkg porcukor, 1 cs vaníliás cukor, díszítéshez marcipán és a tojásfehérje.

Elkészítés: A margarint a cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a vaníliát és a tojást.

A kakaóport, sütőport, fahéjat összekeverjük a liszttel, majd hozzáadjuk a masszához, és egy órát a hűtőben pihentetjük.

A tésztát tetszőleges vastagságúra nyújtjuk, korongokat szaggatunk, és 200 fokon megsütjük.

A marcipánt kinyújtjuk, tetszés szerinti formákat szaggatunk. A fehérjével megkenjük a korongokat, és rátesszük a marcipán díszeket.

Citrommáz holdacskák

Hozzávalók: 15 dkg margarin, 15 dkg kristálycukor, 15 dkg rétesliszt, 4 db tojás, 1/2 dl rum, 1 cs sütőpor, 15 dkg étcsokoládé. A mázhoz: 30 dkg porcukor, 1 db citrom.

Elkészítés: A margarint kikeverjük a cukorral, majd a tojásokat egyenként beleütjük, és belecsepegtetjük a rumot.

A csokoládét vízgőz fölött megolvastjuk, és azt is hozzáadjuk a masszához, és tovább keverjük.

Végül a sütőport és apránként a réteslisztet keverjük bele. Az így kapott tésztát kivajazott és morzsával megszórt tepsibe tesszük. Előmelegített sütőben kb. 20-25 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük, hogy kész-e. Ha kész, kivesszük, rögtön ráöntjük a mázat, és a tepsiben hagyjuk kihűlni.

A mázhoz a porcukrot kikeverjük egy citrom levével és egy evőkanál forró vízzel, majd amint kisült a tészta, ráöntjük, és óvatosan elegyengetjük egy kanállal vagy késsel.

Ha kihűlt a sütemény, pogácsaszaggatóval holdacskákat szaggatunk belőle.

Gesztenyegolyó narancsosan

Hozzávalók: 25 dkg gesztenyemassza, kb. 5 dkg margarin vagy vaj, 1 cs vaníliás cukor, porcukor, kis rum, 8 babapiskóta és egy kis darált keksz, amennyit felvesz, 1 narancs reszelt héja, pár szem magozott meggy.

Elkészítés: A babapiskótát reszelőn lereszeljük, majd a felengedett gesztenyepürével összegyúrjuk egy masszává.

Ehhez hozzáadjuk a többi hozzávalót is.

Kis golyókat formázunk belőle, középebe tesszük a meggyet. Miután elkészültek a golyók, porcukorral, esetleg csokiöntettel leöntjük.

Jó étvágyat!