

## Kupakháború

Az udvarlási fázisban keveset gondolunk a boldogság utáni pillanatokra, az első, közös ágyba hozott reggeli utáni prózai valóságra, a mosogatóban felhalmozott csetreszree, a fürdőszobában ledobott törölközőre, vagy éppen a szobában felejtett papucsra. Mind-mind a prózai valóság hírhözói, amelyek az együttélés, együttlakás első két hete után végleg átveszik a főszerepet.

Nincs az a vadul kivillanó testrészt, amely elfeleltetné életünk párjával, hogy még mindig ott áll a tegnapi meghitt estét befejező borospohár az üvegasztalon, pedig édesanyám mindig letörölte a miénket, mert a zsebemben hordott egy kis, portaszító rongyot - mondja hön szeretett kedvesünk, és ez az egyetlen másodperc elegendő ahhoz, hogy rájövünk, annyi évi küzdelem után veszítettünk.

Ettől kezdve pedig megindul az állóháború, anyósunk vélt vagy valós háztartása és a miénk között. A frontvonalban - készülünk fel -, mindig a konyha áll, ami soha nem lehet olyan ragyogó, tiszta, finom ételek gőzétől illatos, mint a másik asszonyé. Egyetlen megoldás van, ha mindent elpakolunk, rögtön és azonnal, hogy a puszta felületek álljanak szembe az ellennel, az üres és persze felsikált konyha látványa előbb-utóbb ugyanis ráébreszti az élet császárat arra, hogy a krumplihéj bizony órákig ott száradt a kedves mama pultlján is, csak eltakarja a csalóka képzelet.

Ennél sokkal veszélyesebb terep a fürdőszoba, ahol a fogkrémek, egyéb paszták csupasz csigaként húzzák csíkos nyálukat a legfel-tűnőbb helyen, mosdón, kád szélen, de még a padlón is, ha nem vesszük észre, hogy valamelyik tubus - nyilvánvaló hátsó szándékkal - leereszkedett. A tubushoz jár a kupak, amelyet a házasságok 99,9 százalékában az egyik fél gondosan, kattanásig visszacsavar. És természetesen világ omlik össze benne, ha egy, azaz egyetlen kupak nem kerül vissza helyére. Pedig a másik fél a házasságok 99,9 százalékában nem csavarja vissza a kupakot, általában mindent széthagy a fürdőszobában, papucsot, fehérneműt, törölközőt, pizsamát, hogy az intímabb dolgokról ne is beszéljünk. Ez az a pillanat, ahol az addig lappangó ellentétekből



egyetlen szikra - mármint egy újból lecsavart és szétszórta kupak - világháborút robbant ki. - Nem értem - dühöng az egyik -, hogy miért nem lehet megérteni, kiszárad a fogkrém, elfolyik a sámpón stb., ha nem csavarod vissza a kupakot. A kezdeti halk sziszegésből hangos szóváltás lesz, és a felek körülbelül az első 50 kupak után eljutnak a válás gondolatáig. Mert hiszen, tulajdonképpen beváltotta a hozzá fűzött reményeket ez a kapcsolat, csak hogy a másik nem tud alkalmazkodni. És mindig szétszórja a kupakot. A kupakból kupakról szóló tanácskozás, vagyis kupaktanács lesz, olykor ügyvédek bevonásával, pedig talán ismét a szennyes, pontosabban a kupak és egyéb szétdobált dolog beszórása egy nagy ládába talán megoldhatta volna a gondokat. Miután óhatatlanul egyre több kozmetikai szert, egyéb kemikáliát tartunk otthonunkban, nincs az a tároló, amely alkalmas lenne a befogadására. Egyszerűbb néhány jól zárható inkább nagyobb, mint kisebb dobozt venni és beleönteni saját holminkat: kupak és fedő nélkül pépest a porosra, ahogy teszik, csak a másik ne lássa meg. Hagyjuk hadd uralja saját dolgaival a fürdőszobát, mert akkor nem mondhatja, bezzeg, szegény anyám. Egy bizonyos idő - általában 3 hónap elteltével - borítsuk ki a legelőször lezárt dobozt, ha nem nyitottuk ki azóta, akkor a tartalmára semmi szükség sem lesz. Ez alatt azonban életünk párja nap, mint szembenéz saját borotvájával, a szétrágott fogkefével és legyilkolt

fogkrémes tubussal, legalább egyszer szétörte már az éjjeli krém üvegcséjét és valószínűleg a kád zománca is lepattogzott egy eltévedt sikálókefe tompa esése miatt.

Ettől kezdve miénk a terep, lassan visszafoglalhatjuk elvesztett állásainkat, bepróbálkozhatunk egy kétnapos mosatlannal is, mi közben dühödten lóbáljuk a nappaliban hagyott télikabátot, feltűnően a gyerek előtt, hogy lássa, miért hasonlít minden erőfeszítésünk ellenére a nappali egy kissé lelakott kutyaólhöz. Fogjuk fel stratégiák erőpróbájának és nem élet-halál harcának a küzdelmet, ami az új rend, vagy rendetlenség beidegződése előtt életünkön uralkodik. És ne feledjük, anyósunk is volt szerencsétlen meny, mi pedig leszünk gonosz anyós valamikor.

Duck Amália  
oreganeniked.hu

## Ki a vonzó számomra?

Megfejtető-e a rejtély, mitől vonzó számunkra az egyik arc, s miért nem az a másik? A hétköznapi élet során teljesen természetesen vesszük, hogy egyes embereket szépnek, másokat kevésbé vonzónak találunk. De akit én nem találok vonzónak, lehet más számára vonzó és fordítva.

De tudjuk vajon, hogy mik azok a jellemzők, amelyek széppé vagy csúnyává tesznek minket mások szemében? És tehetünk valamit azért, hogy vonzóbbak legyünk az ellenkező nem számára?

Mára a tudósok három fő jellemzőt azonosítottak, amelyek eldöntik, hogy egy emberi arc vonzó-e vagy sem. Hangsúlyozni kell, hogy most pusztán csak a vonásokról beszélünk, testalkat, személyiség és lélek nem játszik szerepet, holott jól tudjuk, hogy ezek legalább akkora jelentőséggel bírnak, mint egy szép arc.

Tehát, az arc vizsgálatánál azt nézzük, hogy mennyire simul bele az átlagba, mennyire szimmetrikus, és mennyire hordozza magán a női vagy a férfi nemre jellemző vonásokat. Az átlagosság furcsának tűnhet, hiszen úgy gondoljuk, hogy ami átlagos, az unalmas is. Itt azonban arról van szó, hogy bizonyos határok között meg lehet adni az emberi arc szokásos méreteit. Minél inkább megfelel ennek egy arc, annál inkább vonzónak tartjuk. Kisgyermekkorunktól kialakul bennünk egy séma, hogy általában, "átlagosan" milyen egy emberi arc, és ehhez a képhez mérjük a többi ember arcát. Ezért tűnik fel annyira, ha egy méretes krumpliorrot vagy duplán gyűrődő

tokát látunk. Tudatalatti szinten az átlagtól nagyon eltérő vonások azt sugallják, hogy tulajdonosuk génjeiben tovább örökítheti őket, és ez is meghatározza, hogy az adott embert vonzónak látjuk-e vagy sem.

Egy arcot annál szebbnek látunk, minél szimmetrikusabb, olyannyira, hogy még a szabálytalan vonásokat is megbocsátjuk, ha az arc két fele ugyanolyan. Ez azonban elég ritka, nagyon érdekes például, ha egy embert szemtől szembe meg nézünk, majd akkor is, amikor tükörbe néz. Biztos, hogy másnak fogjuk látni, és ez azért van, mert a tükörkép kiadja, hogy az arc két fele nem pontosan megegyező. A szimmetria jó géneket sugall, azt, hogy nem volt az illetőnek olyan komoly betegsége, amely eltorzította volna a vonásait, tehát valószínűleg egészséges gyermeket képes szülni vagy nemzeni.

A nőies, illetve férfias jegyeket a nemre jellemző hormonok alakítják ki. A férfiaknál a tesztoszteronnak köszönhető az erős állkapocs, a vastagabb szemöldök, a nagyobb orr, a keskenyebb száj, és az arc alsó részének relatíve nagyobb volta. A nők azért vonzódnak a férfias arcú férfiakhoz, mert a megfelelő tesztoszteronszintről áruklódó arc vélhetően jó nemzőképességgel társul.

A nőknél pedig az ösztrogén formálja a telt ajkakat, a hamvas bőrt, az apróbb, hegyesebb állat, a csinos kis orrot, a magasán ívelt szemöldököt, és az arc alsó részének relatíve kisebb voltát. Ezek a női arc szépségének fő összetevői a férfiak szemében.

Forrás: oreganened.hu

## Gyógyuljunk a fürdőkádban

A víz gyógyító erejét már az ókori görögök is jól ismerték. Több ezer évvel ezelőtt az athéni fürdők a megfiatalodás és a jó közérzet szentélyei voltak.

Akik megengedhetik maguknak, ma divatos fürdőhelyekre mennek relaxálni, kikapcsolódni, élvezni a wellness áldásait. Sokaknak nem telik erre, és akik látogatják ezeket a helyeket, azok se minden hétvégén jutnak el egy-egy jó fürdőbe. Számukra jó hír, hogy az illatos, nyugtató fürdőt otthon, saját fürdőkádban is élvezhetjük. Bár a zuhanyozás gyorsabb és kevesebb víz is kell hozzá, ne érezzünk lelkiismeret-furdalást, ha megengedjük a kád csapját és magunknak egy kényelmes hosszú fürdőt.



### Mire jó a fürdő?

#### Álmatlanság

Ha problémái vannak az elalvással, lefekvés előtt vegyen egy jó lazító fürdőt. Az ellazulás fokozására cseppentsen a fürdővízbe levendulaolajat, oltsa el a lámpákat, és inkább gyertyafényben élvezze a simogató illatos vizet.

#### Kimerültség

A forró fürdő javíthatja a szellemi képességeket, növelheti a szervezet fizikai energiáit, gyorsítja a vérkeringést. Az energizáló hatás fokozása érdekében adjunk a fürdővízhez citrom-, grapefruit- vagy gerániumolajat, valamint néhány csepp mandulaolajat is.

#### Száraz, viszkető bőr

A meleg fürdő segíthet a száraz, hámló bőr újr hidratálásában. Ennek érdekében tegyünk egy csészényi zabpelyhet egy régi zokniba, és azt kössük rá a fürdőkád csapjára. A víz átszivárog a zabpelyhen, és bőrunyugtató anyagokat old ki belőle. Közvetlenül a fürdő után, amikor a pórusok még tágak, kenje be bőrét hidratáló bőrápolóval.

#### Idegesség és stressz

A nyomottság és nyugtalanság érzését segít oldani a bergamottolaj, de a mandarin- vagy a grapefruitolajnak is kedélyjavító hatást tulajdonítanak. Csepegtessünk ezek közül valamelyikből 10 cseppet egy kávéscsészényi napraforgóolajba és keverjük a fürdővízbe.

#### Méregtelenítés

Narancsbőr jelent meg combján, csípőjén? Szépségápolási szakemberek szerint a narancsbőrt részben a szervezetben felhalmozódott méreganyagok okozzák. Gőzfürdő segíthet a méreg kiizzadásában. A fürdő előtt egy szivaccsal dörzsöljük át száraz



zóna a bőrünket. Ez felgyorsítja a bőr vér- és nyirokkeringését. A fürdővíz azonban ne legyen túl forró, mert az viszont elősegíti a narancsbőr kialakulását.

#### Izomfájdalmak

Egy meleg fürdő ellazítja az izmokat. Használjunk magnéziumtartalmú fürdőszót a jobb eredmény érdekében.

#### Megfázás

Dugul az orrunk, kezdődő nátha tünetei jelentkeznek? A jó forró, gőzölgő fürdő segít a bedugult orrjárat megnyitásban. Csepegtessünk a fürdővízbe néhány csepp eukaliptusz-, teafa-, fenyő- vagy mentaolajat.

#### Fejfájás

Feltehetőleg összefüggés van a nyak és a vállak túlságosan feszés izmai és bizonyos fejfájásfajták között. Ennek enyhítésére helyezzünk a nyakunk és a vállunk köré forró vízbe mártott törölközőt fürdés közben.

Forrás: Science et Vie