

Női sorsok: A férjem nem kívánt

A megismerkedésünk teljesen hétköznapi volt: ugyanabba az iskolába jártunk, csak Miklós két osztállyal feljebb. Sok más osztálytársunkhoz hasonlóan mi is szerelembe estünk, de a nagy többséggel ellentétben mi együtt maradtunk. Nekem Miklós volt a legnagyobb ajándék az életemben, ahogy én neki.

Szerelmesek voltunk és boldogok. Aztán ebből a szerelemből két év múlva megszületett a kisfiunk, Janika. Gyönyörű baba volt, mindketten dédelgettük. Mindent megadtam volna, hogy egészséges, boldog baba legyen, ezért sokáig szoptattam. És a szoptatás ideje alatt nem tudtam fogyókúrázni, sőt még néhány kilót híztam is.

Ez akkor nem zavart annyira, mert a fiunk volt a legfontosabb, és nem vettem észre, hogy Miklós viselkedése megváltozott. Eleinte azt gondoltam, azért nem bújik hozzám szerelmesen, mert hagy pihenni a kimerítő éjszakák után (hol az etetés, hol a fogzás miatt nem aludt éjjelente Janika és én mindig mellette voltam). Később rájöttem, hogy nem kímélni akar, egyszerűen nem tetszik neki, hogy az egykori vékony felesége felszedett néhány kilót.

Amikor már nem szoptattam a kicsit, megpróbáltam ügyelni az étkezésemre, de sportolni még nem volt időm, így nem nagyon szabadultam a feleslegtől. Sajnos, ekkor már Miklós egyfolytában azzal nyaggatott, hogy mennyire meghízta, és ő a régi, vékony feleségét akarja vissza. Én is tudtam, hogy nem úgy nézek ki, mint régen, de nagyon bántott, hogy ez a kis többlet ennyire zavarja.

Tény, hogy a kisfiunk születése óta nem jutott időm annyit foglalkozni magammal, mint előtte, de nem direkt nem fogytam le. És azt sem értem, hogy ő, aki egyfolytában azt hangoztatta, egy szerelemben mennyire nem számít a külső, mert a belső sokkal fontosabb... Szóval, rettentően fájt, hogy pont ő ítél most el engem, mert nem lánykori a méretem. És ami a legrettenetesebb volt az egészben, hogy nem kívánt már engem. Nem is tudom, mikor bújunk ágyba. Szép lassan elérte, hogy komplexusaim legyenek, és szégyelljem a kis hurkáimat.

Amikor Janika két éves lett és felvették a bölcsődébe, visszamentem dolgozni. Jókor jött a munka, mert tele voltam kétséggel és fájdalom-

mal. Egyfolytában amiatt idegeskedem, hogy a férjem elhagy, amiért nem sikerül visszafogynom.

A barátaim nem értették, mi baja van Miklós-nak a méreteimmel. Rajtuk kívül más is mondta, hogy jól nézek így ki, legalább nem olyan kislányos az alakom, mint régen. A munkahelyemen is észrevettem, hogy tetszem az egyik, szomszédos épületben dolgozó férfinak (egy nagy területen három cég bérel irodát). Egyszer már elhívott ebédelni. Akkor csak azért mentem, mert éppen padlón voltam a férjem beszélései miatt, és jólesett, hogy valaki kedvesen, elismerően néz rám, ahogy az a férfi.

Amikor másodszor találkoztunk Csabával, elpanaszoltam neki, milyen rossz a házasságom, mennyire rosszul esik, hogy már több mint két éve (a kisfiam születése óta) nem tekint kíváncsi nőnek a férjem. Csaba megértett, sajnált és vigasztalt. Először csak szóban, később már csókokkal és öleléssel. Mellette úgy éreztem, újra kíváncsi nő vagyok. Titkos találkáinkon mindig olyannak szerettem, amilyen vagyok.

Miklós az elején nem sejtett semmit, de később valamire rájöhetett, mert gyanakodni kezdett. Természetesen mindent tagadtam, és ha ez kifelé nem is látszott rajtam, belülegyolytában őrlődtem. Olyannyira, hogy szép lassan fogyni kezdtem. Az idegesség ráment a gyomromra, sokat fogytam, aminek először örültem, de amikor rájöttem, hogy akaratomon kívül is veszítek a súlyomból, megijedtem. Ekkor vitt el Miklós a klinikára. Nagyon aggódott, egyfolytában magát hibáztatta, amiért piszkált a súlyom miatt. Azt hitte, bulimiás lettem, és azt a keveset is kihánytatom magamból, amit ettem.

Végül is nem tudom, melyik a rosszabb, a bulimia vagy a depresszió, amibe a férjem miatt kerültem. Csabával szakítottam, gyógyszeres kezeléssel és Miklós szeretetével szép lassan kikerültem a depresszióból. Újra a régi, vékony felesége lettem, de mondja, hogy „ducin” is szeretne. Erre akkor jött rá, amikor megérezhette, hogy elveszít. Azt, hogy igazat mond, látom a szemében. Ennek ellenére megpróbálok legalább hetente két délutánt szakítani sportolásra.

Panna



Vinoterápia: a bor, mint gyógyszer

A különböző gyógyborok alkalmazása, illetve a borral történő gyógyítás neve a Vinoterápia. Mára már gyakorlatilag teljesen kiszorult mind az orvosi gyakorlatból, mind a fitoterápiából, annak ellenére, hogy a borok gyógyító hatásait számos, ma is helytálló, tudományos igényű megfigyelés és vizsgálat támasztja alá!

A mai természetgyógyászat egy része a borban, csak alkoholt látja, miközben elfelejti az alábbi tényeket.

* Számos növényi hatóanyag, vízben gyakorlatilag oldhatatlan, míg borban jól oldható.

* A borral készült növényi kivonatokban több olyan hatóanyag is előfordulhat, amely egyébként a vízzel készült gyógyteákban nincs.

* A bor önmagában is jelentős élettani hatással bír.

Ezért bátran állítható, hogy a gyógyászati céllal rendelt és szakszerűen fogyasztott bor, hatását tekintve „gyógyszer”. Ennek felismerése keletlen már Ókorban megtörtént. Akkoriban felhasználták például a mentát, a kálmosgyökeret, a kassziát, a fahéjat, a tárnicgyökeret és az izsóp-

fűvet, stb. mint adalék növényt. Ezen kívül készítették répabort, retekort, spárgabort, zellerort és petrezselyembort is a betegnek. A felsorolásból látszik, hogy a korabeli orvosok összeállításában a gyógyfűvek és fűszernövények, illetve konyhakerti Un. kultúrnövények adják a derékhatást az adalékoknak.

A római Plinius például „Historia Naturalis” című művében több mint hatvanféle ilyen gyógybort írt le.

Hazánkban is igen népszerűek voltak az isteni italból készült gyógyhatású szerek. A bor gyógyszerként történő alkalmazása az egész középkorban, sőt később a XVI.-XVIII. században is fontos szerepet játszott. Különösen híressé vált ebben a tekintetben a tokaji bor. A legalább két puttonyos tokaji aszúbor, Vinum Tokajense néven, már a Magyar Gyógyszerkönyv III. kiadásában is hivatalos volt. A Tokaji Aszú máig igen népszerű, a neve is védett.

Hartmann Ferenc - Természetgyógyász, kínai orvoslás, akupresszúra



Süssünk, főzzünk finomat

Rakott póréhagyma

Hozzávalók: 1 kg póréhagyma, 15 dkg füstölt hús, 2 dl tejföl, 1 tojássárgája, 5 dkg reszelt sajt, vaj, só.

Elkészítés: A póréhagymát megtisztítjuk és 5 centis darabokra vágjuk. Leöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, megsózzuk és puhára főzzük. Lecsepegetjük, kiolajozott tűzálló tálba rakjuk, közé keverjük a hosszukásra vágott főtt füstölt húst, majd leöntjük a tejfölet, a tojássárgájával és a reszelt sajt keverékével. Tetejére apró vajdarabkákat hintünk és előmelegített sütőben addig sütjük, míg a teteje pirulni kezd.

Grízes-sajtos zöldségkrémleves

Hozzávalók: 20 dkg sárgarépa, 10 dkg fehérrépa, 20 dkg karfiol, 1 karalábé, 20 dkg krumpli, 1 közepes fej vöröshagyma, 20 dkg póréhagyma, 2 ek. olaj, só, bors, 4 ek. gríz, 4 dkg reszelt sajt, 2-3 szál petrezselyem.

Elkészítés: A megtisztított répapéléket felkarikázzuk, a karfiolt kisebb rózsákra bontjuk, a karalábét és a burgonyát apró kockákra vágjuk. A felforrósított olajban 1 percig pirítjuk a finomra aprított hagymát, és a karikára vágott póré. Hozzáadjuk az összes zöldséget és tovább pirítjuk. Felöntjük 1,2 liter vízzel, kissé megsózzuk, borsozzuk, majd mérsékelt tűzön puhára főzzük. Néhány szép répakarikát kiemelünk a levesből, a többi botmixerrel kissé darabosra zúzzuk. Fölforraljuk, majd folyamatosan kevergetve bele-szórjuk a grízt és 4-5 percig forraljuk. Végül belekeverjük a sajt felét. Mély tányérokba szedjük, díszítésként virágszerűen tetejük-re tesszük a félretett répakarikákat és néhány szál petrezselymet. A maradék reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

Gesztenyetekercs

Hozzávalók: 50 dkg gesztenyemassza, 6 dkg porcukor, 2 ek. rum; a töltelékhez: 10 dkg vaj, 10 dkg porcukor, 2 tasak vaníliás cukor.

Elkészítés: A gesztenyemasszát 1 evőkanál porcukorral, és a rummal összegyúrjuk, majd cipót formálunk belőle. A vajat habosra keverjük a porcukorral és a vaníliás cukorral. A gyűrődesszákát beszórjuk porcukorral, rátesszük a gesztenyemasszát, majd egy kb. akkora darab átlátszó fóliát, amekkorára a gesztenyemasszát nyújtani szeretnénk. A fólia alatt a gesztenyemasszát kb. fél centi vastagra kinyújtjuk. A kinyújtott gesztenyemasszáról levesszük a fóliát, megkenjük a vajkrémmel, majd feltekerjük. A tekercset szorosan alufóliába csomagoljuk. 1-2 órára a hűtőbe tesszük. Amikor kivesszük a hűtőből, levesszük az alufóliát, megszórjuk porcukorral, és szeletelve tálaljuk. Ízlés szerint olvasztott csokoládét is csurgathatunk a tetejére.

Jó étvágyat!



Mióta borotválkozik az emberiség?

Bármily meglepő, már az ősember is borotválkozott: a barlangrajzok tanúsága szerint két kagylóhéjat csipeszként használva húzogatták ki a nem tetsző szőrszálakat.

A legkorábbi borotva az időszámításunk előtti 30.000-ból maradt ránk: kovaköből készült pengét használtak a felesleges szőrzet eltávolításra. Ezek voltak tulajdonképpen az első eldobható borotvák is, mivel elég hamar élettelené váltak.

Ismert, hogy az időszámításunk előtti 4000-3000 körül már a nők is használtak szőrtelenítő krémeket. Az első ilyen kencék meglehetősen bizzar anyagokat tartalmaztak: többek között arzént, égetett mészt és különféle keményítőket.

Az időszámításunk előtti 3000 körül, a fémmegmunkálás elterjedésével elkészültek az első réz és bronz borotvapengék.

Időszámításunk előtt 500 körül az ókori Görögországban a férfiak körében a rövid haj és a szőrtelen arc volt a divat. A trend elterjedésében nagy szerepe volt Nagy Sándornak, aki megszállottan borotválkozott még háborús időkben is. A görögöknél a személyes higiénia része volt a borotvált arc.

A rómaiak korában a borbélyüzlet a közösségi élet egyik meghatározó színtere volt, sok friss pletykát lehetett itt begyűjteni. A római borbélyok a vékony vaspengéjű borotvát használták, amelyet vízzel és köszörűkövel tartottak élesen.

Persze nem mindenki hódolt be a borotválkozásnak. Hadrianus római császár (76-138) például kerülte a borotvát, úgy vélte, hogy halovány arcszíne miatt előnyösebb, ha szakállt növeszt.

Forrás: geographic.hu