

Női sorsok: Öregség, vagy mi...

Nézem magam a tükörben, vizsgálom ráncaimat. Öregségem. De mi a baj az öregedéssel? Hiszen mindenki ezt teszi.

Az éveim száma a legkevésbé sem érdekel. Az sem, hogy fogynak. Az sem, hogy meghalok. Mostanság botrány megöregedni, mint tudjuk. Skandalum. Ellenben aki nem bírja elfogadni az öregséget, az is botrányos. Szánni való. Megvetnivaló. Nevetséges. Szegény, hogy küzd. Mindhiába.

Paradox helyzet. Tilos megöregedni, ám tilos nem elfogadni az öregedést.

De milyen az, aki nem fogadja el az öregedést? Rettegve gondol a múlt időre, számolgatja, hogy már csak jó tíz éve lehet, vagy húsz, vagy harminc. Jó esetben. Sójajtozik, mit lehet tenni ez alatt? Világot megváltani? Lekészt. Meg fog halni, jaj! Jönnek a betegségek, jaj! Ránckok, jaj! Vagy tagadja. Maga elől is, hát még mások elől. Fiatal lánnyal, vagy fiúval jár, és lihegve próbálja tartani a tempót. Hajfestés, kozmetika, plasztikai sebészet. Új gyerek.

Nekem is mondta egy rádióriporter - élő egyenes adásban, a fene a dolgát, bár csak heccelni akart -, hogy nem fogadom el az öregedést. Hát, ahogy vesszük. Az éveimet nem hogy nem fogadom el, de egyenesen szeretem.

Így voltam harminc évesen is, örültem, hogy mennyivel bölcsőbb lettem, és nem akartam fiatalabb lenni. Aztán negyvenen ugyanezt éreztem, és most ötvenen túl is. Ragaszkodom a koromhoz és a megszerzett tapasztalataimhoz, ahhoz, akivé váltam, ahogy csiszolgot az élet. Pontosan annyi idős szeretek lenni, ahány éves vagyok. Azaz elfogadom az öregedést.

De van, amit mégsem. A csúnyulást. Mondják a hazugok, hogy nem számít, a kisugárzás számít. A ránckok nem számítanak, a táskák sem a szem alatt (nekem az speciál ninc), a megereszkedett pofazacskók, a lefittyedt száj sem, hiszen a lélek számít, kisugárzik a lélek szépsége, már, ha van. Mondják ezt. Ja. Kisugárzik. Semmi sem teszi azt az esztétikai romlást, ami szétzilálta az arcot, megváltoztatta a karaktert. Belülről sugárzik kifelé, annyira, hogy elvakítja a szemben állót, és nem látja, mivé estek szét az arcvonások...

...Azt is mondják a hazugok, hogy negyvenen túl már felelősek vagyunk az arcunkért. Már amennyiben felelősek vagyunk a gravitációért is. Jó lenne, ha felfelé lógna a megereszkedett pofazacskónk, akkor felfelé kunkorodna a szánk, és az olyan vidám lenne. Szépek nem lennének, de legalább olyan kis mókások.

Ja, hogy a szépség szubjektív. Na igen, ez tény. Meg divatfüggő, lásd Rubens telt nőit és a mai vékony ideált. Meg kultúrafüggő.

Szép egy elhervadt virág? Megcsodáljuk? Hiszen természetes, ez az élet rendje, az elmúlás! Örömtől ad nekünk a látványa? Elmosolyodunk? Felragyog a szívünk, mint egy szép lány láttán, aki könnyedén felugrik a villamosra?

Az én varázslatos személyiségem átragyog. Még nem, de majd át fog ragyogni, ha csúnya le-

szek és öreg. Az lesz a dolga, mert most még csak-csak kinézek valahogy. Akkor már muszáj lesz neki átragyognia. Hogy kompenzálja.

... Mondják azt is, hogy szép az öregség, meg vannak szép öregek. Lehet szépnek is látni őket igen, de ha egyszer mostanság tilos megöregedni, nemigen látja senki szépnek az öregeket. Legáltalában nálunk. Persze vannak kivételek, de az illető maga biztos nem így gondolja.

Tibetben korán öregszenek az emberek. A nap a földeken megaszalja őket. Egy velem egykorú nő nem hogy az anyukám, de a nagyim lehetne...

Nem tudom, ők foglalkoznak-e az öregedéssel? Majd odaköltözöm, ha már sehogy sem tetszem magamnak, és a személyiségem se akaródzik átragyogni. Ott sikerélményem lesz.

A névtelen válók csoportjában kitaláltunk magunknak egy házi feladatot, mégpedig, hogy alkossuk meg magunkat valahogy, valamiféle tablót állítsunk össze, múltunkkal, jelenünkkel és az elképzelt jövőnkkel. Keresgéltem képes újságokban egy szimpatikus idős hölgyet, hogy kivághassam, mint jövőbeli önmagam. Hát nem találtam. Se szimpatikus, se antipatikusat. Idősek nem léteznek az újságokban. Nincs mese, meg kell halni előbb.

Van, aki tetszik nekem idősen is: Jane Godall (75 éves brit kutatónő, aki a hatvanas években csimpánzokkal végzett vizsgálataival vált világhírvé - szerk.megj). Különböző is a kedvencem. Hát így kell megöregedni. Lehet, hogy mégis felelősek vagyunk az arcunkért? Ahogy élünk, ahogy érzünk, az dermed rá az arcunkra. Persze, ha én lettem volna Godall helyében, az én arcom Munch Sikoly című képén lévő hölgy arcához hasonlítana. Ha én lapultam volna az őserdőben sötét éjszaka, várva a hajnalt, amikor a majmok is ébrednek, vagy hullá lennék már a félelemtől, és akkor azért festene másképpen az arcom, vagy a félelem dermedt volna rá.

Godall félt az öregedéstől vajon? Ő is elvált, és éppen idősödve találta meg a párját ismét - aki aztán rútul elhagyta, ugyanis hamarosan meghalt.

Ha egy nő életében az egyedül maradás nem a fiatal éveiben történik, akkor a jövőtől való aggodalomban kulcs szerepet játszik az öregedés kérdése. Kevésbé keresett portéka egy idősödő nő, ez bizony tény. Férfiak esetében kedvezőbbek a piaci viszonyok.

Nekünk, nőknek, a legfőbb szexuális vonzerőnk a szépségünkben van, amit pedig tönkretesz az idő. Megfosztódnak a hatalmunktól, így aztán nem csoda, ha azt gondoljuk, sem megszerezni, sem megtartani nem tudjuk a férfit, tehát öregségünkre elhagyatottság és magány a sorsunk.

Hát nem tudom. En hiába is kesergem a ráncaimon itt a tükör előtt, a jövőmet kutatva semmiféle aggodalom nincs bennem. Szerencsére, mert a jelenlét éppen elég sok bajom van.

Részlet Singer Magdolna
"Júlia vagyok, és válok" című regényéből.

Extra erős fogyasztszer házilag

Nem kell vagyont költötened, saját magad is elkészítheted fogyasztó csodaszert.

Zsír éget, méregtelenít, és még a menstruációs görcsöket is oldja

Nem valami futurisztikus, sok az egyben hatású csodaszerről, hanem egy több ezer éve ismert fűszernövényről beszélünk, ez pedig nem más, mint a fokhagyma. A magyar konyhában is népszerű növény ízét a legtöbben szeretik, a szagáért viszont csak kevesen rajonganak. Az átható és kiráthatatlan hagymaszag okozója az allicin nevű vegyület, ami azonban egyúttal kiváló antioxidáns is, a szervezetben lévő baktériumokat és parazitákat pedig villámgyorsan hatástalanítja. Ezért cserébe talán még a szúrós szag is megbojtosítható neki.

A fokhagyma számos jó tulajdonsággal rendelkezik - a népi gyógyászat is ezernyi területen használja fel a rák megelőzésétől a menstruációs görcsök oldásáig -, fogyókúrás szempontból azonban erős méregtelenítő hatása a legérdekesebb.

A fokhagyma ugyanis segít megszabadulni a szervezetben lerakódott mérgezőanyagoktól és zsí-

roktól, elősegíti a kiválasztó folyamatokat, gyorsítja az emésztést, valamint megszünteti az emésztőszervek esetleges gyulladásait.

Így készül a fogyasztó fokhagymacsepp

A receptjét állítólag egy ásatás során találta meg egy nemzetközi kutatócsoport 1974-ben, egy kínai agyagtáblára vésvé.

A csepp elkészítéséhez zúzz össze 35 deka gramm megtisztított fokhagymát, és önts rá 300 gramm tisztá, vagyis 96%-os alkoholt. A masszát töltsd jól zárható edénybe, majd pihentesd 10 napig. Ezután egy ruhán vagy sűrű gézlepon keresztül szűr le, és ismét hagyd két napig pihenni. A fokhagymacseppeket étkezés előtt a következőképpen kell fogyasztani: 1. nap R=1, D=2, E=3, 2. nap R=4, D=5, E=6, 3. nap R=7, D=8, E=9, 4. nap R=10, D=11, E=12, 5. nap R=13, D=14, E=15, 6. nap R=15, D=11, E=13, 7. nap R=12, D=14, E=10, 8. nap R=9, D=8, E=7, 9. nap R=6, D=5, E=4, 10. nap R=3, D=2, E=1. A tizedik naptól kezdve naponta háromszor, minden alkalommal 25 cseppet igyál a csodaszerből, amíg az el nem fogy.

Szem-szájnak ingere

Muroklevés

Hozzávalók: 1 ek. olaj, 1 közepes hagyma felszeletelve, 0,75 kg murok, fél cm vastag karikákra vágva, 1 l zöldség-, vagy csirkeleves, 1 ek. reszelt gyömbér, 1,5 teáskanálnyi kóser só, 1/4 teáskanál feketebors, fél pohár tejszín, 3 ek. vágott friss kapor.

Elkészítés: Egy nagy serpenyőben melegítsük fel az olajat közepesen magasabb hőmérsékletre. Adjuk hozzá a hagymát, 5-6 percig pirítsuk, időről-időre keverjük meg meglágyul, de még ne legyen barna.

Keverjük bele a murkot, levest, gyömbért, egy negyed kanál sót és a borsot. Forraljuk fel. Vegyük kisebbre a lángot, és pároljuk kb. 20 percig, amíg a murok meg nem puhul. Legalább 10 percig hagyjuk hűlni.

Turmixgéppel pürésítsük számára a darabos részeket. Tegyük vissza a fazékba, és melegítsük közepes hőfok fölé.

Közben verjük föl a tejszínt, amíg apró kis dombokat nem formáz. Keverjük bele a maradék sót és a kaptot. Osszuk szét a levest kistálákba, és tegyük a tetejére kaporkrémet.

Lusta asszony rétese

Hozzávalók: 250 g finomliszt, 50 g búzadara, 1 tasak sütőpor, 200 g porcukor, 100 g puha vaj, 500 g félzsíros tehéntúró, 2 ek vaníliás cukor, 1 citrom reszelt héja, 300 ml tej, 3 egész tojás.

Elkészítés: Egy hosszúságú zománcos tepsi alját alaposan kivajazzuk. A lisztet a búzadarával, sütőporral és a cukorral elkeverjük. A keverék felét egyenletesen a tepsibe szórjuk. A túró jól eldolgozzuk a citromhéjjal és a vaníliás cukorral, majd elosztjuk a liszt tetején. Egy nagy bögrényi fagyasztott meggyet rászórunk, picit lenyomkodjuk, majd rászórjuk a liszt másik felét. A tojásokat villával felverjük, egy kevés vaníliás cukrot teszünk hozzá, majd hozzáöntjük a tejet. Ezt az egyveleget szépen rácsurgatjuk a liszt tetejére, villával itt-ott megszurkáljuk, meglazítjuk, hogy mindenhova szivárogijon a tejes tojásból. A maradék vajat megolvastjuk, és rálocsoljuk a süteményre, majd 175°C fokra előmelegített sütőbe tesszük.

Egyszerű mákos süti

Hozzávalók: 2 tojás, 10 deka cukor, 1 dl tejszín, 1 tk. Vaníliakivonat, 15 deka mák, 1 púpos ek. liszt, fél mokkáskanálnyi szódaikarbóna.

Elkészítés: A sütőt 175°C fokra előmelegítjük, és egy kb. 20 cm-es kerek tortaforma aljára sütőpapírt vágunk. A cukrot habosra keverjük a tojásokkal, majd hozzáöntjük a tejszínt és a vaníliakivonatot. A lisztet a mákkal és a szódaikarbónával elvegyítjük, és a tojásos masszába keverjük. A sütőformába öntve kb. 15 perc alatt készre sütjük.

Jó étvágyat!

Pattanásos évek

Bőrünk számos funkciója mellett óriási szerepet játszik az emberi kapcsolatokban. A bőr elváltozásai mindig látható jelenségek, amelyek lelki problémákat is okozhatnak. Különösen így van ez a serdülőkorban.

A pubertáskor az emberi élet első nagy változása, amikor a szervezet hormonális egyensúlyának felborulása következtében fokozottá válik a faggyútermelés, a faggyúmirigy kivezető nyílása elzáródik, zsíros seborrhoeás bőr alakul ki, melyet, ha nem kezelnek, gyulladtá válhat. A bőr szaruképzése is felgyorsul, ami még inkább gerjeszti az említett rendellenes folyamatot. A bőr faggyúmirigyében lévő hormonérzékeny receptorok hol érzékenyebben, hol kevésbé reagálnak a hormonváltozásra, így a pattanásosság enyhébb vagy súlyosabb változataival találkozhatunk. Ezek a problémák általában a serdülőkor végére megszűnnek.

Az, hogy a fogkrém hatásos a pattanások ellen, bizony igaz! A fogkrém szárítja a pattanásokat és csillapítja a viszketést, egyéb hatása azonban nincs.

A csalánkezelés segít eltüntetni a tinédzseres pattanásait, és egyes bőrbetegségek esetén is hatásos (pl. övsömör, ekcéma).

A hagyományos indiai gyógyászatban miteszerek, pattanások és a korpásodás ellen is javasolták és javasolják ma is a céklát.

Ha bőrünk túl sok zsírt, ill. faggyút választ ki, és pattanások jelennek meg rajta, elsősorban az étrendünkön kell változtatni. Nem szabad fogyasztanunk zsíros és fűszeres ételeket. Kerülnünk kell az édességeket, az üdítőitalokat és az alkoholt. A jól összeállított, vitaminokban gazdag és egészséges étrend kialakítása viszont sokat segíthet a pattanások eltüntetésében.

