

## Női sorsok: Választottam

Teljesen más volt, mint Bandi: határozott, kicsit talán durva is. Mégis belebolondultam, szinte minden délután nála voltam, az irodájában szeretkeztünk, ott, ahol bármelyik pillanatban lebukhattunk.

Apukám olyan szigorúan fogott, hogy még az érettségi buliról is haza kellett érnem kilencre. Mindenáron menekülni akartam otthonról, ezért gyorsan férjhez mentem. Azt hittem, a párommal, Bandival, aki pár évvel idősebb volt nálam, majd jól megleszünk és gondtalanul fogunk élni: munka, bulizás, semmi kötelezettség.

De csalódnom kellett. Először is nem bírtuk fizetni az albérletet, így visszaköltöztünk anyuékhoz, ami maga volt a pokol. Képesek voltak éjjel is bejönni a szobánkba, ha „gyanús zajt” hallottak, ezért a magánéletünk szinte teljesen megszűnt, nem is tudom, hogyan estem teherbe. Arról meg már csak emlékfoszlányaim voltak, milyen egy igazi, szenvedélyes szeretkezés, amikor nem kell párnát szorítani az arcomra, milyen, amikor átjárja a testemet az orgazmus.

A gyerek érkezése végképp felborította minden tervemet. Rájöttem, ha változtatni akarok, nekem kell lépnem, a férjem soha nem lesz képes arra, hogy normális életet biztosítson nekünk. Rengeteget dolgoztam, a babára anyu és Bandi vigyázott. Szerencsém volt, a munkámmal szépen kerestem, és közben tanulni is tudtam. A nap huszonegy órájából alig egy-kettőt töltöttem pihenéssel, de megérte: lakást, autót vettünk.

Akár boldog is lehettem volna, de nekem hiányzott valami. Szerettem buliba járni, utazgatni, képes voltam a barátaimmal egész estéket átbeszélni. Próbáltam bepótolni egy kicsit abból, amit – úgy éreztem – tizenévesen elszalasztottam.

Az autószerelő, ahová a kocsimat hordtam, udvarolni próbált, és én nem utasítottam vissza. Teljesen más volt, mint Bandi: határozott, kicsit talán durva is. Mégis belebolondultam, szinte minden délután nála voltam, az irodájában szeretkeztünk, ott, ahol bármelyik pillanatban lebukhattunk.

Egyre féltékenyebb lett, minden alkalommal kérte, hogy ne menjek haza Bandihoz. Azt akar-

ta, költözzünk hozzá a lányommal. Egyik nap aztán eljött a lakásunkra. Bandi nyitott ajtót, és nem tudtam megakadályozni, hogy mindent elmondjon neki. Bandi, aki soha életében nem emelte fel a hangját, üvöltve követelte, hogy válasszak.

Szerelmes voltam, így természetesen Adorján mellett döntöttem.

Már nem hajtott a vérem, azt hittem, annyi zűrzavaros év után végre nyugalom lesz. Élveztem az anyaságot, azt, hogy sikeres voltam a munkámban, és hogy Adorján minden pillanatban biztosított arról, mennyire szeret. Nem tűnt fel, hogy egyre inkább falat emelt körém, ahová idegenek nem léphettek be. Lassan elmaradoztak a barátaim, sőt a szüleimet sem látta szívesen. Mindig be kellett számolnom, hová megyek, ott mit csinállok, kikkel találkozom, és ami a legfontosabb: pontosan a megbeszélte időpontban haza kellett érnem.

Ezt eleinte nem vettem komolyan, de amikor egyszer késtem, Adorján megütött. Az aggódással magyarázta, sírva kért bocsánatot és megesküdt, hogy soha többé nem emel rám kez-

De mindig volt ok, ami annyira feldühítette, hogy elszakadt az a bizonyos cérna. Már nem kért bocsánatot, sőt meggyőződésévé vált, hogy nekem kell elgondolkoznom azon, miért bántom meg őt rendszeresen. Menem kellett volna, futni, menekülni előle, de amikor szeretett, elhittem neki, hogy minden rendbe jön...

Bandi aggódott a lányunkért, és értem is. Kérte, hagyjam el Adorjánt, mondván nála mindig lesz hely számomra is. Nemcsak a házban, hanem a szívében is. Ekkor már világosan láttam, hogy csapdában vagyok, de még erősebb volt a szerelem.

Talán soha nem tudtam volna elszakadni Adorjántól... ha az egyik verése nem sikerül túl jól: kórházba kerültem. Bandi elvitte a lányunkat, és ő volt az, aki minden nap meglátogatott. Volt időm gondolkodni, és rájöttem, ha tovább maradok, akár meg is halhatok. Inkább az életet választottam a szerelem helyett.

Dóra



## Az ápolott kéz minden nő díszé

A mindennapi jólápoltsághoz a szép kezek, körmök is hozzátartoznak. Nem kell sok idő és ráfordítás, hogy vonzóvá tegyük eme igencsak szem előtt lévő testrészünket.

### A körmök ápolása



Legelőször távolítsuk el a régi lakkot. Aceton mentes lemosót válasszunk, ezzel is kímélve körmeinket. Formára igazításhoz finom szemcsés reszelőt használjunk a körömvágó olló vagy csipesz helyett, különben könnyen töredezéssel, beszakadással számolhatunk. Ami még nagyon fontos, hogy reszelés előtt alaposan töröljük szárazra a kezünket.

A körömágy bőrét alaposan krémezzük be, majd áztassuk langyos szappanos vízbe, így az felazul és könnyedén visszatartóvá válik. Kivágosni semmi esetre sem szabad, mert a sérült hám fertőzés forrása lehet. A festést megelőzően tegyünk fel egy réteget, alapozó lakkot, amely egyenletessé teszi a köröm felületét, és a rá kerülő lakkréteg is tartósabb lesz. Ez utóbbit csak azután kenjük fel, ha az alapozó megszáradt. Ha fedőlakkot is teszünk fel a legvégén, szinte garantált a tartós szín.

Ha szárazak és repedezettek körmeink, ápoljuk rendszeresen olajjal, és minden kézmosás után krémezzük be őket. Nem elhanyagolható a belső

táplálás sem, melynek megfelelően fogyasszunk minél több, vitamint, ásványi anyagokat tartalmazó élelmiszert, zöldséget, gyümölcsöt.

### Szép kezek

Fontos, hogy kezünk mindig megfelelően hidratált legyen. Sajnos a környezeti ártalmak szárazságot tehetnek, de szerencsére remek módszerek vannak arra, hogy akár házilag is puhává varázsoljuk őket.

– Az olívaolaj és citromlé keveréke sokat segíthet, vagy ajánlható a méz és glicerin 1:1 arányú elegye, pár csepp citrommal dúsítva.

– Ha éjszakára vastagon bekenjük a kezünket, és rá pamutkesztyűt húzunk, reggelre bársonyos bőr lesz a jutalmunk.

– Hasonlóképpen hasznos a paradicsomlé is, 1 dl-hez adjunk ugyanannyi glicerint és citromlevet. Miután alaposan megmostuk a keverékkel a kezünket, langyos vízzel öblítsük le.

– A szilva is csodás bőrpuhító. Nincs más dolgunk, mint a gyümölcs felével áttörölni a kézfejkünket, de a köröm körüli területeket se hagyjuk ki.

– Ha nagyon száraz a bőrünk továbbra is, kérjünk paraffinos kezelést a manikűröstől.

www.helloinfo.hu



## Szem-szájnak ingere

### Különleges gyümölcssaláta

**Hozzávalók:** 3/4 bögre cukor, 4 bögre víz, 3 csillagánizs, 1 rúd vanília félbevágva, 8 szem aszalt sárgabarack, 8 szem szilva, 1 citrom héja és leve, 3 körte, 3 alma, egy fél gránátalma.

**Elkészítés:** Egy kislábasban feltettem a vizet és a cukrot főni, beledobtam a csillagánizst, a félbevágott vaníliarudat és a citromról lehántott héjdarabokat. Addig főztem, míg fel nem oldódott benne a cukor. Néhány percig hagytam hűlni, majd belekevertem a félbevágott aszalt gyümölcsöket. Hagytam teljesen kihűlni a szirupot. Közben az almát, szilvát és a körtét meghámoztam, kimagoztam és hosszában vékony szeletekre vágtam és egy tálban összeforgattam a citrom levével. Miután a szirup kihűlt, egy nagy fedeles salátástálba öntöttem az almával-körtével együtt és lefedve éjszakára a hűtőbe raktam.

Másnap egy szűrőlapáttal kiszedegtem egy tálalóedénybe a gyümölcsöket (a fűszereket eltávolítottam közülük), meglocsoltam egy kis sziruppal és megszórtam egy fél gránátalma magjaival.

### Reteklevélpástétom

**Hozzávalók:** 2 csomó retek szép, egészséges zöld levele, 2 dkg mandula, 2 dkg dió, 5 dkg tehéntúró, 2 gerezd fokhagyma, só, bors ízlés szerint, 1-1,5 dl olívaolaj.

**Elkészítés:** A diót, és a mandulát száraz serpenyőben megpirítottam, majd a többi hozzávalóval együtt összeturmixoltam. Pirítóóra kenve, paradicsommal isteni.

### Omlós szilvás sütemény

**Hozzávalók:** 20 dkg vaj (vagy margarin), 30 dkg liszt, 1 tojás, 10 dkg cukor. Töltelékhez: 70-80 dkg szilva (ízlés szerint), 2 ek cukor, 1 ek fahéj.

**Elkészítés:** A tésztához a lisztet egy tálba szitáljuk, hozzáadjuk a cukrot, beledaraboljuk a vaját. Beleütjük a tojást, majd az egészet gyorsan összegyúrjuk, mert ez a tészta a hideget szereti. Kis időre hideg helyen pihentetjük. Addig megszórkuk a szilvát kb. cukorral és fahéjjal. (Természetesen a szilvát kimagyaljuk előtte). Kivajazzuk, lisztezzük a tepsit. A pihentetés után a tészta 3/4 részét kinyújtjuk a tepszi méretének megfelelően. Erre halmozzuk a szilvákat "fejfelé", majd a tészta másik felét is kinyújtjuk, és ráterítjük. Tojássárgájával megkenjük a tetejét, majd sütőben aranyasárgára sütjük.

Jó étvágyat!



## A jótékony kefir

A kefir keletkezési legendája a Kaukázusban található Elb-ruszhegyhez és a hűtési eljárás hiányához köthető.

A kefir szót török eredetűnek tartják: a „keif” szótag jelentése kellemes, élvezetes.

A kefirben több hasznos baktérium is található, melyek jelentős mértékben járulnak hozzá az emésztőrendszer megerősítéséhez, a gyomor regenerációjához. Jótékony hatással van a különböző gyomor- és bélbetegségekre, a bélflóra egyensúlyának fenntartására. Utóbbi könnyen felborulhat antibiotikumos kezelés, stresszes élet-helyzet, helytelen táplálkozás hatására, ilyen esetekben is kifejezetten ajánlott kefir fogyasztani. Emellett magas a B-vitamin-, folsav-, niacin-, biotin- tartalma, erősíti az immunrendszert, csökkenti a vér koleszterinszintjét és a vérnyomást, gátolja a rákkeltő anyagok képződését, hatására csökken a májban a zsírlerakódás, gyorsul a májregeneráció, és javul az összes ásványi elem felszívódása. Fontos szerepe van a csonttraktus megelőzésében, az egyik legjobb kalciumforrás. Kifejezetten gazdag D-vitaminban, mely növeli a kalcium-felszívódás hatékonyságát a belekből, segíti a csontokba való beépülését, ugyanakkor csökkenti a szervezet kalciumürítését. A savanyú közeg miatt lassul a szervezetünkbe került C-vitamin lebomlása is. A tejsavbaktériumok, -kultúrák felhasználásával savanyított tejtermékekben a tejcukor részben lebomlik, ezért a laktózérzékenyek többsége is fogyaszthatja. Tajvani kutatók kísérletei igazolták, hogy immun-globulin-tartalmának köszönhetően megakadályozza a különféle ételallergiák kialakulását.

A kefir ideális kiegészítője a fogyókúrának, diétának. Kalóriatartalma alacsony, egy deciliter mindössze 50 kalóriát tartalmaz, ezért használhatjuk bátran a zsírosabb tejfől vagy majonéz helyett sütés-főzés idején. Egyszerűen készíthetünk könnyű salátáöntetet kefir és fűszerek keverékéből friss zöldségek mellé.

Kefirt házilag is tudunk készíteni kefirgomba segítségével. Ez a karfiolhoz hasonló, a tej felszínén úszó gomba 24 óra alatt képes a tejet kefirre változtatni.

A házilag készült ital egyik nagy előnye, hogy míg a bolti termékekben az élő kultúrák egy része elpusztul az utóhőkezelések hatására, addig a hőkezelés nélküli kefir élőflórás, így nagy számban tartalmaz a bélflóránk számára hasznos baktériumokat.

Ha Ön is házilag szeretné elkészíteni a napi adagját, rendelhet kefirgombát a 15. oldalon megadott telefonszámon vagy email-címen.