

Micsoda sofőr...

Tapasztalatom szerint a férfiak valamennyien szétpukkadnak az öntudattól, ha a volán mögé ülnek. A drága kocsival száguldozók lenéznek a lassú autók vezetőit; az öreg Dáciával közlekedők pedig legyintenek a pénzesebbekre. Szerintük az tud igazán vezetni, aki gyengébb járművel is boldogul. A legtöbb férfi biztos abban, hogy nála jobb sofőr nincs a világon. Az én férjem rosszabb az átlagnál, mert az öntudata agresszívitással párosul. Számomra rejtély, hogy az egyébként kulturált, csöppet sem durva párom miért vadul meg a kocsiban. Villog, dudál, "rááll" az elötte haladóra, vadul váltogatja a sávokat, szüntelenül kritizálja a többi autóst, szentséggel és fennhangon oktat mindenkit. Kibírhatatlan! Ha rászólok, legyint. - Nem értesz hozzá, ne szólj bele! - mondja fölényesen.

Tavaly ősszel megelégteltem a dolgot, és bejelenttem, hogy jogosítványt akarok szerezni. Megbotránkozott - Édeském, öreg vagy te ehhez! Harmincévesen már késő! Nézd meg a mai fiatalokat! Már húszévesen vezetnek, te nagyanyó leszel közöttük!

Nagyon felháborodtam, összekuporgattam a pénzt, és csak azért is beiratkoztam egy tanfolyamra. Csoda történt. Egyszer sem buktam meg, az oktatóm állandóan dicsért, simán, gyorsan megszereztem a jogsit. A férjem ámuldozott, és becsületére legyen mondva, drukkolt. Amikor először elvittem autózni, büszke volt rám. Fegyelmiztettem ült mellettem, csak néha-néha adott egy halk tanácsot, szóval egyáltalán nem úgy viselkedett, ahogy a férjek szoktak a mazsola feleség mellett. Ráadásul a sors is a kezemre játszott. Februárban kapott a cégtől egy hivatali kocsit - úszott a boldogságban, mert az új Opelben még erősebbnek érezte magát, és megörökölte a kilencéves Fordját.

Azóta sokat autózom, és pontosan tudom, hogy teljességgel felesleges dühöngeni, dudálni, káromkodni. Tény, hogy sok örült száguldozik az utakon, egyesek azt hiszik, hogy versenypálya a közút. De el kell őket engedni, ki kell őket kerülni! Én nem vagyok kisebb, kevesebb, ha egy jobb kocsival megelőznek! Szóval vezetek, s közben egyre kevésbé értem a férjemet. Miért

magyaráz és dühöng annyit? Miért nem nyugodtabb a volánnál? Mert azt mondanom sem kell, hogy az ő stílusa semmit sem változott.

Augusztus elején egy végigszentségtelt tusnádi út után elegem lett. Elhatároztam, hogy megszelídítem a férjemet. Kikönyörögtem, hogy a következő héten az én kocsimmal menjünk Szováta - nem volt könnyű, mert férjürem azt szereti, ha hosszú távokon ő vezet. A lányunkat nem vittük magunkkal, tehát nyugodtan belekezdhettem a színjátékba. Már az indulásnál óriási patáliát csaptam, mert egy Dácia olyan rosszul állt be mellém, hogy alig tudtam titoltni a helyemről, útközben pedig egyfolytában őrjöngtem.

-Barom, hogy előzől? Te állat, nem tudod, hol a gázpedál? Nézd meg ezt a csigát! Az ilyen menjen rollerrel!

Villogtattam, dudáltam, veszekedtem, olyan voltam, mint egy vadállat.

A férjem Udvarhelyig bírta.

- Álljunk meg a benzinkútnál! - kérte csöndesen.

Nyugodtan hörpölgettem a kávémat, amikor hirtelen megkérdezte.

- Mi van veled, kedvesem? Miért vagy ilyen közönséges és agresszív?

- Annyi a hülye az úton, elegem lett belőlük - feleltem flegmán, közben nagyon vigyáztam, hogy ne nevessem el magam.

Ő hümmögött. Egészen Szovátaig "hoztam a formámat", nem törődtem azzal, hogy a páromnak egyre rosszabb a kedve.

- Ez a hétvége a nevelésé - gondoltam elszántan. Vasárnap este a párom vezetett hazafelé.

Iszonyatos dugó volt, a motorosok szabálytalankodtak, a legvadabbak a leállósávban száguldoztak, legalább öt balesetet láttunk hazáig. Eközben őurasága csöndesen dudorászva vezetett. Egy rossz szót sem ejtett! Amikor este ágyba bújtunk és leoltottuk a lámpát, a férjemből kiört a nevetés.

- Átkozott bestia vagy, de győztél!

És ha hiszik, ha nem, a szováta utóta az én párom csöndesebben, szelídebben vezet.

Zsóka



Hát én immár kit válasszak?

Amit a nőnek tudnia kell a férjéről - ezzel a sokatmondó címmel jelent meg könyv nemrégiben a tengerentúlon. Szerzője (természetesen) nő, és művében azt az állítását próbálja alátámasztani, hogy nem mindegy, kit választ a nő férjül. Jó tudni, hogy a férjjelölt hányadik gyermekként látta meg a napvilágot. Elsőszülött-e, vagy csak valahányadik a sorban...

Merthogy ez egyáltalán nem mindegy, állítja a szerző, és ezt számos biológiai, társadalmi, lélektani és egyéb kutatással támasztja alá.

Véleményével nincs is egyedül. Több neves egyetem és kutató jutott ugyanerre az álláspont-ra.

A szerző mindezt nem ok nélkül helyezte el a könyvében. Ugyanis éppen hogy figyelmeztetni akarja hölgytársait: férjhez menés előtt okvetlenül tudják meg, a jelölt hányadik volt testvérei sorában, már persze, ha nem egyke az illető. Az elsőszülöttnek van jó néhány olyan tulajdonsága, ami igencsak megkülönbözteti a többi testvértől - és egyáltalán nem biztos, hogy ez mind pozitív tulajdonság!

Az elsőszülött ugyanis a kutatások szerint általában becsvágyó, hűséges, az életben sikeres, dolgos, és ért a pénzcsináláshoz is. Olyan, akit a tettek emberének szoktak nevezni, de egyben

nem képes kimutatni érzelmeit, nehezen barátkozó és az együttélés nem könnyű vele.

Viszont ha valakinek ilyen férj kell, okvetlenül az elsőszülöttek között keresse! Ám azt se felejtse el, hogy az elsőszülött könnyen dühbe jön, és akkor bizony kiszámíthatatlan. No persze, hiszen Ádám és Éva elsőszülött fiát Káinnak hívták, és mint közismert, haragjában megölte a másodszülöttet, vagyis az öccsét.

Az sem lehet véletlen, hogy egyetlen kivétellel minden háború akkor kezdődött (az Egyesült Államok történetében), amikor az aktuális elnök elsőszülött volt...

A szerző tehát azt tanácsolja az olyan a hölgynek, aki a fentírt szelídebb férjre vágyik, hogy véletlenül se válasszon magának elsőszülöttet.

Aki szelíd és kedves életre vágyik, inkább a másod-, harmad- és további szülöttek között keresse a férjének való férfit.

Igaz, a fiatalabb fivér nem olyan magabiztos és nem olyan átütő erejű, mint az elsőszülött - viszont szívélyes, barátságos, nyílt, melegsívű. Jó kapcsolatban van az emberekkel. Nem arat nagy anyagi vagy szakmai sikert, de könnyű vele együtt élni.

Forrás: Gyöngy, 1998/5

Egyszerűen - finoman

Mákos guba

Hozzávalók: 5 db kifli, 1 liter tej, 20 dkg mák, 20 dkg cukor, 1 citrom reszelt héja, 1 cs vaníliás pudingpor.

Elkészítés: Karikákra vágjuk a kifliket és egy nagy tálba helyezzük.

Ráöntjük a kiflikarikákra fél liter tejet, a mákot, cukrot és a citrom héját. Majd jól összekeverjük. Egy hóálló tálba helyezzük.

Sütőbe (180 fokra) tesszük és 15 percig sütjük. Csak addig, hogy a teteje megsüljön.

A vaníliás pudingot a csomagoláson feltüntetett módon (a maradék fél liter tejjel) elkészítjük és azzal tálaljuk.



Pöttyös egybefasírt

Hozzávalók: 1 kg darált hús, 1 szikkadt zsemle beáztatva majd kifacsarva, 1 fej vöröshagyma lereszelve, 6-7 gerezd fokhagyma, lereszelve, 20 dkg burgonya megpucolva majd lereszelve, 2-2 tk só, bors, 1 nagy tojás

A töltelékhez: 3-3 levesben főtt, egészben hagyott sárgarépa meg fehérrepa.

Elkészítés: A fasírt hozzávalóit összegyúrjuk.

Egy téglalakú tepsibe belerakjuk a hús 1/3-át, rárakjuk a három fehérrepat. A következő réteg a maradék fasírt fele, amit jól nyomkodjuk le a répák körül. A sárgarépa következnek, amit szintén befedünk hússal és alaposan lenyomkodjuk, hogy sütés közben ne nyíljon szét a fasírt. Előmelegített sütőben megsütjük.

Fontos, hogy hagyjuk jól kihűlni, mert csak akkor tudjuk szépen szeletelni.



Jó étvágyat!

Néhány fontos dolog a C vitaminról

A multi vitaminoktól eltérően, a C-vitamin szerepe már jól meghatározott, első alkalmazója Szent-Györgyi Albert (1893-1986) volt, aki a C-vitamin fontosságát bizonyította be. Ez annyira sikerült, hogy orvosi és élettani Nobel díjat kapott érte (1937).

Ő maga eleinte 1.000mg, később 4-5.000mg, idős korára pedig 8.000 mg C vitamint szedett télen-nyáron. 93 éves koráig élt, szellemileg, testileg frissen. Autóbalesetben halt meg teljesen egészségesen.

A mai, hivatalosan javasolt napi C-vitamin mennyiség 60mg. Ez egy hihetetlenül alacsony érték. Honnan származik ez a szám? Annak idején Adolf Hitler számoltatta ki orvosaival, hogy mi az a minimális C-vitamin mennyiség, amit biztosítania kell katonái számára, hogy elkerüljék a skorbut (C-vitamin hiány) utolsó, legsúlyosabb fázisát. Ez az érték szerepel ma is, a hivatalosan ajánlott mennyiségként. Pedig már akkor is ki tudták számolni, hogy ez a minimális, végső mennyiség.

Valószínűleg azért uralkodik ma is ez a szám, mert olyan silányak az ételünk, hogy ennél lényegesen nagyobb C-vitamin mennyiséget képtelenség beleprésselni.

Egy érdekes hír napjainkból, kutatók egy része megállapította, hogy rendszeresen, éveken át tartó C-vitamin szedése nem segít elkerülni az influenzát. Kiderült, napi 200mg-ról beszéltek (!) Pedig a kedves kutatók tudhatnák, hogy a C-vitaminból napi 200mg fogyasztása, a minimálisnál is kevesebb, így aztán értelmetlen volt a kísérlet. Esetleg ha a Szent-Györgyi Albert által ajánlott napi 4.000-5.000 mg-ot alapul véve készítették volna kísérletet.

A multivitaminok erőssé teszik a szervezetet fő céljuk a megelőzés, míg a C-vitamin egyfelől megelőz (napi 1.000-2.000mg), másfelől bajban, nagy dózisban segít.

Influenza esetén napi 10.000 mg is szedhető, hiszen betegségkor akár több nagyságrenddel is megnő a szervezet C-vitamin igénye. Így, egy komolyabb influenza 1-2 nap alatt is elmúlhat, elmaradnak a szövődmények és az antibiotikumok, valamint a hosszú munkaképtelen állapot.

Fontos, hogy a C-vitamin természetes legyen, mert lényegesen jobban szívódik fel, mint szintetikus megfelelője.

Napi szinten felnőtt korban 2.000 mg mindenképp ajánlott, megfázásos, influenzás betegség esetén 10.000mg (1-2 óránként 1.000mg) ajánlott. Gyerekeknél napi 500-1.000mg ajánlott 10 éves kor felett.