

Női sorsok: Hazataláltam

Adrienn házassága napról napra, ahogy hozta az élet a különböző élethelyzeteket, mint mennyi próbatétel, romokban hevert.

Kezdeti idealizmusa morzsánként megkopott, nem az unalom, hanem az összetartozás hiánya ölte meg ezt a kezdeti érzést. Rácsodálkozott a férfi- ra, akit valaha szeretett. Talán ezt hívják társas magánynak. Ezt a szeretethiányt, amelyet egy nem kiteljesedett házasság ad.

Már nem voltak szép érzései.

Csak a fájdalom, a keserűség. A "ha" világban élt, minden csupa kérdőjel. "Ha". A legértelmelebb feltevé.

Nincs "ha", tények vannak. Egyedül. Vagy ami még rosszabb, vele, egyedül.

Régen volt szerelmes, de most még vágyakozást sem érzett az érzés után. A mindennapos, apró sikerélmények is hiányoztak, kudarcélményekké változtak.

Kedvtelenül végezte a házimunkát, ezzel is kiszolgáltatva magát az újabb kritikáknak.

Nem feltétlenül romantikára vágyott, mint a férfiak gondolják. Nem virágcsokorra, gyertyafényre.

Meghitt érintésre vágyott, amelyben benne van a tökéletes pillanat. Amikor úgy adhatja magát, mint ritka ajándékot.

Tudta, ez a fajta idealizmus juttatta idáig, az álmodozásai, végül a csalódás, semmi sincsen úgy, ahogyan elképzelte.

A legjobban azt a képet utálta, amilyennek férje szemében látta önmagát. Lassan kihunyott benne a fény. Már nem akart megfelelni, örömet szerezni, már nem tudta szeretni saját magát ebben a kilátástalan adni akarásban. Már nem tudott mit adni. Üres volt.

Felnőni, annyit tesz, mint beletörődni az önfeladásba. Akkor ezt gondolta.

Szabadulni akart az álmaitól. De nem ez volt még a gödör alja. Először csak ürességet érzett. Aztán egykedvűséget. Végül depressziót.

S.-el való ismerettsége egy másik dimenzióban kezdődött. A számítógép előtt, egy chat-szobában. Még sohasem beszélgetett senkivel, idegenekkel a gépen, nem mérte fel a kitarukozás abszolút lehetőségeit, ebben az arctalan, névtelen, ismeretlen világban.

Nem ismerte ezt a fajta lelki intimitást, de talán valamikor vágyódott rá, és hitt abban, egyszer majd megismer valakit, és meg tudja tenni, hogy végre kimondja őszintén, amit érez.

Most, ebben a tét nélküli beszélgetésben meg tudta tenni végre.

S. először csak udvarolt. Szokásos férfiduma, lepergett róla, ismerte régről. Akkor még aludt a szívé, és nem is akarta felbreszteni. A "mindegy" állapotában élt, a "boldogan éltek még meg nem haltak" éveiben, amiről a mesék nem írnak, mert hosszú-hosszú és eseménytelen idő. A semmi.

Egészen addig a szóig.

- Fontos vagy nekem. - mondta S.

Adrienn most döbrent rá, hogy nem fontos senkinek. Egészen eddig a percig. A gondolatai az övé voltak, senkit nem érdekelték, és senkinek nem kellett elszámolnia velük. Az első, láthatatlan bilincs halk pattanással kinyílt.

A vonzalom érzése először hasonlított a pánik-roham kezdetéhez. Egy szívdobbanással kezdő-

dött, aztán zakatolni kezdett a szíve.

Annyira régen nem érzett semmit, csak szorítást a szíve helyén, hogy fel se ismerte az emberi érzést. Azt, hogy érez. Azt, hogy olvad a jég.

Nem tudta senki, hogy S.-re gondol, és ez egy furcsa szabadság-érzést adott. Elkezdett vonzódni, először ehhez az érzelemhez, mint valami talált kincshez.

Végre érzett.

Olyan volt ez, mint a szerelem, de most több volt annál. Először ki kellett ehhez üresednie, hogy betöltekezzen fényel.

- A fejből pattantál ki. A gondolatom vagy. - írta S.

Adrienn szerette ezt a szerepet. Úgy érezte, most pont olyan, amilyennek a férfi elképzelte.

Nem számított most semmi. Szépség, pénz, egzisztencia, csak a gondolat számított, amelyet érzett, álomtalan éjszakán, ha S.-re gondolt. Szerelmes volt. Egy érzésbe, egy ismeretlenbe, aki érzéseket adott neki.

- Szeretnék erotikus álom lenni. - írta. - A te álmod.

- Készen állsz rá?
- Igen. De nem vagyok túl szép. Azt hiszem sovány vagyok.

- Miért is kéne szépség lenned? Ez most nem számít. Csak az érzés számít. A képzelet... A tökéletes pillanat...
- Este várlak.

Olyan volt, mint egy igazi randevú.

Adrienn díszbe öltöztette most a képzeletét, bár nem hitt az ilyesmiben, már a kíváncsiság is különleges érzéssel töltötte el.

- Megvagy. - S. rákattintott és a nő keze megre-
megett. Mindig is érezte a szíve körül ezt a forró-
ságot, kínoztta a pánik, de ez más volt. Furcsa, de
ugyanaz az érzés.

- Talán nem fog ez menni. Nem hinném, hogy tudsz rám, szavakkal hatni.

- Tudok. Meglátod. Készen állsz?

- De ugye nem leszel bunkó? Vigyázz, hova lépsz, mert az álmaimon taposol.

Adrienn szerette volna a férfit átölelni. Kívánta a valóságot, de tudta, így és most a valóságban nem történhet meg ez a nagy kaland. Olyan szépnek képzelte a tájat, hogy az már giccs. Szárnyalt a képzelete. A valóság messze tűnt.

- Fázom. Ölelj át!

A csók, az ölelés. Ezer éjszakányi álmodozás. Az érzései. Az érkei.

Igen, valóban hatott rá.

Látta az arcát, amint fölő hajol, érezte a bőrét, ahogyan a bőréhez ér, a nyakán a csókot, a borszögést.

Érezte, szerelemre lobban egy idegennel. De soha, senki nem állt ilyen közel hozzá.

A saját érzései ezek. Mindig is azok voltak.

Másnap, amikor a tükörbe nézett, látszott az arcán az érzés. Szép volt ettől.

Látta férje tekintetében a kérdőjelet.

Valami történt.

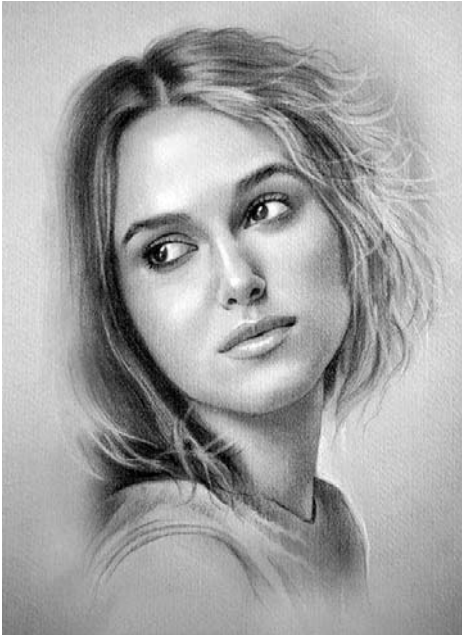
- Szép vagy ma. - mondta és átölelte.

Adrienn viszonzta az ölelést.

Hazatalált. Az övé volt a fény. Megtanulta tisztelni az érzéseket. Az emberi lét eszközt. Többé sohasem fojtotta el őket. Örült, hogy érzett. Megtalálta újra elvesztett önmagát.

Talán ez a boldogság.

Elinke



Szem-szájnak ingere

Köményes karalábé

Hozzávalók: 8 darab karalábé, zöldbajusz egyúttal, 5 dl tej, 2 dl tejszín, só, kömény, cukor, 1 marék kukoricapehely, 5 dkg vaj.

Elkészítés: A tejet lábosba öntjük. A kukoricapehellyel, kevés sóval és cukorral forralni kezdjük. Közben a karalábét megpucoljuk, a zöld leveleit megmossuk, félretesszük. A karalábét 1,5x1,5 cm-es kockákra vágjuk. Egy másik edényben a vajon kicsit pároljuk. Kevés vízzel felöntjük, enyhén sózzuk, és meghintjük római köménnyel. Amikor már majdnem megpuhult, akkor hozzáadjuk a szétfőzött és leturmixolt tejes kukoricapelyhet, ezzel sűrítjük be. A karalábé zöldbajuszát vékony csíkokra vágjuk, és beleszórjuk ezt is. Szükség esetén sózzuk, és köménnyel utánaízesítjük. Amikor teljesen megfőtt a karalábé, hozzáadjuk a tejszínt is, egyszer összeforraljuk, és máris tálalható.

Paradicsomos borsófőzelék

Hozzávalók: 80 dkg zöldborsó, 1 evőkanál paradicsompüré, 2 darab sárgarépa, fél fej vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, só, cukor, 1 evőkanál keményítő, ha szükséges, olaj.

Elkészítés: Kevés olajon aranybarnára pirítjuk a megmosott, meghámozott és karikára vágott sárgarépát. Hozzáadjuk a paradicsompürét, és pirítani kezdjük. Beleszórjuk a finomra vágott vöröshagymát, és azzal együtt barnára pirítjuk. Felöntjük kevés vízzel, sózzuk, és addig főzzük, amíg a répa szét nem fő. Botmixerrel leturmixoljuk.

A zöldborsót is hozzáadjuk a paradicsomos léhez, és készre főzzük. A végén ízlés szerint cukorral ízesítjük, és megszórjuk a frissen vágott petrezselyemmel. Szükség esetén kevés vízben elkevert burgonyakeményítővel sűrítjük, ha nem lenne elég sűrű.

Almás-fahéjas palacsinta

Hozzávalók: 5 alma, 1 tojás, liszt (mennyisége az alma méretétől függ), barna cukor, tej (mennyisége az alma méretétől függ), csipet só, őrölt fahéj, porcukor, ízlés szerint, olaj a sütéshez.

Elkészítés: Mossuk meg és pucolás nélkül reszeljük le az almákat nagy lyukú reszelőn. Adjuk hozzá a tojást, kevés lisztet és tejet, hogy sűrű tészta kapjunk, ahol az alma dominál (tehát ne a lisztől legyen sűrű). Ízlés szerinti mennyiségű cukorral, csipet sóval és őrölt fahéjjal ízesítsük. Beolajozott serpenyőben süssük meg mindkét oldalát.

Jó étvágyat!



9 étel, amely felpörgeti az anyagcserét

Ezzel a „diétabarát” ételkkel és italokkal gyorsabban fogod égetni a kalóriákat. Tedd ki a listát a hűtőre, hogy hamarabb bele-
férj a kedvenc farmeredbe!

Ha mindent megteszel a fogyásért, mégsem sikerül leadni a felesleget, lehet, hogy érdemes bevetni az anyagcsere-gyorsító szuperételeket. Megmutatjuk a legjobbkat!

1. Víz. Német kutatók vizsgálata szerint körülbelül fél liter víz elfogyasztása után mintegy 30 százalékkal felgyorsult a kísérletben részt vevők anyagcsereje. Ráadásul a víz elnyomja az étvágyat, méregtelenít, és ha eleget iszol, az a veszély sem fenyeget, hogy eszel, pedig valójában szomjas vagy.

2. Zöld tea. Ez az ital bizonyítottan felpörgeti az anyagcserét, javítja a hangulatodat, ráadásul a ráktól és a szívbetegségektől is véd.

3. Grépfrút. A C-vitaminban is rendkívül gazdag gyümölcs egyedülálló vegyületei képesek csökkenteni az inzulinszintet, így mérsékelni az éhséget. Egyes gyógyszerek hatását azonban a kísérletek szerint befolyásolhatja, így aki gyógyszert szed, mindenképp beszéljen az orvosával, mielőtt belevetné magát a grépfrútdiétába.

4. Alma és körte. Az alacsony kalóriatartalmú, ám rostokban rendkívül gazdag gyümölcs teltségérzettel ajándékoz meg, miközben egyenletesen tartja a vércukorszintedet.

5. Brokkoli. Egyre több kutatás eredményei igazolják, hogy a kalcium segíthet a fogyásban. A brokkoliban nemcsak ebből az ásványi anyagból van rengeteg, hanem C-vitaminból is, amely a kalcium felszívódását segíti. Ráadásul vitaminjai és ásványi anyagai egy sor betegségtől képesek megvédeni.

6. Joghurt. A zsírszegény tejtermékek szintén a kalciumtartalmuk miatt támogatják a fogyást. Egyetlen doboz sovány joghurtban 450 mg van ebből az ásványból, és 12 g fehérje is rejtőzik benne – és akkor az emésztőrendszer egészségét védő baktériumokról még nem is beszélünk!

7. Pulykahús. A zsírszegény fehérjeforrások szintén anyagcsere-gyorsító hatásokról ismertek, miközben segítik az izomszövet felépítését. Nem véletlen, hogy a testépítők egyik kedvenc étele a szinte teljesen zsírtalan pulykamell.

8. Zabpehely. A legjobb, ha nem az instant verziót választjuk belőle, hanem a teljes pelyhet, amely tele van koleszterincsökkentő, telítő hatású rostokkal, és amely hosszú időre ellát energiával.

9. Csípős paprika. A paprika csípős ízét adó kapszaicin az egész szervezetet felpörgeti, ettől pedig egy időre a zsírégetés is beindul, vagyis elő a fűszerekkel!

Sajátkezüleg az egészségedért

Avagy három könnyen megvalósítható dolog, amivel megőrizheted az egészséged, és amiben sokat segíthet a kezéd.

Kiválasztani a helyes adagot. A kezéd kiváló mérőeszköz, ha az ételeid adagjáról van szó. Egy adag hal vagy hús körülbelül tenyérnyi, míg egy ideális adagnyi desszert mindössze a hüvelykujjad méretével egyezik meg.

Búcsút inteni a náthának. Ahányszor hozzányúlsz egy kilincshez, egy liftgombhoz vagy egy kapaszkodóhoz a buszon, baktériumok és vírusok tömegei kerülnek a kezedre. Épp ezért kezdedben a megelőzés kulcsa: ha szappannal és meleg vízzel legalább 20 másodpercig mosod a kezedet, és nem feledkezel meg az ujjaid közötti és a kör-

meid alatti területről sem, elkerülheted a fertőzést. Ha valamiért nincs a közeledben kézmosási lehetőség, használj alkoholos kézfertőtlenítő zselét.

Fiatalnak maradni. A kezéd akkor is elárulja a korodat, ha az arcod ráncatlan. Már a 30-as, 40-es éveidben megjelenhetnek rajta az idő múlásának jelei: a kiszáradás, a barna foltok, a bőr elvékonyodása. Ha szeretnél fiatalosan kinézni, nem szabad elhanyagolnod a kezéd ápolását, ugyanannyira vigyáznod kell rá, mint az arcbőrödre. Vagyis gondoskodj a rendszeres krémezéséről, ne feledkezz meg a fényvédelméről, de antioxidáns-tartalmú krémekkel is kényeztetheted.

Nők Lapja Caffé