

Női sorsok: Dilemma

A múlt héten kiderült, hogy az élettársam, aki már tizenhárom éve a párom, megcsalt. Mindez épp akkor történik velem, amikor epeműtét előtt állok, és az állásom is bizonytalan. Akiket megcsaltak már, azok tudják, egy ilyen esemény gyökereiben megingatja az ember életét, világát. Úgy érzem, elvették tőlem az utolsó szalmaszálát.

A párom, István, esküdjök, hogy az egész csak jelentéktelen kaland volt, és csak a szexuális vonzalom tartotta össze őket addig a négy hónapig, amíg a viszony tartott. Ez persze engem nem nyugtat meg, nem tudom, hihetek-e még neki. Ha egy kolléganőm nem látja meg őt a nővel, akkor a mai napig sem tudok a dolgról. Végtelenül fáj, hogy István, aki tudja, hogy beteg vagyok, hogy két hét múlva kórházba vonulok, és hogy milyen lelkiállapotban vagyok amúgy is, képes volt ezt megtenni velem.

Életem 38 éve alatt három nagy szerelmem volt. Az elsőhöz hozzá is mentem, született egy lányunk. Csilla négyéves volt, amikor a férjemmel autóbalesetet szenvedtek és mindketten meghaltak. Nem részletezném, hogy éltem túl: nyugtatók, szanatórium, munkanélküliség, alkohol, aztán az elvonókúra. Egy gyerekkori barátom talált rám az elvonón, a haverját ment be látogatni, amikor felismert. Elmeséltem neki az életemet, és ő szó nélkül, egyetlen kérdés nélkül hallgatta. Nem ítélt el, amiért ennyire lecsúsztam, amikor befejeztem, csak megfogta a kezem, és azt mondta, tisztel, amiért egy ilyen tragédia után egyáltalán életben tudtam maradni.

Azután rendszeresen meglátogattam, a haverját már rég kiengedték, de ő még mindig bejárt, csak hozzám. Elmondta, hogy házasságban él, de az érzelmek már kifogytak közülük. Szereti és tiszteli a feleségét, mint embert, de kölcsönösen elhidegültek egymástól.

Szeretők lettünk. Másfél évig tartott a viszonyunk rengeteg örömmel és még több kétségbeeséssel, féltékenységgel, bujkálással, míg egy nap azt mondta, felőrli ez a helyzet, nem bírja tovább, és megmondja a feleségének, hogy válni akar.

Én akkor halálosan megrémültem, hogy ekkora galibát csináltam. Valószínűleg még nem gyógyultam meg egészen, bizonytalan voltam és még mindig antidepresszánsokat szedtem. Azt mondtam neki, miattam ne hagyja el a nejét, nem vállalom a felelősségét, inkább menjen vissza hozzá.

Én szakítottam vele.

Magam sem értettem, miért, hogy voltam képes erre, nem értem, hogy jöttek ki a számon azok a szavak. Csak arra emlékszem, hogy kemény voltam, mint a kő, a falnak dőlve álltam, arcom rideg, hangom határozott, és azt mondtam:

– Menj el, mert én már rég nem szeretlek.

Balázs kérdezgetett, kiabált, hogy mi történt velem egyik pillanatról a másikra, hiszen előző nap még a közös életünket terveztük, de én nem válaszoltam, hanem kitértam az ajtót, és mutat-



tam, merre van a kifelé. Elment.

Ezután megint súlyos állapotba kerültem, mintha egészen megfagytam volna belülről. Amikor a zombikról olvasok, akikben persze nem hiszek, arra gondolok, hogy ilyenek lehetnek, mint akkor voltam én. Érzéketlen robot, kőszobor. Nem voltak érzelmeim, mert ha lettek volna, behaltam volna.

De a Sors megint utánam nyúlt, nem engedett elveszni. Egy presszóban kaptam állást akkoriban, ahol egyik nap rám mosolygott egy férfi. István volt az. Úgy tudott nevetni, annyira derűs volt mindig és felszabadult, hogy napról napra bennem is feloldotta a fagyot.

Eltelt négy hónap, és egy reggel arra ébredtem, hogy boldog vagyok. Megint érzek, megint remélek, tervezek, szeretek. István ott hortyogott mellettem, nem akartam felébreszteni, hát kimentem a másik szobába, párnát tartottam a



szám elé, abba ordítottam egy hatalmasat, mert majd szétvetette a szívemet az öröm, hogy élek.

Nagyon jól éltünk, odavett a vállalkozásába adminisztrátornak, így egész nap együtt lehetünk. A vállalkozás szépen ment, mi sokat kirándultunk, utaztunk, színházba és vacsorázni jártunk. István egy nap kis dobozt vett elő a zakója zsebéből, két jegygyűrű volt benne. Akkor már négy éve éltünk együtt.

Csak bámultam a gyűrűket és nem jött ki hang a torkomon.

Balázs jutott eszembe, aki elvált volna értem, aki elvett volna, akit szerettem és elküldtem.

Nem tudtam megszólalni, megint megbénultam. István nem értette, miért nem ugrálok az örömtől. Megfogtam a kezét, amiben a gyűrűk voltak, és becsuktam a dobozt.

– Tedd el – mondtam –, és soha többé ne vedd elő!

Természetesen megsértődött, és egy hétig nem szólt hozzám. De aztán belenyugodott, hogy nem akarok hozzámenni.

Éltünk tovább boldogan, a vállalkozását közben eladta, és ő átment egy másik céghez, én pedig virágkötő lettem. Imádom csinálni. Azt is mondhatnám, szép volt minden, mint a mesében, de nem lenne teljesen igaz.

Be kell, hogy valljam, a gyűrűs eset után én újra felkerestem Balázst.

Úgy éreztem, bocsánatát kell kérnem, amiért minden magyarázat nélkül kidobtam. Találkoztunk, beszélgettünk. Ő azóta elvált, és még mindig szeret. Elmondta, hogy van valakim, kis híján a férjem, de vele se mertem felelősséggel együtt lenni.

Nem történt köztünk semmi, csak baráti beszélgetés volt, de az egyre gyakrabban.

Azt hiszem, Balázzsal lelki társak vagyunk, azért nem tudunk elszakadni egymástól.

Hú maradtam Istvánhoz mind a mai napig. De amikor megtudtam, hogy egy nővel tekereg délutánoként, amikor én azt hiszem, dolgozik, összetört bennem valami. Lehet, hogy elrontottam az életem, és egy olyan férfit választottam, aki nem érdemli meg, hogy szeressem? Lehet, hogy Balázs mellett kellett volna maradnom? Félek, hogy megint összeomlok, és akkor aztán végképp nem fogok tudni dönteni. Óriási szükségem van arra, hogy szeressenek, hogy érzelmileg biztonságban érezhessem magam. Balázs mellett ezt megkaphattam volna, de én Istvánt választottam. István megcsalt, de

most esküdjök, hogy ez nem számít. István visszajönne, Balázs visszavárna. És én nem tudom, melyiküket válasszam. És azt sem tudom, miért vagyok képtelen igent mondani és férjhez menni. Miért rettegek elkötelezni magam, amikor mindennél jobban vágyom a biztonságra, stabilitásra?

Ibolya

Gyümölcsös édességek

Almás palacsinta csokiöntettel

Hozzávalók: 1 dl tejszín, ízlés szerint porcukor, ízlés szerint őrölt fahéj, 4 db alma, 1/2 dl étolaj, 1 csomag vaníliás cukor, 1 csipet só, 1 teáskanál reszelt citromhéj, igény szerint szóda, 6 dl tej, 40 dkg finom liszt, 3 db tojás, 10 dkg tortabevonó.

Elkészítés: A tojást, a lisztet, a tejet és a sót kikeverjük, hozzáadunk egy kevés vaníliás cukrot és teáskanálnyi reszelt citromhéjat. A szódavíz közvetlenül a sütés előtt keverjük bele. Az almákat meghámozzuk, kimagozzuk, és vékony szeletekre vágjuk. A masszát palacsintasütőbe adagoljuk, rárakjuk az almaseleteket és megszórjuk kevés porcukorral elkevert fahéjjal. Amikor szilárdulni kezd, megfordítjuk, és készre sütjük. Az öntethez a csokoládét apróra tördeljük, hozzáadjuk a tejszínt, felolvasztjuk, és simára keverjük. A palacsintákat háromszög alakúra hajtogatjuk, és csokiöntettel meglocsolva, almaseletekkel díszítve tálaljuk.



Barackos tejszínes kocka

Hozzávalók: A díszítéshez: 50 dkg sárgabarack.

Tészta: 2 dkg kakaópor, 10 dkg finom liszt, 12 dkg kristálycukor, 6 db tojás

Krém: 1 csomag főzés nélküli pudingpor, 2 dkg zselatin, 3 dl tejszín, 15 dkg sárgabaracklekvár, 2 dl tej.

Elkészítés: A tojássárgáját a cukor egyharmadával habosra keverjük. A fehérjéket a maradék cukorral kemény habbá verjük. A lisztet a kakaóporral összeszitáljuk, ezután a fehérjét a sárgájával, majd a lisztes kakaóporral összekeverjük. A piskótát 180 fokra előmelegített sütőben megsütjük. Pihentetés és kihűlés után két darabba vágjuk. Az egyiket lekvárral megkenjük, és ráhelyezzük a másikat. A töltelékhez a hidegen kötő pudingport a tejjel sűrű krémmé keverjük, majd hozzáadjuk a baracklekvárt, a kemény habbá vert tejszínt és a feloldott zselatint. A megtöltött lapon egyenesen elsimítjuk a krémet, azután néhány órára a hűtőbe tesszük, hogy a krém alaposan megdermedjen. Tálalás előtt meleg késsel felszeleljük, és oldott tortaszelvébe mártott, felezett sárgabarackokkal díszítjük.

Aszalt gyümölcsös mézes kocka

Hozzávalók: baracklekvár, 10 dkg aszalt gyümölcs, 5 dkg mazsola, 5 dkg dió, 1 dl tej, 1 csomag sütőpor, 1/2 citrom héja, 45 dkg finom liszt, 1 kávéskanál mézeskalács-fűszerkeverék, 10 dkg porcukor, 3 tojás, 20 dkg méz, 10 dkg vaj.

Elkészítés: A vajat a mézzel gőz fölött felmelegítjük, majd hozzáadjuk a tojások sárgáját, a porcukor felét, a fűszerkeveréket meg a citromhéjat, s az egészet habosra verjük, kavarjuk. Beleszórjuk a sütőporral elkevert lisztet, és hozzáöntünk annyi tejet, hogy puha masszát kapjunk. Jól összekavarjuk, azután kivajazott-kiliszteztet tepsibe öntjük, s a tetejét megkenjük barackdzsemmel. A tojások fehérjét a maradék cukorral kemény habbá verjük, beleszórjuk a mazsolát, az apróra vágott gyümölcsöket és diót, majd egyenesen elterítjük a sütemény tetején. Körülbelül 170 fokra előmelegített sütőben rózsaszínűre sütjük. Amikor kihűlt, kockákra vágjuk.

Jó étvágyat!

Belülről hidratáljuk bőrünket

A hűvös, szeles időjárás miatt a testünket gondosabban kell ápolnunk, mint korábban.

A levegő ugyanis kiszárítja a bőrt, így a folyadékvesztéséget pótolni kell. Am a bőrnek nem csak külső segítségre van szüksége; a testápoló krémek mellett elsősorban belülről kell hidratálni szervezetünket!

Kánikulában kiemelten hangsúlyozzák a szakemberek, hogy fokozottan figyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre, ám más évszakokban szinte szó sem esik erről. Pedig hideg időben is roppant fontos, hogy a szervezet hidratált legyen, hiszen az emberi test mintegy 60%-a víz.

„A szűrt víz fogyasztása segít hidratálni a bőrsejteket, és nedvesen tartja a bőrfelületet, így megvédi a bőrt a kiszáradástól. Ezért a vízháztartás szabályzásához elengedhetetlen a tudatos és megfelelő mennyiségű tiszta szűrt víz fogyasztása! Szűrt víz előállításához nem kell több százézes beruházás, néhány moziáróból már nagyon dekoratív, de elsősorban hasznos vízszűrő kancsót lehet vásárolni. Napi 2 liter tiszta víz fogyasztása elegendő a megfelelő hidratáláshoz, így sem a szervezetünket, sem pedig a bőrünket nem fenyegeti a kiszáradás veszélye” – mondja Kornis Anita, a Mosolygó-víz életvezetési tanácsadója.

Mindenkinek, de leginkább a hölgyeknek fontos az egészséges, szép bőr. A kenőcsök, krémek használata mellett nagyon kevesen figyelnek arra, hogy a bőr elsősorban a szervezetből „táplálkozik”, ezért sem mindegy, hogy milyen vizet fogyasztunk. Ha a szervezet belülről nincs hidratálva, akkor a külső beavatkozás, vagyis a krémek használata nem nyújt teljes megoldást a bőr kiszáradására.

