

## Női sorsok: Megmondjam?

**Kisbabám lesz. Ez a legnagyobb csoda, ami valaha is történhetett velem. Harminckét évesen érettnék érzem magam az anyaságra, szívem minden szeretetével várom ezt a kis jövevényt.**

A harmadik hónap végén vagyok. Ez azért nagy öröm számomra, mert voltam már terhes kétszer is, de az első három hónapban, a legkritikusabb időszakban mind a két terhességem elment. Akkoriban férjnél voltam, nagyon akartunk gyereket, és nagyon nehezen estem teherbe mind a kétszer. Azt hiszem, a vetélések mindkét alkalomról szóltak, hogy a férjemnek és nekem nincs közös utunk, nem szabad egymáshoz láncolnunk magunkat egy gyerekkel.

Az orvos mindenféle vizsgálatra elküldött, és azt mondta, tökéletesen egészséges vagyok és a magzattal is minden a legnagyobb rendben van. Nincs okom aggódni. És az a helyzet, hogy érzem is, hogy most minden rendben lesz, a nyár közepén megszület a fiamat, mert abban is biztos vagyok, hogy fiú lesz.

Lehel nem a férjem, nem is az élettársam, hanem a szeretőm. Azt hiszem, életem nagy szerelme ő, rá vártam már tinikoromban is, róla álmodtam az agresszív, makacs férjem mellett, őt kerestem a hét év házasságom után két éven át, szomorú magányban mindenhol és mindenütt. De hiába a sok társkereső iroda, a netes randiszervezők, éreztem én, hogy az a férfi, aki nekem kell, nem téved ilyen helyekre.

Egy péntek délután, amikor szokás szerint úszni mentem, valaki nagyon mellbe vágott a könyökével a medencében. Nyilvánvalóan véletlen volt, de annyira fáj, hogy meg kellett állnom, a levegőért kapkodtam a madzagba kapaszkodva. Ő is érezhette, hogy túl nagyot ütött a könyökével, ezért mellém úszott, és nagyon aggódva kérdezgetett, tud-e segíteni. Kimásztunk a medencéből, leültünk, ő pedig vizsgálgatózott, nem sérültem-e meg nagyon. Nem volt nyoma, de biztos volt, hogy másnapra nagy lila folt lesz a mellkasomon. Így ismerkedtünk meg. Aztán meghívott egy kávéra, felajánlotta, hogy úszás után hazavisz, és én mindent boldogan elfogadtam, bármit ajánlott is. Kiderült, hogy soha nem járt még ebben az uszodában, máshová jár, csak azt most tatarozzák, ezért jött ide. Úgy éreztem, nekem küldték.

Lehel magának való ember, egyedül él, negyvenkét évesen két házasságon van túl, van egy tinédzser korú fia is, akivel nagyon szoros a kapcsolata. Úgy vettem ki a szavaiból, bár nem szívesen beszél a múltjáról, hogy csalódott a nőkben. A kapcsolatunk eleinte nagy beszélgetésekből állt, jókat nevetünk, azt mondta, ritka az ilyen lány, aki ilyen könnyed, nevetős, oldott, mint én, és hogy nagyon jól érzi magát velem.

Igen ám, csak hogy én közben fülig beleszerettem. Ő viszont halvány gyanúját sem mutatta annak, hogy érdekelném, mint nő. Heti rendszerességgel találkoztunk, sörözni mentünk, meg moziba, olyan is gyakran volt, hogy feljött hozzám, és a kanapén kuporogva dumáltunk hajnalig. Izgalmas a világ, ahogy ő látja, őt pedig szórakoztatja, hogy én mindenből viccet csináljak. Pedig ha tudta volna, hogy viccelődés közben majdnem megszakadt a szívem, hogy csókoljon már meg.

Nem vagyok egy rámenős csaj, vártam szépen, türelemmel. Más nők már rég felborították volna, rámásztak volna. De én nem ilyen vagyok. Csak vártam, vártam, hogy mi lesz. Aztán egy nap nem bírtam tovább, és amikor feljött, megkérdeztem, nem próbálná-e meg velem. Úgy.

Zavarba jött, hebegett-habogott, hogy neki eszébe sem jutott, hogy én ilyesmikre vágyom.

Ő csak egy szép barátságot akart, nem többet, mert nem olyan magányos, ahogy én gondolom. Van egy kapcsolata, több mint két éve tart, bár nem élnek együtt, de talán éppen ezért nagyon is jól működik. Szereti azt a nőt, és semmi pénzért nem okozna fájdalmat neki.

Nem tudtam többé megszólalni aznap este, a könny ott gyűlt a torkomban. Nem akartam, hogy sírni lásson, ezért megkértem, menjen el.

- Most akkor oda a barátságunk? Ennyi? - kérdezte félve, és láttam a szemében, hogy őszintén szeret engem és sajnál, és legszívesebben megadná nekem is, amire vágyom, csak hát a lelkiismerete nem engedi.

Vette a kabátját, át akart ölelni, ahogy mindig, de én most nem voltam képes erre. Magam sem értem, mi ütött belém, de hirtelen üvöltve, sírva nekiestem, hogy miért nem szólt, miért nem mondta meg a lelegején, hogy ne reménykedjek, van valakije? Miért tett úgy, mintha magányos lenne és társra vágya?

- Mert nem kérdezted. Soha nem kérdezted - felelte. - Álltam volna elő azzal, hogy bibi, van egy szerelmem, akivel szuper jól érzem magam?

Lehet, hogy igaza van. Nem nagyon beszélgetünk kapcsolatokról, szerelemről, inkább az élet nagy kérdésein filozofáltunk, meg a filmeket boncolgattuk, amiket megnéztünk. Talán tényleg nem adódott alkalom, hogy a

párjáról beszéljen.

Két hétig tartott, míg az Lehelhez fűződő érzéseimet a helyükre pakoltam magamban. Kicsit meg is bolondultam ekkor, elmentem a barátnőimmel bulizni, ahol felszedtem egy nálam hét évvel fiatalabb srácot. Többször le is feküdtem vele. Aztán meguntam őt, kidobtam, és rájöttem, Lehel akkor is szeretem, ha soha nem lesz közöttünk semmi, és szükségem van a barátságára. Felhívtam hát, hogy jöjjön el, mint régen. Dumcsizzunk és nevéssünk, nem lesz semmi baj.

És ő jött. És én már nem úgy néztem rá, mint férfira, mert közben átlényegítettem magamban testvéri szeretetté vagy barátsággá ezeket az érzéseket, magam sem tudom hogyan. De ő, amikor belépett a lakásomba és szokásához híven átölelt, nem engedett el, hanem a fülembe súgta, hogy szörnyen hiányoztam neki az elmúlt két hétben, és nem akar elveszíteni soha többé.

Ott álltam a szeretetemen meg a kihűlt vágyammal, és fogalmam sem volt, mit csináljak, mi volna helyes. Aztán úgy döntöttem, nem gondolkodom, lesz, ami lesz. Áadtam magam a pillanatnak. Nem bántam meg, életem legszebb óráit éltem át.

Lehel nem hagyta el a nőt, akit két éve szeret, mert képtelen rá, azt mondta. Viszont engem is szeret, méghozzá szerelemmel, és engem sem tudna elhagyni. Én sem lennék képes más férfira nézni, újra fellobbantotta bennem a szenvedélyt, újra hiszem, hogy ő az a férfi, akire mindig is vágytam. Viszont kisbabám lesz, amiről még nem is tud. Szeretném hinni, hogy ő az apja, hogy azon a gyönyörűség estén fogant, amikor először az övé lettem. De nem lehetek biztos ebben. Mi van, ha az a srác az apja, akit a buliban szedtem fel?

Nem tudom, mit kéne tennem. Megmondjam Lehelnek, hogy talán apja lesz egy gyereknek, aki a nyáron megszületik? Vagy mondjam biztosra, hogy igenis ő az apja? És hogy reagál majd? Mi lesz, ha megrémül és elhagy? Elvetetni biztosan nem fogom a kisbabámat, vagyis előbb-utóbb meg kell mondanom neki, hogy terhes vagyok. Elhagyja majd a nőt, és felvállal engem a picimmel? Követelhetem ezt tőle? Nagyon félek, hogy valamit rosszul csinállok és magamra maradok ekkora felelősséggel.

Szende

## Szem-szájnak ingere

### Sonkás és ananászos pizzatekeres

**Hozzávalók:** 25 dkg liszt, tasak sütőpor, 4 dkg vaj, 1,25 dl tej, 4 ek. paradicsompüré, 2 kis fej vöröshagyma, 4 szelet ananász, 20 dkg gépsonka, 8 dkg reszelt sajt, 2 ek. finomra vágott petrezselyem.

**Elkészítés:** A lisztben elmorzsoljuk a vajat, és a tejet hozzáadva összegyúrjuk. Cipót formálunk belőle és lisztezett deszkára téve kettévágjuk, majd mindkét felét kb. 20 x 30 cm-es téglalapra nyújtjuk. Rékenjük a paradicsompürét úgy, hogy körben 1 cm peremet hagyunk. Összekeverjük a finomra vágott hagymát az apróra vágott ananással, az apróra tépett sonkával, a sajttal és a petrezselyemmel. A paradicsompürére kenjük, de ezúttal 2 cm-es peremet hagyunk, és a hosszabbik oldala felől feltekerjük a tésztát. Mind a két tekereset 8 egyforma méretű szeletre vágjuk. A csigákat kizsírított tepsibe tesszük, és 180 fokra előmelegített sütőben 20 perc alatt aranyszínűre sütjük. Melegen tálaljuk.

### TÖLTÖTT BAGETT

**Hozzávalók:** 1 bagett, 40 dkg tejszínes krémsajt, 5 dkg puha vaj, 2 gerezd fokhagyma, só, frissen őrölt feketebors, 15 dkg szalámi, 5 dkg kimagozott, zöld olívbogyó.

**Elkészítés:** A bagettet hosszában félbevágjuk. Hosszú, hegyes késsel leválasztjuk a héjáról a belét, majd kanállal kifejtjük mindkét feléből a kenyérbelet. A krémsajtot összekeverjük a vajjal, az áttört fokhagymával, sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a felkockázott szalámit és olívat, valamint az összemorzolt kenyérbelet. A masszát a két kenyérfélbe töltjük, és alufóliába tekerve 2 órára hűtőszekrénybe tesszük. Tálalás előtt felszeleljük.

### SAJTOS APRÓSÁG

**Hozzávalók:** a tésztához: 25 dkg reszelt trappista sajt, 40 dkg liszt, 20 dkg margarin, 2 dl tejföl; a töltelékhez: 2 tojássárgája, 2 ek. liszt, 0,5 dl tej, 2 dkg margarin, 5 dkg reszelt sajt + a forgatáshoz.

**Elkészítés:** A tészta hozzávalóit összegyúrjuk, majd 3 órát pihentetjük. Ujjnyi vastagra kinyújtjuk, pici pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, kizsírított tepsibe tesszük és mérsékelt tűznél világosra sütjük. Közben a töltelékhez tojássárgákat a liszttel és a tejjel gőz fölött megfőzzük, és amint kihűlt, hozzáadjuk a sajtot és habosra keverjük a margarinnal. Két-két pogácsát összeragasztunk a töltelékkel, és reszelt sajtba forgatjuk. Egy napig állni hagyjuk, hogy megpuhuljon.



Jó étvágyat!

## PALEO - gyógyulások

### Egy cukorbeteg inzulinmentessé válik

Az ECHO.TV műsorában halottam Szendi Gábor urat beszélni a paleolit táplálkozásról, és kiknek ajánlható. Minden idegzőlammal figyeltem, talán még a hajszálaimmal is.

Ezt követően megvettem a könyvet, gondosan elolvastam. Igen, ha ezt elkezdem nem lehet vissza út, mert akkor ott folytatatom, ahol most is vagyok. Tehát felkészültem a PALEOLIT ÉTKEZÉSRE oly módon, hogy a szűkebb családommal is megbeszéltem, majd megfelelő anyagokat szereztem be, néhány receptet ami a Sz. G. honlapján volt kipróbáltam, kóstolónak. Volt ami nem vált be, más igen, de végül a saját ízlésemnek megfelelő diétát állítottam össze és alakítottam ki.

Február 19-én születtem, és ujja is születtem oly módon, hogy reggel lemértem magam, ezzel kezdődött a Paleolit étkezésre való áttérésem napja, és a táplálkozásban is úgy folytatódott.

Természetesen, nem dínom-dánommal folytatódott az életem. Hanem a diéta mellett rendszeresen mértem a vércukromat, óvatosan csökkentve szinte egységenként az inzulin adagolását... Március 19-re eljutottam odáig, hogy elhúzódó hatású inzulint nem adtam már és a rövid hatásból reggeli előtt és ebéd előtt 6-6 egységet. Másnapra csak a reggeli 6 egység maradt ezt egészen április 15.-ig adtam, tehát április 16-tól nem adok magamnak inzulint. Április 19-én mértem magam és két hónap alatt mellékesen 10 kg-ot fogytam. Május 19-ig még 3 kg-ot fogytam. És változatlanul nem adok be egy egység inzulint sem. És egyik lábamon a talpon lévő sebek mind begyógyultak, a jobb lábamon, még egy van, rendszeresen kezelem, de már gyógyul az is.

Az összkép rólam, hogy fittebb vagyok, vékonyabb vagyok, nem sántikálok, bár én úgy gondolom, hogy nagyon megsoványodott az arcom, eltűnt a tokám ráncos lettem nagyon, de mosolyogva viselem. A ruhatáramat le kell cserélni, még várok egy kicsit ezzel.

Hát röviden itt tartok. Hálás köszönettel gondolok arra a január 30-i pillanatra, amikor először halottam Szendi Gábortól a paleolit táplálkozásról. Mindenkit bátorítok a környezetemben, hogy uccu, ez így nagyszerű életminőséget biztosít.

Magdi