

## Ébreszd fel a benned rejlő Vénuszt!

A nő ereje a nőisége és annak a teljes megélése – az öltözködésén, a szexualitásán, a foglalkozásán, az életmódján keresztül – minden, amit tesz, őt fejezi ki. És ha ő jól van, akkor tud adni másnak is, és tud tölteni más is az ő szeretetéből. Valójában a legnagyobb gyógyító erő az elfogadás és a szeretet.



Ha valaki érzi, hogy elfogadják és szeretik, szárnyra kap. Ha néhány nő összejön, aki jóban van egymással és szereti egymás társaságát, akkor már óriási erők jönnek mozgásba – ez igaz bármilyen közösségre. A közösség jobban fenntartja az erőt, minden élmény sokkal intenzívebb, de a mi utunkat ennek

ellenére magunknak kell járnunk, nem várhatjuk a közösségtől életünk megoldását, az csak segítségként van jelen. Fontosnak tartom a közösséget, a nők közti egységet, jobban segíti megélni és élni a nőiséget, de mi magunk is nagyon sokat tehetünk ezért. Minden nap átélhetjük magunkat és azt mondhatjuk magunknak, hogy „teljes szívemből szeretem magam”.

Nőként és elsősorban emberként élsz a világban. Pontosabban a te világodban, hiszen az életed egyszemélyes önmegtapasztalás és önirányítás. Eldöntheted, hogy céltalanul sodródsz, átadva a katógó elmének, a félelmeknek az irányítást, vagy kezdedbe veszed az életed és tudatosan működsz. Ha a félelmeket választod, akkor még nem szenvedsz eléggé ahhoz, hogy változtass.

Az életedet te irányítod, és mindig van lehetőség erre az irányításra ezen objektív kereteken belül. Minden, ami történik veled, az érted van, csak egy tapasztalás, nem több. Ezek a tapasztalások visznek minket előre, és útmutatást adnak, hogy mikor mit és mit ne tegyünk.

Mindenki a tanítód és te is mindenki tanára vagy egyben. Hálás lehetsz, sőt kérhetsz olyan

embereket, akik minél több dologra tanítanak meg pl. türelem, nyugalom, kitartás.

Nem az a fontos, hogy milyen (objektív) világ vesz körül, hanem az, hogy milyen (szubjektív) világot alakítasz ki te magad körül.

*Forrás: Astroworld/Faceportal*

## Paleolit finomságok

### Dionüszosz saláta

**Hozzávalók:** paradicsom, salátauborka, görögdinnye, kapor vagy lestyán, citromlé, salátaolaj, konyak, bors, só

**Elkészítés:** A megmosott, leszárított és a végeitől megszabadított uborkát, a paradicsomot, valamint a magjától megtisztított dinnyebelet kockázzuk fel. Adjuk hozzá a kaprot (vagy a lestyánt), s öntsük le a citromléből, konyakból, salátaolajból sóval és borssal készült öntettel.

Jól behűtve tálaljuk.

### Töltött kígyóuborka

**Hozzávalók:** 1 kígyóuborka, egy csomag tehéntúró, két keményre főtt tojás, egy doboz szardínia, 1/2 csomó finomra vágott friss kapor, só, bors.

**Elkészítés:** Az alaposan megmosott uborkát hámozatlanul használjuk fel. Két végét levágjuk, magházát fakanál nyelével teljesen átfúrjuk, illetve eltávolítjuk. Belsejét a következő krémmel töltjük meg: egy csomag tehéntúrót áttörünk, és simára keverjük két lereszelt kemény tojással, egy doboz szardíniával és 1/2 csomó finomra vágott friss kaporral. Ízlés szerint sózzuk, borsózzuk. Ügyeljünk arra, hogy a betöltés légmentes legyen! Hűtőben dermesztjük, tálaláskor hullámos késsel, ferdén kb. egy cm vastagon felszeleteljük. Kapros joghurtot kínálunk mellé.

### Aszaltszilvaleves

**Hozzávalók:** fél kiló füstölt sertéshús, 1 murok, 2 ek. hajdina, zsír, 15-20 szem aszalt szilva, só, bors, citromlé, tejföl.

**Elkészítés:** A füstölt húst nagyobb darabokra vágjuk, és hideg vízben feltesszük főni. Kevés zsíron megpároljuk a karikára vágott murkot. Ha a hús megfőtt, hozzáadjuk a répát, a hajdinát, sózzuk, borsozzuk, és tovább főzzük. Rántást készíthetünk hajdinaliszttal, citromlével ízesítjük, és a leveshez keverjük. Beletesszük az aszalt szilvát és kiforraljuk levesünket. Tejföllel kínáljuk, hidegen-melegen egyaránt fogyaszthatjuk.

### Diós-kakaós szelet

**Hozzávalók:** 5 tojás, 20 dkg darált dió, 9 tojássárgája, 2 evőkanál olívaolaj, 10 dkg előfőzött mazsola, 5 evőkanál méz, 2,5 evőkanál kakaópor, lehetőleg keserű.

**Elkészítés:** Először a 4 tojássárgáját keverjük ki a 2 evőkanál mézzel, ezután folyamatos lassú keverés mellett adjuk hozzá a mazsolát, 15 dkg diót, 1 evőkanál olívaolajat, s 1 evőkanál kakaóport! Ezután 6 tojásfehérjét verjünk kemény habbá, s óvatossan keverjük az előbb elkészített masszához! Sütőpapírral bélelt tepsiben, előmelegített sütőben 20 percig süssük (180 fokon)! Közben sül, jöhet a krém elkészítése: 5 keményre főtt, kihűlt tojássárgáját törjük össze! Keverjük ki 5 nyers tojássárgáját 3 evőkanál mézzel, majd adjunk hozzá 5 dkg diót, s jól keverjük el! Végül keverjük hozzá a főtt tojássárgáját, s vízfürdő felett sűrítjük be, s a legvégén adjunk hozzá 1 evőkanál kakaóport, s az olívaolajat!

Ha megsült a tészta, várjuk meg míg kihül, akkor vágjuk ketté, s kenjük meg a krémmel!

### Gyümölcsös paleo keksz

**Hozzávalók:** 2 pohár aszalt gyümölcs (aszalt sárgabarack, datolya, füge, mazsola, 4 tojás, 2 nagy evőkanál vaj (hideg vajból mérítve), 2/3 pohár őrölt kókuszreszelék, 2/3 pohár őrölt zabpehely, 1 kiskanál sütőpor, csipetnyi só, mézeskalács fűszerkeverék ízlés szerinti mennyiségben.

**Elkészítés:** A turmixgépembe beleütjük a négy tojást, arra rádobáltam a két pohárnyi áztatott aszalt gyümölcsöt és együtt szép krémessé turmixoljuk. Ezután egy keverőtálba átöntjük a masszát és az összes többi hozzávalót hozzákeverjük - a vajat, az őrleményeket, sütőport, sőt és a mézeskalács fűszerkeveréket. Ragacsos, sűrű masszát kapunk, amit kiskanállal tudunk a sütőpapírral bélelt tepsibe kiadagolni.

20 percig sütjük takaréklángon.

*Jó étvágyat!*



## Muhi János

### Mesélj apu

Mesélj nekem apu,  
Mi az, hogy becsület?  
Hogyha az van nekem,  
Jár érte tisztelet?  
Milyen lesz apu,  
Az igaz szerelem?  
És ha majd elmúlik  
Akkor az fáj nekem?

Vannak-e apu,  
Ma is istenek?  
Hisznek-e még bennük,  
Most is az emberek?  
Van-e tényleg élet  
A halál után?  
És ha ezt kérdezem,  
Miért nézel bután?

És ha majd felnövök,  
Nekem is lesz sorsom?  
Mert most a tanulás,  
Az a legfőbb gondom.  
Miért lesznek rosszak,



Apu, az emberek?  
Hogy lehet, hogy vannak  
Éhező gyerekek?

Ha a munkáért mindig  
Megkapod a béred.  
A hónap végén akkor  
Miért nincsen pénzed?  
Ha rám nézel, látom,  
Fátyolos a szemed.  
Hogyha én nem lennék,  
Könnyebb volna neked?

Hogyha öreg leszek,  
Nekem is lesz szagom?

És az unokákat  
Én is elronthatom?  
A szomszéd néiből  
Mikorra lesz banya?

Hogy lesz egy országból  
Mocskos zsványtanya?

Sok mindent nem tudok,  
De egyet, elhiheted,  
Megmutattad nekem,  
Milyen a szeretet.

Ne búsulj, apa,  
Nem számít a pénzed,  
Mert jó, hogy velem vagy,  
Én így szeretlek téged.