

Jeles magyar nők:

**Teleki Blanka (1806-1862)**

A Teleki család a 16. századtól kiemelkedő szerepet játszott a magyar történelemben, s a befolyásos erdélyi protestáns Teleki grófok a 17. századtól vettek részt az ország kormányzásában. Teleki Blanka grófnő, Teleki Imre és Brunsvik Karolina leánya a ma Máramaros megyéhez tartozó Hosszúfaluban (Satulung) született 1806. július 5-én.

Apja, a szigorú és zárkózott, ám igencsak művelt ember volt.

A grófnő fiatal korában művészi pályára készült, hazai és külföldi mesterektől tanult festészetet és szobrászatot.

Eletében igazi mérföldkő a "Szózat a magyar főrendű nők nevelése ügyében" című írása, amelyet 1845. december 9-én a Pesti Hírlap ("egy főrendű hazafi" aláírással) vezércikként közölt. Blanka grófnő azokhoz az idegen szellemben nevelkedett és magyarul sem tudó nőtársaihoz szólt, akikhez Vörösmarty

Mihály Az úri hölgyhöz című költeményét címezte. Sorainak értékét növeli, hogy ő a saját környezetében látta, s részben a maga bőrén meg is tapasztalta azt a fonák helyzetet, amin most változtatni szeretne. (Ne feledjük szem elől, hogy anyja ajkairól először ő is német szót hallott, és a nevelőnői is idegenek voltak!).

A nőnevelést nagynénje, az első magyar óvodákat alapító Brunsvik Teréz hatására választotta élethivatásul negyven éves korában. 1846-ban leánynevelő intézetet nyitott Pesten, azzal a céllal, hogy korszerűen művelt, a magyar nyelvet kitűnően beszélő, a nemzet iránt elkötelezett főrangú leányokat neveljen. Ez volt az első magyar középiskola leányiskola. A mai budapesti Szabadság téren álló tanintézet vezető tanára Vasvári Pál volt. A növendékek közvetlen felügyeletét Lövei Klára látta el, a nevelőmunkát Teleki Blanka irányította.

A márciusi forradalmat Teleki Blanka lelkesen, növendékeinek a Nemzeti dalt is elszavalva üdvözölte. Az Életképekben megjelent cikkével nőtársait a hazaszeretet helyes megélésére és önmérsékletre intette.

Az intézetet 1848 végén, Pest kiürítésekor bezárta, majd Lövei Klárával együtt Debrecenbe követte a kormányt. Vasvárival továbbra is kapcsolatot tartott, s pénzzel támogatta az általa torborzott Rákóczi-szabadsapatot. A csapat nagy-

vári zászlószentelésén ő látja el a zászlóanya tisztét. 1849 júliusában Blanka Lövei Klárával együtt követi a kormányt Szegedre. Pénzzel, élelemmel segíti a sebesült honvédeket. A szabadságharc bukása után a család Szatmár megyei birtokán, Szatmárpálfalván élt, bujdosókat rejtgetve, gyűjtögetve a szabadságharc erekyéit. Több forradalmi nyomtatvány megjelenését támogatta és külföldi forradalmi körökkel tartott kapcsolatot. Levelezéséről a bécsi rendőrség tudomást szerzett. 1851-

ben letartóztatták, a haditörvényszék szerint azért, mert otthona „búvóhely, politikai laboratórium és veszélyes mesterkedések” színhelye volt.

A "kora egyik legveszedelmesebb lázadója" kikiáltott grófnőt a hatóságok tíz év várbörtönre ítélték.

Letartóztatását követően két éven át raboskodott Pesten, az Újépületben. A hatalmas kaszárnya egyik sarka

éppen szembenézett az egykori nevelőintézet épületével. A tárgyalás során a hadbíró ezt jegyezte meg róla a periratban: „Ritka szellemi képességű és tudományos műveltségű, meg nem félemlíthető, szilárd akaratú és fáradhatatlan kitartású hölgy.”

1853. június 30-án hangzott el az ítélet: tíz évi várfogság. Szabadságát kerek hat év után (1857. május 13.), általános amnesztia révén nyeri vissza.

Rövid pesti tartózkodását követően Teleki Blanka, aki "nem lelé honját a hazában", 1857 novemberében az önkéntes száműzetést választja. München, Stuttgart és Drezda után megrendült egészségét helyreállítandó, a francia Riviéra felé tart, amikor 1862 októberében Párizsban lebetegszik, és 23-án a húga, de Gerandóné Teleki Emma otthonában váratlanul meghal. Temetésén (október 25.) Irányi Dániel mondott búcsúztatót.

2008-ban az 1848-49-es forradalom és szabadságharc 160. évfordulója alkalmából Teleki Blankának a párizsi Montparnasse temetőben nyugvó földi maradványait Magyarország hazaszállította.

Forrás: telekihoz.erdely.org  
brunsvikterez.hu  
Múlt-kor/MTI

**Könnyű téli vacsorák****Gesztenyés golyó**

**Hozzávalók:** 30 dkg darált háztartási keksz, 10 dkg margarin, 1 csomag 25 dkg-os gesztenyemassza, 30-40 g porcukor (ízlés szerint változtatható), 1 tk rum aroma, tej, csokoládé a mártogatáshoz.

**Elkészítés:** A gesztenyemasszát kiolvasztjuk és a hozzávalókat egy tálba tesszük. A tejet adjuk hozzá legutoljára, fokozatosan adagolva, miközben összegyúrjuk a masszánkat. Annyi tejet keverjünk hozzá, amiből könnyen formázható lesz. Enyhén vizes kézzel megformázzuk a kis golyókat, majd csokoládét olvasztunk, amibe egy kevés étolajat keverünk és fogvájóra szűrve a golyókat, megmártjuk őket a csokifüldőben. Sütőpapírra tesszük őket, amíg a csoki megdermed. A fogvájó helyét is könnyedén eltüntethetjük az ujjunkkal.

**Farsangi fánk**

**Hozzávalók:** 1 kg liszt (fele rétes, fele sima liszt), 0,5 l tej, 5 dkg élesztő, 10 dkg olvasztott vaj, 3 tojás, 10 dkg cukor, 0,5 dl rum csipet só, olaj a sütéshez, porcukor a tetejére.

**Elkészítés:** Egy nagy tálba tesszük a lisztet, egy csipet sót, majd beleütjük az egész tojásokat, hozzáadjuk a rumot, a felfuttatott élesztőt, az olvasztott vajat, és a meleg tejet. Fakanállal jól összedolgozzuk.

Addig verjük a fakanállal, amíg a tészta kifényesedik, és hólyagos nem lesz. Ekkor már elválik az edény falától és lejön a fakanállalról is.

Kicsit meglisztezzük a tetejét, és letakarva kétszeresére kelesztjük.

Lisztezett deszkára borítjuk, kicsit átgyúrjuk. Kézzel szépen széthúzogatójuk, kb másfél ujjnyi vastagságúra. Fánkszagatóval, vagy nagy szájú üvegpohárral kiszaggatjuk. Mire az olaj felforrósodik, addigra másodsorra is megkel a tészta. A forró olajba tesszük a fánkokat. Nem sokat egyszerre, mert sütés közben megnőnek. Azonnal fedőt teszünk rá és kb 2 percig fedő alatt sütjük. Ha az olaj nagyon forró, lejjebb vesszük, mert nagyon gyorsan megpirul, és akkor nem sül át. Ha világos piros, gyorsan megforgatjuk, és fedő nélkül sütjük tovább. Ekkor lesz szép szalagos a fánkunk. Bő olajban süssük, mert ha kevés olajat használunk, nem tud úszni az olajon, és nem lesz szép. Forrón meghintjük porcukorral.

**Aszalt szilvás túrókrém**

**Hozzávalók:** 10 dkg krémes, édes tehéntúró, 2 dl tejszín, 5 dkg aszalt szilva, 2 ek méz.

**Elkészítés:** Az aszalt szilvát a többi hozzávalóval együtt botmixerrel pürésítjük, majd addig dolgozzuk tovább a géppel, amíg a krém kissé felhabosodik. Poharakba szedjük és 2-3 evőkanálnyi pirított morzsát szórunk a tetejére vagy kevés tejszínhabbal díszítjük.

**Jellem és betegség**

Előre közlöm, hogy ez a cikk nem lesz egy „kényelmes” olvasmány, mert megfoszt attól a lehetőségétől, hogy a betegséget alibiként használjuk fel megoldatlan problémáinkra. A beteg ember ugyanis nem a természet valamiféle tökéletlenségének áldozata, hanem igenis maga a tettes.

Bármi manifesztálódik is tünetként a testünkben, az mindig egy láthatatlan folyamat látható kifejeződése, mely jelző funkciója által arra kíván figyelmeztetni bennünket, hogy szakítsuk meg utunkat, mert valami nincs rendben. A tünetre haragudni ostobaság. Nem kell megakadályozni megjelenésében, hanem feleslegessé kell tenni. Ehhez azonban tekintetünket el kell fordítanunk a tünetről, és mélyebbre kell néznünk, hogy megtanuljunk megérteni, mi az, amire a tünet figyelmeztet.

Es pontosan a betegség teszi gyógyíthatóvá az embert. Ahhoz, hogy ez megtörténhessen, abba kell hagynunk a küzdelmet a betegség ellen, és meg kell tanulnunk látni és hallani, mit közöl velünk a betegség. A belső hangokra kell hallgatnunk, kommunikálnunk kell tüneteinkkel ahhoz, hogy azok üzenetét megismerjük.

**Jellemed a betegségekben****Tüdőasztma**

Az asztmás személy túl sokat akar kapni. Tüdejét teljesítvja – és a túlzottan felfújott tüdő a kilégzésnél gyorsabban rándul. A legvégső határokig befogad, pukkadásig telve van, és amikor vissza kellene adnia valamennyit, görcsbe rándul. Világosan látható itt az egyensúly zavara: e polaritás két tagjának, az adásnak és a ka-

pásnak nagyjából meg kell egyeznie ahhoz, hogy ritmust alkothassanak. Az asztmás személy mindent meg akar tartani, és ezzel mérgezi magát, ugyanis a felhasznált anyagot nem tudja kibocsátani. Kapni, anélkül, hogy adnánk, szó szerint fuldokláshoz vezet. Ugyanis nem arról van szó, hogy mit akarunk birtokolni, hanem arról, hogy annak, amit adunk, minden esetben egyensúlyban kell lennie azzal, amit kapunk, ha nem akarunk megfulladni ez utóbbi súlya alatt. Az asztmás személy



olyan ember, aki szeretetre vágyik – azt akarja, hogy szeressék, ezért is lélegzik be oly sokat. De nem tud szeretet adni – ezért van akadályozva a kilégzésben.

Mi segíthet rajta? Csak egy recept van: tudatosság, kíméletlen őszinteség, önmagunkkal. Ha félelmeinket végre bevallottuk magunknak, nem szabad kerülőnk többé a félelmet okozó életterületeket, sőt, olyan kitarással kell feléjük fordulnunk, hogy meg tanulhassuk

szeretni és legyőzni őket.

**Nátha, influenza**

Mind az influenza, mind a megfázás akut gyulladássalos folyamat, amely konfliktus feldolgozást fejez ki. A nátha mindig krízishelyzetekben lép fel, amikor is eléggünk van valamiből. Megfázásunk lehetővé teszi számunkra, hogy a megterhelő helyzetből egy időre kivonjuk magunkat, és inkább saját magunk felé forduljunk. Érzékenységünket tehát a test szintjén teljesítséggel kiélhetjük. Fáj a fejünk – ilyen körülmények között senki sem várhatja tőlünk, hogy problémáinkkal tudatosan szembesüljünk. Könnyezik a szemünk, mindenünk érzékeny – senki sem közelíthet hozzánk, senki sem érinthet meg bennünket. Eldugul az orrunk, és ez minden kommunikációt lehetlenné tesz. Azzal a fenyegetéssel tartunk távol magunktól mindenkit, hogy „ne gyere közel, náthás vagyok!”. Elhárító magatartásunkat csak alátámasztjuk tüszögéssel, amivel kilégzésünket meglehetősen agresszív elhárító fegyverre alakítjuk át.

A problémák jó részéről gennyves váladék formájában próbálunk megszabadulni, és minél inkább sikerül ez, annál jobban megkönnyebbülünk. Oldódnia kell annak a sűrű váladéknak, amely eleinte minden eldugaszolt, minden folyamatot és kommunikációt megszakított, folyékonyra kell válnia, hogy a folyamatok, a mozgás megindulhasson. Így végül minden megfázás mozgásba hoz valamit, a fejlődésünkben egy kis előrelépést jelent. A krízisből tehát test és lélek egyaránt megerősödére kerül ki – egészen a következő alkalomig, amikor ismét eléggünk lesz...

Forrás: Noi Portál - részlet: Thorwald Derhlefsen, Ruediger Dahlke – Út a teljességhez című könyvből