

## Női sorsok: Milyen világ ez?

*Tolom a babakocsit a meleg, őszi napsütésben. Belül feszít egy kicsit ez az egyfelől borzasztóan sok idő - két nap, másfelől borzasztóan kevés pénz - három lej a fizetésig. De már megszoktam, hogy így van, már tudok jókedvűen sétálni így is.*

Épp egy bank mellett járunk, amikor a fal melől elválik egy fiatal nő. Lompos, szakadt, alighanem koszos is, bár különösebben nem figyel rá. Karján rongyokba tekerve apró gyermek, a hasában jól láthatóan ott a másik, feltehetően a sokadik. Szemlátomást fiatalabb, mint én, mégis fülsértő a tisztelet, már-már alázat, amivel megszólít: „Jó napot kívánok! Tessék szíves lenni segíteni...” és magyarázatképpen felém nyújtja a gyermeket. Futólag ránézek a csöppségre, de az arcocská nem marad meg bennem, csak az érzés: valami sajgó, dühös ijedség. Csak a fejemmel intek: „Nem tudok segíteni!”, s már a saját gyereken a szemem. Arra gondolkodom, hányszor szomorkodtam, amiért nem tudok annyit adni neki, amennyit szeretnék. Amiért nem tudom megvenni azt a ruhát, azt a pelenkát, azt a játékot... Még egy éves sincs, de néha már nyomaszt, vajon lesz-e módom megfelelően taníttatni? Vajon képes leszek-e olyan útra terelni, amin nem ismeri meg, milyen három lejjel a tárcájában sétálgatni az őszi napsütésben? Most is bánt a lelkiismeret. A gyermekem jól táplált, egészséges, s bár használt, mégis szép ruha fedi a testét. Mik a félelmeim ahhoz képest, amit ez a fiatal nő átélhet minden nap? Az én semmire se elég három lejem mire lenne elég neki, aki talán napok óta nem evett rendszeren?

Aztán persze a kisördög is felébred bennem: ki tudja, talán több pénze van, mint nekem! Ő fizetésekor (Gyes, segélyosztás után) biztos nem rohan megvenni a havi pelenka adagot! A bank mellé állt, mert feltételezi, hogy aki oda be-megy, az pénzzel jön ki. Nekem már nincs miért a bankba mennem, de épített a lelkemre, az anyai érzésekre, melyek közösek bennünk. Közösek? Kiállnék én valaha is az út szélére, hogy a gyerekekre hivatkozva pénzt kunyeráljak? Nem valószínű.

De nem ítélem el, nem ítélek. Fogalmam sincs, mi vezette idáig. Csatázik a kisangyal a kisördöggel, egyik hangosabban érvel a fejében, mint a másik, pedig a kolduló anyját már magunk mögött hagytuk. Most egy zebránál állunk, zöld jelzésre várva. „Kezét csókolom! Megszólíthatom egy pillanatra, most úgyis piros a lámpa!” Bután nézek ki a fejemből, míg rájövök,

hogy újabb kéregetővel hozott össze a sors, ötven méteren belül. Más a nem, a stílus, de a lényeg ugyanaz. „Csak három lej a három képeslap (nyolcvanas évekbeli postai maradvék), s a kisfiúnak minden banira szüksége van.” Szív-szorító a fotó, cérnavékony kezek-lábak az inkubátor üvegkalitkájában. Nemet intek, s elfordítom a fejem. „Pont három lejed van!” – szól az angyal, „Csak három lejed van!” – figyelmeztet az ördög. No, igen. A zebránál is megáll az ember, ha nem is mindenki, de az anyák ritkán kockáztatják, hogy átfussanak a villogó zöldnél. Ez a férfi is jól tudja, hová kell állni, kit kell megszólítani. Visszanézek immár a túloldalról, az emberek többségét nem érdekli a beteg kisfiút ábrázoló fénykép. Merev, szigorú arccal mennek el a férfi mellett. S, ha tényleg beteg az a kisfiú? Ezért én is kiállnék, bárhová kiállnék, és bármit megtennék, ha a gyerekeim életéről volna szó! Adnom kellett volna? A bibliai asszony is az utolsó baniját adta oda, s kedvesebb volt Isten szemében, mint a gazdag, aki a fölöslegét osztotta meg.

Szeretném kiüríteni a fejem, irányt váltok hát. A színpompás park óriás fáival, macskaköves sétányával jótékonyan hat rám, a hangulatom emelkedőben. Elöttem hosszan nyúlik a gyalogút, csak a kereszteződésben van némi gyalogos forgalom. „Csókolom! A hajléktalanok kiadványát árusítom. Bármilyen kis összeg...” Na, ne! Mennyien pályáznak a három lejemre! Úgy látszik, jól titkolom, hogy magam is ágról szakadt vagyok. Feldühödök, a kisangyal már nincs sehol, csak az ördög vigyorog a vállamon a hasát vakargatva. Pedig ez az ember legalább tett valamit, legalább adna valamit a pénzemért. Egy négyoldalas fénymásolt papírt, hajléktalanok verseivel, rajzaival. De nem tartok igényt rá, immár lelki-furdalás nélkül megyek tovább.

Ki, vagy mi tette ezt? Ki, vagy mi juttatta ide az embereket? A kéregetőket, hogy gátlástalanul tartsák a markukat, s a magamfaját, hogy még véletlenül se szánjam meg őket? Olvasom a minap, hogy a gazdasági világválság valódi oka egy figyelmen kívül hagyott hangüzenet volt. Valaki, aki megmenthette volna a világot, nem értett a telefonjához, ezért nem jutott el hozzá a nagyon fontos üzenet. Mindenesetre most, amikor hitelek döltek be, családok mentek tönkre, sőt némelyeket az öngyilkosságba taszított a kilátástalanság, most elnézést kért. S még azt, máskor ne küldjenek neki hangüzenetet.

Nos, nem fogunk.

Imola

## Mi legyen a neszszerben?

Összegyűjtöttünk néhány termékfajta, amelyek a tavasz-nyári szezonban valóban hasznosra lehetnek! Ezekkel érdemes feltöltened a neszszerezet:

### 1. Alkoholmentes illat

Nyárra a legtökéletesebb kiegészítők egyike az alkoholmentes parfüm. Néhány gyártó termékdo-bozán már látható az 'alcohol-free' felirat, amely szavatolja, hogy a legnagyobb melegben is finom illatfelhő vegyen körül, mégse kelljen aggódnod amiatt, hogy szárít!

### 2. Mattosító kendő

Különösen hasznos, ha mindig van a neszszerezetben, ugyanis az arcbőröd zsírosodásra hajlamos területe, a bizonyos T-vonal, nyáron a melegben a kendőt csak a zsíros területre kell nyomni és a problémát máris elfelejtheted!

### 3. Fényvédő faktoros stick

Sokan nem gondolnak arra, hogy nem csak a tengerparton lehet leégni, de akkor is szükség van a napfényvédő termékekre, ha a munkába indulsz. Szerencsére azonban nem kell hatalmas flakon naptejjel rohángálni, hiszen már lehet kapni célszerűen arcon alkalmazható fényvédő faktoros stick-et is!

### 4. Szájfény

Ha igazán üdév szeretnéd tenni az arcod, akkor nem hiányozhat a neszszerezetből a szájfény. Használhatsz áttetsző színűt, de nyáron talán még jobb hatást érhetsz el egy enyhén csillámos típusal. Sokszor többet érhet egy élénk színű rúzs-nál.

### 5. Higiéniai kendő

Nyáron szinte kötelező hogy tarts magadnál kellemes, szelíd illatosított kendőt, amellyel bármikor felrísítheted a bőröd, és különösen nélkülözhetetlen, ha sokáig kell utazni. Felesleges állandóan parfümmel fújni magad, ehelyett használj bátran higiéniai kendőt, ha letörölöd a nyakad, hónod alját, akkor nem csak a kellemetlen szagoktól szabadulhatsz meg, de fel is frissülsz!

### 6. Arcfrissítő permet

Szerencsére már egyre nagyobb a választék az arcfrissítő permetek terén, ha eddig még nem próbáltad ki, akkor idén nyáron ne hagyd ki. Csak egy fújás és máris felfrissül az arcbőröd, sőt a sminkedet is tudod rögzíteni vele!

Nana

## Szem-szájnak ingere

### Sajtos tojáslepény

**Hozzávalók:** 6 nagy tojás, 10 dkg liszt, 2,5 dl tej, 20 dkg túró, 10 dkg reszelt sajt, 10 dkg krémsajt (ezt célszerű kockákra vágni), 1 tk. sütőpor, só, bors ízlés szerint.

**Elkészítés:** A süttőt melegítsük elő 170 fokra, alaposan vajazunk ki egy kisebb tepsit vagy tortaformát. A tojásokat verjük fel, adjuk hozzá apránként a sóval és sütőporral elkevert lisztet.

Öntsük hozzá a tejet, majd a háromféle sajtot, borssal ízesítjük. Öntsük a keveréket a tepsibe és kb. 45 perc alatt süssük készre. Akkor jó, ha a tojás már szilárd, és a lepény közepe sem folyós. Hagyjuk állni 10 percet szeletelés előtt.

### Almás frissítő

**Hozzávalók:** 2 citrom leve, 4 dkg cukor, 1 l 100%-os almale, 0,5 l szénsavas ásványvíz, mentalevelek.

**Elkészítés:** A citromlében keverjük el a cukrot és kis hőmérsékleten oldódásig keverjük. Keverjük össze az almalevel és a vízzel, jég társaságában adagoljuk poharakba és mentalevelekkel kínáljuk. A mentalevelet célszerű eltérni, hogy az íze jobban az italba oldódjon.

### Egészséges csokishake

**Hozzávalók:** 1 csésze kefir, 5-6 db szárított datolya, 1 nagy banán, 1 ek. cukrozatlan, sötét kakaópor, pár csepp vaníliaesszencia, 2 tk. méz, néhány jégkocka.

**Elkészítés:** A datolyákat magozzuk ki és áztassuk be langyos vízbe kb. fél órára, majd tegyük a mixer poharába a kefirrel, a mézzel és a kakóval együtt. Fél percig keverjük össze. Ezután adjuk hozzá a banánt és a jégkockákat, magas fokozaton addig keverjük, amíg habos-krémes nem lesz a shake.

### Könnyű citromos sütemény

**Hozzávalók:** 4 tojás, 13 dkg kristálycukor, 8 dkg olvasztott vaj, 12 dkg liszt, 1 cs. sütőpor, 1 citrom leve és héja.

**Elkészítés:** A tojásokat sőtávolasztjuk, a fehérjékből egy kis sóval kemény habot verünk. Egy másik tálban a tojássárgáját a cukorral robotgéppel fehéredésig keverjük. Utána fokozatosan hozzáadjuk a citromhéjat és -levet, az olvasztott vaját, a sütőporos lisztet. Végül óvatosan beleforgatjuk a felvert tojásfehérjét is. A tésztát kivajazott, lisztezett sütőformába töltjük és előmelegített sütőben 180 fokon kb. 20 percig sütjük. Miután elkészült, porcukorral megszórjuk vagy porcukorból és citromléből kevert mázat csurgatunk rá.

Jó étvágyat!

## Egészségünk védelmében tudnunk kell!

A táplálkozás nagyon sokat jelent az immunrendszer erősítése szempontjából. A mai átlagember sietve, kapkodva eszik, akár otthon van, akár úgynevezett gyorsétkezdékben. Nem rájga meg jól az ételt, emellett egyoldalúan táplálkozik, az élelmiszeripar által gyártott különféle tartósítószeret, ízfokozókat, állományjavítókat, mesterséges színezékeket, "természet azonos" aromákat, emulgeáló-szeret, stb. tartalmazó, agyon sült-főzött, hőkezelt ételeket fogyasztja. Az ipari élelmiszerekben levő különböző vegyszerek annyira feldúsulnak az ilyen táplálékokat fogyasztó emberekben, hogy a szervezetük immunrendszerét teljesen leköti az ezen anyagok elleni küzdelem, s ha ilyenkor virágzik egy parlagfű, egy fűzfa, egy ürömféle, akkor annak az egyébként hasznos pollenjei már teljesen megzavarják a szervezetet (autoimmun reakciók). De nemcsak az ipari élelmiszer-előállítás során mérgeződik az étel, hanem a megtermelés során is, mivel többnyire ez is iparilag történik. Például az állatok, hogy minél előbb vágáséretté legyenek, különböző kémiai anabolikus szereket kapnak, hogy minél előbb meg legyen - mozgás nélkül - az izomtömegük. Az ember az ilyen szereket a hússal együtt elfogyasztja, ezek a szerek egy idő után feldúsulnak, kumulálódnak a szervezetben, ami aztán mérgezi a szervezetet, gyengíti az immunrendszert. Régen az állatok izomzata a mozgástól (legelő, rét) alakult ki, nem tartalmazott ilyen szereket. Az állatok tápláléka sem tartalmazott annyi káros anyagot, mint napjainkban. Az iparszerűen tartott állatok, hogy ne kapjanak el egymástól különböző állatbetegségeket (száj- és körömfájás, tüdővész, takonykór, streptococcus, fakultatív patogén baktériumok stb.), állandóan, -tápra keverten- különböző gyógyszereket, antibiotikumokat kapnak, melyeknek maradványai szintén bekeverülnek a húst fogyasztó ember szervezetébe. Ma már antibiotikumért nem a patikába kell menni, hozzájutunk a hús- és a tejboltok termékeiből is.

Weixl-Várhegyi László  
bioenergetikus, fitoterapeuta,  
életmód- és táplálkozási tanácsadó