

Női sorsok: Megbocsátani nehéz

Megbocsátani nem könnyű. És minél közelebb áll hozzánk, aki megbántott, annál nehezebb. Felejteni meg sokszor képtelenség.

A terhesség alatt is megcsalt

Julika 67 éves, nagyon beteg, koszorúér-elzáródással műtötték. Bár az operáció sikerült, ő mégis folyton azt mondogatja, készen áll elmenni, mert az ő szíve tiszta, mindent megbocsátott mindenkinek. Még a férjének is. És ahogy kiejti a nevét, egyre jobban kapkodja a levegőt. Arca kipirul, szeme összeszűkül.

– Megbocsátottam, de nem felejték – mondja. – Annyi fájdalmat okozott nekem az az ember, hogy azt nem lehet elfelejteni. – Aztán már sorolja is, hogy amikor '62-ben megismerkedtek és összekerültek, rá félévére máris megcsalta a Tibor, de ő megbocsátott, és hozzám, mert a Tibor megesküdt, hogy soha többé. Pedig dehogyisnem, még a terhesség alatt is eljárt, volt pofája, meg a kisbaba mellől is, amikor Julikának gyermekágyi láza volt, és szoptatni se tudott, akkor is a nője volt az első. És csalta a vállalati üdülőben is, meg a munkahelyen, a titkárnőjével is összefeküdt, sziszeg Julika néni, és ezt mind nem lehet elfelejteni.

– De amit végképp nem lehet elfelejteni – mondja –, az a hűgöm volt, aki meglátogatott minket a Balatonon, sárga fürdőruhában illette magát, igaz, de a Tibornak akkor se lett volna szabad! Na, ezt nem lehet elfelejteni.

– És a műszerek egyre szaporábban csipognak, a szívverést rajzoló vonal sűrű firka a monitoron, a nővére beszél, hogy Julika néni, tessék megnyugodni, frissen műtve nem szabad idegeskedni.

Julika néni és a bizonyos Tibor '82-ben elváltak, Tibor azontúl másik feleséget csalt, aztán megint egy másikat, Julika néni pedig egyedül maradt, pedig még negyven sem volt akkor, mert a sok keserűség és fájdalom bezárta a szívét. Egyetlen férfinak nem tudott megbocsátani, és az összeset gyűlölte miatta. – Megbocsátottam én – mondogatja a kardiológia intenzív osztályán fekvő –, csak felejteni nem tudok.

Magamra hagyott, meghalt a fiunk

– Kétéves házasság voltunk – meséli Anna –, első kisbabánkat vártuk, a kórházi táskám a sarokban összecsomagolva, amikor a férjem haverja felcsöngetett kaputelefonon, hogy elhívja sörözni. Kértem, hogy ne menjen, mert akkor már egy héttel túl voltunk a kiírt időpontra, bármikor megindulhatott a szülés. Egy kicsit habozott, aztán azt mondta, csak egy órácskára megy, és hívjam fel,

ha bármi van, rohan haza. Hogy viszel be a kórházba, ha iszol, kérdeztem, taxival, kiabálta vissza a lépcsőházból.

Mérhetetlenül egyedül éreztem magam, a kis-mamák amúgy is nagyon érzékenyek, hát én még el is sírtam magam. Talán a feszültség volt az oka, pár perc múlva elfolyt a magzatvizem. Felhívtam a kórházat, azt mondták, azonnal be kell menni. Hívtam a férjemet, de nem vette fel. Újra hívtam, legalább háromszor próbáltam, de semmi. Két-ségbeestem. A fájdalmak is beindultak, körülbelül tízpercenként jöttek, és én a padlóra görnyedve zokogtam. Nemrég költöttünk abba a házba, nem ismertem a szomszédokat, nem tudtam, kivel kérhetnék segítséget. Ekkor eszembe jutott, hogy mentőt hívok. Aztán, hogy inkább taxival megyek. Tárcsáztam a taxit, de ahogy felvették, újabb fájás tört rám, és nem tudtam beszélni. Letettem. Rájöttem, hogy még a lépcsőn sem tudok lemenni a csomagommal, ha épp akkor jön a fájás. Első terhességem volt, nem tudtam, pontosan hogy van ez, és nagyon

féltem. Újra tárcsáztam a taxit, megmondtam, hogy beindult a szülés. A sofőr feljött értem, lesegített a lépcsőn. A kórházban megvizsgáltak, és azonnal a szülőszobába vittek. Felmonitoroztak, hogy figyelhessék a baba szívhangját, mozgását. Nem mozgott. Ekkor a műtőbe vittek, elaltattak, megcsászározottak. A kisbabám halva született. Mivel elfolyt a magzatvíz, a köldökzsinór a nyakára tudott tekeredni, és megfojtotta.

Elváltam a férjemtől. Soha többé nem tudtam másképp nézni rá, mint arra az emberre, aki megölte a kisfiamat. Hiába éltünk rég külön, a férjem nem adta fel, újra meg újra felkeresett, hogy a bocsánatomat kérje. Elmondta, hogy mekkora bűntudata van, és hogy így élni sem tud.

Évek teltek el, mire képes voltam újra átgondolni az eseményeket. Kiderült, hogy a telefonját egyszerűen kilopták a zsebéből a szórakozóhelyen, ahová lementek. Nem is ivott alkoholt, tíz óra előtt hazaért, talán pár percre rá, miután én elmentem. Rögtön a kórházba rohant, de akkor már a szülőszobában voltam. Megmondták neki, hogy nem jöhet be a szülésre, mert meg fognak császározni. Végig ott volt, csak késve érkezett.

Egy reggel arra ébredtem, már nem haragszom rá. Azóta újra férjhez mentem, született egy egészséges kislányunk. Felhívtam őt, és megmondtam, hogy megbocsátok. Sírt a telefonban. Én is sírtam. Jó érzés volt, megkönnyebbültem.

nana.hu



Lúgosító ételek

Uborkasaláta napraforgóöntettel

Hozzávalók: 1 nagyobb uborka, 1-2 húsos zöldpaprika, fél fej vöröshagyma, 3-4 ek napraforgómag, 1-2 ek extraszűz olíva olaj (vagy hidegen sajtolt olaj), 1 citrom leve.

Elkészítés: A zöldségeket vékony szeletekre vágjuk és meglocsoljuk a napraforgó öntettel, amit egy turmixgépben állítunk elő a citromléből, a napraforgómagból, hagymából és az olajból.

Paradicsomos cukkinisaláta

Hozzávalók: 1 cukkini, 2 paradicsom, 1-2 paprika, 1 lila hagyma, Az öntethez: citromlé, mustármag (darálva), szójaszós (Tamari), vagy hiama-laja só, borsikafű, kakukkfű, fokhagyma olaj (vagy olíva olaj, amibe fokhagymát tettünk legalább egy éjszakára).

Elkészítés: A cukkinit héjastól gyaluljuk, a paprikát csíkokra vágjuk, a paradicsomot karikákra vágjuk. Tátra helyezzük és az öntettel befedjük. Hűtőben egy óra hosszúra betesszük, hogy a ízek összeérjenek.

Fahéjas, Kókuszos Köles

Hozzávalók: 1 csésze köles, 3 csésze kókusztej vagy más gabonatej, ½ vanília rúd (nem feltétlenül szükséges), kókuszreszelék, 1-2 kávéskanál méz, só, fahéj.

Elkészítés: A kölest átmoszuk, és a 3 csésze tönköly- vagy kókusztejben feltesszük főni, kicsit megsózzuk. Hozzátegyük a vaníliarúdból kikapart vaníliamagocskákat és a fahéjat. Készre főzzük, hogy a köles felvegye az összes tejet és kásás legyen.

Amikor hűlni kezd a köles, belekeverjük a mézet és a kókuszreszeléket ízlés szerinti mennyiségben. (Utólag is édesíthetjük, ha szükséges)

Megjegyés: kókuszgolyókat készíthetünk, ha a meleg kölest miután összekevertük a kókusszal, kis golyókat formálunk belőle és megforgatjuk a kókuszreszelékben, vagy darált mandulában, dióban majd hagyjuk kihűlni.

Káposztás pogácsa

Hozzávalók: 4 csésze teljes őrlésű búzaliszt, fél fej káposzta, 1 csésze pirított szezám, 1 kk szódabikarbóna, fél csésze hidegen sajtolt olaj.

Elkészítés: A káposztát apróra vágjuk, megdinszteljük. A többi hozzávalóból víz hozzáadásával könnyen nyújtható tésztát gyúrunk, majd belekeverjük a káposztát. Kinyújtjuk, késsel bekockozzuk, és pogácsákat szaggatunk. Előmelegített sütőben, közepes lángon szűréspróbáig sütjük.

Jó étvágyat!



Nyers ételek

Mivel a főzés tönkreteszi a minden szempontból nagyon fontos enzimeket, annál jobban járunk, minél több zöldséget eszünk nyersen. Törekedjünk arra, hogy ételünknek legalább a 40 százaléka nyers legyen - de ezt akár 75-80 százalékra is feltornászhatjuk.

A magas hőmérséklet (már 47 Celsius fok felett) károsítja az enzimeket. Így igen fontos, hogy elsősorban nyers - vagy csak nagyon rövid ideig, alacson hőmérsékleten főzött - ételeket fogyasszunk. A főtt ételek emésztéséhez a testünknek kell előállítania az enzimeket, ami kifejezetten megterhelő, és ezzel más funkciótól vonja el az energiát.

Gondolkodjon salátákban! Hatalmas, óriási salátákban. A lehetőségek tárháza végtelen. A nyers ételek energiát, vagyis életerőt hordoznak (technikailag ez az, amit úgy neveznek, hogy „biogén”), amelyet továbbvisznek az Ön szervezetébe. Ezzel szemben a megfőzött ételek már halottak.

A salátákra a legkiválóbb öntetek a különféle olajok. Fűszerezett (fokhagyma, oregánó, bazsalikom, chili paprika stb.) vagy sem, de mindenképpen hidegensajtolt, telíteten olajokat válasszunk. Így egészséges, energiadús ételeket kapunk. Érdemes kísérlelni az ízekkel, fűszerekkel.

Forrás: Dr. Robert O. Young - A pH csoda

Fogyj és szépülj örgedésgátló diétával!

A diéta lényege, hogy anyagcsere felpörgetéséhez és az izmok építéséhez rengeteg fehérjére van szükség. Válassz az alábbi menükből egyet. A napi adag 1400 kalóriát tesz ki. Fontos még, hogy igyál sok folyadékot, de a igyekezz csökkenteni a cukor mennyiségét!

Reggeli

1 csésze fehérjével dúsított reggeli pehely, 2 csésze alacsony zsírtartalmú tej, 1 db gyümölcs vagy

2 tojás, 1 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, 2 szelet alacsony zsírtartalmú sajttal és 1 teáskanál margarinnal, 1 db gyümölcs

Ebéd

10 dkg felvágott, ¾ csésze főtt paszuly, 2 szelet alacsony zsírtartalmú sajt, 3 csésze vegyes saláta, 2 evőkanál alacsony zsírtartalmú öntettel, 3 db teljes kiőrlésű lisztből készült cukormentes kréker

vagy

1 csésze alacsony zsírtartalmú túró, 1 csésze

vegyes gyümölcs, 2 teáskanál napraforgómag, 1 db rozsos zsemle

vagy

1 tonhalkonzerv, 2 evőkanál szeletelt nyers zeller, alacsony zsírtartalmú majonéz, 1 teljes kiőrlésű pita, ½ csésze vegyes zöldség alacsony zsírtartalmú öntettel

Vacsora

10 dkg grillezett csirkemell, 1 evőkanál teriyaki szósz, ½ csésze barna rizs, 1 csésze párolt vegyes zöldség

vagy

1 teljes kiőrlésű zsemle: 10 dkg húspogácsa, 1 szelet alacsony zsírtartalmú sajt, fűszerek, ½ db héjában sült burgonya. ½ csésze párolt brokkoli

vagy

10 dkg párolt hal, ¼ csésze fetasajt, 3 csésze spenótlevel és koktélpapadicsom, 2 evőkanál alacsony zsírtartalmú öntet, 1 teljes kiőrlésű lisztből készült zsemle, 1 evőkanál margarinn.