

## Ismerős ez az érzés?

Félünk a változásoktól. Félünk kifejezni az igényeinket. Félünk kifogásolni, vagy nemet mondani bizonyos helyzetekre. Félünk, hogy elveszítjük a szeretetet, amelyet engedelmes, jó kislánként, feleségként, anyaként, szeretőként, munkatársként, szomszédként, megkaptunk. Mert kiszolgáltuk az összes igényt, amit elvártak tőlünk.

Sajátos belső vágyaink és szükségleteink vannak, ingázunk a lemondás és megvalósítás, a siker és kudarc, az önmegvalósítás és önfeláldozás, a kétségek és remények között. Függeni és függetlenedni akarunk egyszerre.

Hogyan is találjuk meg belső békénket?  
- Úgy, hogy békét kötünk saját magunkkal.

Számtalan nemzedék öröksége az a szemlélet, hogy mi, nők vagyunk a család tartópillére. Feladatunk, hogy gyermekeket hozunk a világra, minden eszközzel tartjuk össze a családot, legyünk a család szíve, érzelmi támasza, míg a férfiak az élet más területein tevékenykednek. Mi nők vagyunk azok, akikhez a gyermekeink testi, lelki sebeikkel fordulnak, mi töröljük le a könnyeiket, hozzánk fordul a férfi vigasztalásért, megnyugvásért. Az erőnket kimeríthetetlennek hisszük, s tudjuk, mi vagyunk a menedék. Éppen ez tölt el minket büszkeséggel, megelégedettséggel, és közben néha észre sem vesszük, hogy energiáink az odaadásban felemésződnek.

Megváltozott körülöttünk a világ, megváltoztak a követelmények. A gazdasági kényszer kiütötte a kezünkől a fakanalat. Kinyílt számunkra a világ. Megtapasztaltuk, hogy mi is képesek vagyunk... és kicsit talán meg is ijedtünk a saját lehetőségeinktől. Néha még magunk sem hisszük el, hogy tehetségesek, ügyesek, kitartók és erősek vagyunk. Gyakran szemben áll bennünk a hozott kulturális örökségünk, a nevelésünk, és a mai kor követelményei, lehetőségei. A hagyományos, kiszolgáltatott helyzet megváltoztatni nem egyszerű, és főleg nem könnyű dolog. Gyakran szigorúan elmarasztaljuk magunkat, lelki furdalást érzünk, mert fontos a munkánk, és egyre többször érezzük, hogy mi magunk is fontosak vagyunk magunknak. Önzőnek tartjuk a viselkedésünket, hiszen édesa-



nyám, nagyanyám sosem mondott, vagy tett volna olyanokat, amelyeket én megteszek.

### Ki törődik a mi igényeinkkel?

Van egy rossz hírem. A saját igényeinkkel először saját magunknak kell törődni. Ha megtanultuk ezt, akkor tudjuk kérni a környezetünktől, hogy engedje meg és támogasson minket abban, hogy új értelmet keressünk az életünknek, kipróbáljuk az önkifejezés új módjait. Bizonytalanságunkban, tanácstalanságunkban vissza-visszatérünk ősi szerepeinkhez. Hiába beszélünk a nők egyenjogúságáról a munkában, a fizetésben, a politikai és gazdasági életben, Erzelmi- leg még ezer szállal kötődünk az ősi nőmodellhez. Feladataink megsokszorozódnak, mert meg akarunk felelni egyszerre a múlt, és a jelen követelményeinek is.

Az érzelmek és az intuíció hagyományosan női felségterület, és mint oly sok minden más is, az idők folyamán társadalmilag ez is leértékelődött. Az érzelmi képességek mellett eltörpülnek az érzelmi készségek. Pedig az érzelmeknek hat-

talmuk van, az emberek éppen ezért félnek tőlük. S mint általában, ha valami fölött nincs biztos uralomunk, azt megpróbáljuk tagadni, kibebíteni, elfojtani. Bátor katonák, okos politikusok, intellektuálisan magasan képzett, tudományokban sikeres emberek néha gyáván megfutamodnak a saját érzéseik elől, s inkább elfojtják azokat, mert úgy kényelmesebb, egyszerűbb az élet.

Nekünk, nőknek megadatott az intuíciók gazdag eszköztára, ne fosszuk hát meg magunkat a belső felismerések, a belső irányítás forrásaitól. Ne fogadjuk el azt a nézetet, hogy a fejünk uralodik a szívünkön, inkább segítsük, hogy a fej és a szív harmonikusan együttműködjön. Ehhez feltétlenül szükséges, hogy felismerjük, felvállaljuk, és tanuljuk meg célravezetően kifejezni az érzéseinket.

Mutassunk példát a gyermekeinknek, tanuljunk meg úgy élni az életünket, hogy elfogadjuk a saját érzéseinket, kicsinységünket és nagyságunkat, hogy felvállaljuk női mivoltunkat, erőnket és esendőségünket!

Forrás: lelkititkaink.hu

## Tippek fiatalságunk megőrzésére

**Gondold át az étrended: sok antioxidánsban gazdag, friss gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztanod. Lehetőleg kerülj az éjszakai alkoholt csak különleges alkalmakkor igyál. A dohányzásnál jobban semmi sem ráncosít!**

Évente kétszer – ősszel és tavasszal – tarts méregtelenítő kúrát. Tanulj meg relaxálni, meditálni: a nyugalomnál semmi sem konzervál jobban.

A bőr lazaságán látványban az izmok feszesítésével javíthatasz.

Az idővel csak úgy futhatsz versenyt, hogy lelassítasz. Ehhez szükség van sok alvásra, nyugalomra.

A bőr már nagyon lassan regenerálódik: segíts rajta olyan kezelésekkel, melyek hámlasztó hatásúak. De vigyázat, csak finoman, hiszen az irharéteg vékony és érzékeny! Szappanmentes bőrtisztítókkal mosakodj. Fűtésszezonban használj párasítót a lakásban. Az arcod mellett a legszárazabb testrésze valószí-



- üdítő

Forrás: www.drrose.hu

## Új ízek az új évben

### Dióval töltött alma

**Hozzávalók:** 5 darab alma, 10-12 dkg dió, 3-4 evőkanál méz, szegfűszeg, fahéj, 1 evőkanálnyi vaj.

**Elkészítés:** Egy almát megpucolunk és lereszeljük, a többinek levágjuk a tetejét és kiszedjük a csumáját. A diót ledaráljuk és összekeverjük a lereszelt almával, a mézzel, a fahéjjal és a szegfűszeggel. Aki szereti, tehet bele egy kevés rumot is. A keveréket beletöltjük az almákba, majd ráteszünk egy kevés vajat. Visszatesszük a kupakját, és alufóliával lefedett tepsiben 180 fokon 25-30 perc alatt készre sütjük.



### Húsos rántott palacsinta

**Hozzávalók:** 4 darab palacsinta, 30 dkg darált csirkehús, 1 evőkanál finomra vágott hagyma, 2 evőkanál olaj, só, őrlött fehér bors, majoránna, 1 evőkanál petrezselyem, 2 dkg liszt, 0,5 dl tejszín, 2 dkg liszt a panírozáshoz, 1 tojás a panírozáshoz, 0,5 dl tej a panírozáshoz, 8 dkg zsemlemorzsa a panírozáshoz, olaj a sütéshez, majonéz, salátalevél, koktélpáradicsom a tálaláshoz.

**Elkészítés:** Olajon a finomra vágott hagymát picit megpirítjuk, majd hozzáadjuk a húst, és tovább pirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a majoránna, majd kevés vizet. Fedő alatt 15 percig pároljuk. Amikor megpuhult a hús, rászórjuk a lisztet, petrezselymet, és jól elkeverjük. Ráöntünk 0,5 dl tejszint, összeforraljuk, majd a tűzről levéve kihűtjük. Minden palacsinta közepébe teszünk a tölteléből, majd a két szélét behajtogatjuk és feltekerjük.

A tojást kikeverjük a tejjel. A palacsintákat a szokásos módon panírozzuk. Miután egyszer bepaníroztuk, ismét a tejjel felvert tojásba, majd morzsába forgatjuk, hogy ne nyíljanak ki. Bő olajban kisütjük, majd szalvétára téve leitatjuk.

### Pulykacsik mogyoró bundában

**Hozzávalók:** 60 dkg pulykacombfilé, só, bors, 2 tojás, 3 evőkanál liszt, 15 dkg sózatlan mogyoró.

**Elkészítés:** A húst mossuk meg, töröljük szárazra, majd vágjuk csíkokra. Enyhén klopfoljuk ki a húsdarabokat, majd sózzuk és borsozzuk meg őket.

Kissé verjük fel a tojásokat, majd keverjük hozzá a lisztet egy csipet sóval együtt.

A mogyorót aprítsuk fel. Mártuk a húst a tojásos masszába, majd forgassuk meg a mogyoróban.

Süssük a húst forró étolajban aranybarnára, majd szedjük konyhai papírtörölkőre.

Főtt burgonyával, és friss salátával tálalhatjuk.

### Karácsonyi mini torta

**Hozzávalók**(6 db-hoz): A kekszalapozhoz: 18 dkg speculoos keksz vagy mézes keksz, 6 evőkanál vaj, 3 kiskanál kakaópor.

Az étcsokoládés habhoz: 10 dkg jó minőségű étcsokoládé, 2,5 dl tejszín, 1 narancs reszelt héja, 3 zselatinlap.

A fehér csokoládés habhoz: 10 dkg fehér csokoládé, 2,5 dl tejszín, 3 zselatinlap, a tetejére krogant, 3 dkg étcsokoládé a díszítéshez.

**Elkészítés:** Először a desszertgyűrűket kibéleljük sütőpapírral és tepsire helyezük őket.

A kekszet ledaráljuk és hozzáadjuk a kakaóport és az olvasztott vajat. Alaposan elkeverjük, majd a formák aljára kanalazzuk, és jól belenyomkodjuk.

Az étcsokis részhez a 0,5 dl tejszint felmelegítjük, majd összekeverjük az olvasztott csokival és a narancs reszelt héjával. Langyosra hűtjük. A maradék 2 dl hideg tejszint kemény habbá verjük és óvatosan a csokis részhez keverjük. A zselatinlapokat hideg vízbe áztatjuk, majd mikróban addig melegítjük, amíg el nem olvad. Egy kevés csokis habot a zselatinhoz keverünk, ezzel lehűtjük a zselatint és ezt a keveréket öntjük vissza a csokoládéba. Szétosztjuk a formákban és hagyjuk megdermedni. A fehér csokis részt ugyanígy készítjük el. Ha ez is megdermedt, a tetejét a kroganttal megszórjuk és a csokimintákkal díszítjük.

Ha nem kapunk krogantot, akkor otthon is elkészíthetjük. 5 dkg cukrot karamellizálunk, majd hozzáadjuk a durvára vágott mogyorót. Olajozott tepsire vagy márványlapra simítjuk. Ha kihűlt, mozsárban összetörjük.

A csokimintához a csokoládét megolvasztjuk és sütőpapírból olyan kis tölcserűt készítünk, aminek az alján egy kicsi lyuk van. Belekanyalozzuk az olvadt csokoládét és sütőpapírra különböző formákat rajzolunk vele, majd hűtőben megdermesztjük. Nagyon szépen dekorálható vele bármilyen desszert vagy süti.

Jó étvágyat!

