

Kezelési útmutató férjekhez

Az amerikai író, Amy Sutherland egyik könyvének írásához hónapokig tanulmányozta az állatidomárok munkáját. Közben rájött, hogy ha a hiénákat meg lehet tanítani piruetten, a páviánokat gördeszaknálni, akkor ugyanezek a technikák beválhatnak egy másik makacs, bár szeretetreméltó faj, a férj esetében is.

Amy Sutherlandet férjének bizonyos szokásai visszatérően idegesítették. „Szeretem a férjemet, de hajlik a feledékenységre, gyakran késik és hangulatember. Amikor a tűzhelyemen fővő ebédre szeretnék koncentrálni a konyhában, Scott gyakran körülöttem serteptél és a The New Yorker magazin íásaival kapcsolatos véleményemről faggat. Időnként erőteljes házastársi sükettségben szenved, ugyanakkor mindig meghallja, ha a ház másik végében magamban motyogok.“ Bár e kisebb súrlódások nem vezetnek váláshoz, de – mint Amy írja – „összességében tompították Scott iránti szeretetemet. Szükségét éreztem annak, hogy egy kicsit közelebb tuskoljam őt a tökéletességhez, hogy olyan társsá formáljam, aki kevésbé bosszant fel, nem várakoztat meg az étteremben, és akit könnyebb lenne szeretni.“

Fittyet hányva a tanácsadó könyvek ajánlásaira, Amy Scott átnevelése mellett döntött, melyet idegtépő, folyamatos zsémbskedéssel próbált megvalósítani. Ez viszont csak rontott férje viselkedésén: még gyorsabban vezetett, még ritkábban borotválkozott, és büdös sporthalmijait minden korábbinál hosszabb ideig hagyta a hálószoba padlóján heverni. A házaspár még párterápiára is jelentkezett, ám a pszichológus nem értette, mit keresnek nála, sőt, megdicsérte őket kitűnő kommunikációjukért. Amy belátta, hogy házassága az átlagosnál jobb, és már-már megadta magát a megváltoztathatatlannak, amikor, mint írja, „valami varázslatos dolog történt“.

Ekkortájt Amy éppen könyvet írt egy egzotikus állatidomárok képző iskoláról, amelyhez a helyszínen gyűjtött anyagot. „Napokon át figyeltem a hallgatókat, amint megvalósították a lehetetlent. Megtanították hiénákat parancsra piruetten, pumákat arra, hogy körömvágásra nyújtsák mancsukat, páviánokat gördeszaknálni. Idővel belémnyilallt, hogy ugyanezek a technikák talán beválhatnak egy makacs, bár szeretetreméltó faj, a férj esetében is“. Shamu, akire Amy a cikkében hivatkozik, kardszárnyú delfin, a világhírű amerikai Sea World lánc showjának sztárja, aki társaival együtt bonyolult mutatványokkal kápráztatja el a közönséget – méghozzá olyanokkal, amelyek teljesen különböznek természetes viselkedésüktől.

Amy Sutherland szerint az állatidomároktól tanult legfőbb tanulság az volt, hogy jutalmazza azt a viselkedést, amely tetszik neki, és ne vegyem tudomást arról, amelyik nem. Végül is zsémbskedéssel nem lehet rávenni egy fókát, arra hogy az

orra hegyén táncoltasson egy labdát. Ugyanez vonatkozik az amerikai férjre is. Hazatérve Amy nem késlekedett hasznosítani a tanultakat. „Elkezdem Scottot megdicsérni, ha akárcsak egyetlen piszkos inget is bedobott a szennyeskosárba. Ha kettőt hajított bele, akkor megcsókoltam. Ha a padlón heverő koszos ruháiba botlottam, szó nélkül hagytam a dolgot, legfeljebb időnként az ágy alá rúgtam a szennyest.“ Scott élvezte a dicséretet, így idővel a széthagyott ruhakupacok egyre kisebbek lettek.



Az állatidomárok minden, az újfajta viselkedéshez vezető úton elért kis teljesítményt jutalmaznak. Amy is így tett. „A páviántól sem várhatjuk, hogy egyetlen tanóra alatt megtanuljon parancsszóra bukfcenct hányani, hasonlóképpen egy amerikai férjtől sem várható el, hogy egyszeri dicséret nyomán piszkos zoknijait összeszedje és a szennyesbe dobja. Scott esetében is minden kicsi lépésnél dicsértem: amikor egy mérőfölddel lassabban vezetett, amikor akárcsak egyetlen alsonadrágot betett a szennyeskosárba, amikor időben odaért valahova“.

Az író férje viselkedését egyre inkább az állatidomárok nézőpontjából elemezte. A San Diego-i Sea Worldben egyiküktől megtanulta például azt a módszert, amelynek lényege, hogy amikor a delfin valamit rosszul csinál, akkor az idomár nem reagál: néhány pillanatra mozdulatlan marad, miközben szándékosan nem néz a delfinre, majd folytatja a munkát. Ha ugyanis egy viselkedés nem vált ki semmiféle reakciót, akkor tipikusan elhal. Amy lelkesen írta jegyzetfüzete margójára: „Scotton kipróbálni!“ Az alkalom nem is váratott sokáig magára. Scott szokása szerint ismét feldúltan rohant fel-alá a házban a kulcsait keresve, ám Amy ezúttal nem avatkozott be. „Nagy önfegyelem kellett ahhoz, hogy nyugodt maradjak, de az eredmény lenyűgöző volt. Scott idegeskedése jóval a szokásos fokozat alatt maradt, és amilyen gyorsan fellobbant, oly gyorsan el is csitult. Egy egész makrelát akartam neki odadobni!“ – teszi hozzá lelkesen.

Amy Sutherland két év elteltével jelentős sikerrel számol be. „Házasságom a korábbinál sokkal zökkenőmentesebb, férjemet sokkal könnyebb szeretnem“ – meséli. Hibáit korábban személyes sértésként élte át, mintha a padlóra ledobott piszkos ruha azt jelentette volna, hogy nem szereti őt eléggé. Am elfogadva az idomár mottóját: „Az állat sohasem hibás“, kudarc esetén Amy többé már nem Scottot hibáztatta, hanem új stratégiákon törte a fejét, és kitartóan jutalmazta a legkisebb előrelépést. Ugyanakkor azt is belátta, hogy bizonyos dolgok megváltoztathatatlannak. „Ahogyan a borzot nem lehet megakadályozni abban, hogy ásson, úgy a férjemet sem abban, hogy elveszítse a levél-tárcáját vagy a kulcsait“ – írja.

Forrás: minok.hu

Paleolit finomságok

Rakott spagetti

Hozzávalók: 1/4 kg száraz durum spagetti, 4 tojás, 10 dkg friss júsajt, 2 paradicsom, 1 szál murok, 1 kis hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kk oregánó, 1 teáskanál bazsalikom, só ízlés szerint, bors ízlés szerint.

Elkészítés: A spagettit megfőzzük enyhén sós vízben. Leszűrjük, félretesszük. A paradicsom héjját lehúzzuk, aprítóban összeaprítjuk a murokkal, hagymával és a fűszerekkel együtt. A tojásokat habosra verjük, összekeverjük a paradicsommal, majd beleforgatjuk a főtt spagettit. Kizsírzott tepsibe vagy jénai tálba sítjük és fél óra alatt megsütjük. Utolsó 5 percben rászórjuk a reszelt sajtot és rápirítjuk.

Kakaós-banános felfújt

Hozzávalók: 1 közepes db banán, 3 db tojás (M-es méretű), 2 teáskanál kókuszreszelék, 1 tk cukrozatlan kakaópor, 1 ek méz, 1 csipet só.

Elkészítés: Szétválasztjuk a tojásokat. A sárgájához hozzákeverjük a kakaót, a mézet, kókuszreszeléket és a villával összetört banánt. A fehérjét kicsi sóval kemény habbá verjük, majd hozzáadjuk a sárgájás masszát. Hőálló tálkákba töltjük, a tetejüket megszórujuk kókuszreszelékkel (mandulaforgáccsal vagy dióval is lehet). Előmelegített sütőben kb.15 perc alatt megsütjük. (Figyeljük, hogy mikor pirul meg a teteje!)

Spenótos töltött tojás

Hozzávalók: 5 dkg spenót, 0.25 csokor medvehagyma, 3 teáskanál olívaolaj (amivel le lehet turmixolni), 4 db tojás, só ízlés szerint, bors ízlés szerint.

Elkészítés: A medvehagymát és a spenót megmossuk, lecsepegtetjük róla a nedvességet, kicsit összedaraboljuk, és le-turmixoljuk annyi olívaolajjal, ami a pürésítéshez szükséges.

A tojásokat keményre főzzük, félbevágjuk, a sárgáját kivesszük, és egy villával alaposan összetörjük.

A két masszát összedolgozzuk, sózzuk, borsozzuk.

Az elkészült masszát a tojásokba visszatöltjük.

Indiai karfiol

Hozzávalók: 1 közepes fej karfiol, 2 ek napraforgó olaj, 0.5 teáskanál koriander, 1 kávéskanál kömény, 1.5 ek gyömbér (friss), 0.5 kávéskanál kurkuma, 1 db chili (zöld, el is maradhat), 1 csipet só, 1 kk citromlé.

Elkészítés: A karfiolt rózsáira szedjük. Minden fűszert előkészítünk, és egy kis forró vizet. Egy lapos, tapadásmentes serpenyőben az olajon megpirítjuk



a koriandert, köményt (5 perc), hozzáadjuk az apróra vágott gyömbért és a csilit. Együtt még egy percig pirítjuk. Belekeverjük a kurkumát, a sót (keveset kíván), végül beleforgatjuk a karfiolt. Addig keverjük, rázogatjuk, míg a karfiolt mindenütt éri a fűszeres szaft. Kevés forró vizet öntünk alá, és kis lángon fedő alatt puhára pároljuk. Ha kell, mindig kevés vizet öntünk alá. Kb. 20-25 perc alatt kész.

Nagy lángon, fedő nélkül elpárologatjuk a nedvességet. Végül a citromlével ízesítjük.

Jó étvágyat!

Konyhai fortélyok

– Ha vizet akarunk forralni a tészta kifőzéséhez, előbb üresen forraljuk fel, és csak ha már forr, akkor sózzuk – a sós víz lassabban kezd el forrni.

– A Besamel mártás biztosan nem lesz csomós, ha a hideg tejjel öntjük fel a vajon megpirított lisztet.

– A mikróban újramelegíteni kívánt rántott húst húzzunk el folyó csapvíz alatt: nem lesz cipőtalp, ha megmelegítjük. Ugyanez igaz bármilyen ételre, amit mikróban melegítünk, víz, vagy tej rácsöpögtetésével nem szárad ki.

– Mikróban melegített folyadékban nem mindig egyenletesen oszlik el a hő ezért miután kivettük, keverjük fel.

– Mikrohullámú sütőben is fel lehet olvasztani a csokit, ha vízfürdőbe rakjuk (pl. mikrózható tálba félig vizet teszünk, abba pedig beleteszünk egy magas falú mikrózható üveget, amibe beleaprítottuk a csokoládét).

– Garantáltan nem ríkat meg a vöröshagyma, ha megmossuk hideg vízben és a kést is bevizezzük, mielőtt vágni kezdjük. A felezett hagymát, amit épp nem vágunk, friss felével lefelé fordítsuk a vágódeszkára, így kevesebb illóolaj kerül a levegőbe.

– Ha megégettük az ujjunkat, és nincs kéznél semmi hideg - márt-suk sóba az égett részt: nem fog felhólyagosodni.

Hogyan fogyaszd a szőlőmagot?

Nem csak az egészségedre van jó hatással, de hihetetlenül szép lesz tőle a bőröd.

A szőlőmag az egyik legfontosabb természetes fegyverünk lehet az öregedés elleni küzdelemben, mivel védi és erősíti a kötőszövetet.

Ahhoz, hogy maximálisan kihasználható legyen a szőlőmag áldásos hatása, nem elegendő csupán a szőlőt mint gyümölcsöt fogyasztani, ugyanis a magokat rágás nélkül nyeljük le, ami nem emésztődik meg, így egyben távozik a szervezetből.

Természetesen azért ez nem jelenti azt, hogy ne lenne jó, ha sok szőlőt eszik valaki, csak a gyümölcs önmagában nem tud olyan töménységű lenni, mint a magjából készült olaj vagy szőlőmagőrlemény.

Javasolt napi adagolás: 3-5 gramm őrlemény, amit fogyasztható joghurtba, müzlibe, turmixba, italokba keverve.

Olaj vagy őrlemény?

Az, hogy melyiket is érdemes fogyasztani, attól függ, hogy mire szeretnéd használni, milyen gyógyító, szépítő hatást vársz tőle. A szakértők szerint az olaj koncentráltabb, mivel megőrzi az olajban oldódó összetevőket is, ugyanakkor az őrlemény sokoldalúbb hatással rendelkezik.

Az olajat elsősorban keringési és érrendszeri problémákra, gyulladásra szokták javasolni.

Kúraszerűen fogyasztva megerősíti a szervezet betegségekkel és stresszhatásokkal szembeni ellenálló képességét is, emellett a szépségért is sokat tehet!

A szőlőmagőrlemény rendszeres fogyasztása rugalmassá és feszesebbé teszi a bőrt, mivel stabilizálja a kollagént és az elasztint. Külsőleg alkalmazva is hatásos: a szőlőmagőrlemény pakolásokba keverve ránceltávolító és bőrkisimító hatású.

Forrás: femina.hu