

Női sorsok: Döntő élethelyzet

Amikor Pannikámat elütötte az autó, betelt a pohár. Jöttem szólni, hogy rögtön menjek a rendelőbe, mert baj van. Magam sem tudom, hogyan értem oda. A kerékpárt elhajtottam, és futottam, rohantam, mint az eszeveszett, pedig bicikkel hamarabb értem volna célba. Amikor beértem az orvosi rendelőbe, már elsősegélyben részesítették a kislányt, de mentőautó nem volt, így azt mondták, nekem kell a szállítást a megyeszékhelyre a kórházba biztosítani. Pistának volt autója. A munkahelyére rohantam, és daogva, lélegzetért kapkodva kinyögtem, hogy azonnal készüljön, vinni kell a kislányt a kórházba.

- Nem érek rá! Gyűlésre kell mennem.

- Most rögtön jössz, és visszük a gyereket - ordítottam. Megragadtam a kabátját, és akkorát löktem az ötven kilómmal a százötven kilóján, hogy megingott. A munkatársai előtt nem tehettem mást, beleegyezett, hogy elvisz bennünket.

Amikor odaértünk, rögtön elvették tőlem a gyereket, és a műtő-

be vitték, engem meg Pista magamra hagyott a folyosón. A műtét után megkérdezték, egyedül vagyok-e, vagy van kísérőm.

- Van kísérőm - mondtam én. A gyereket a karomba helyezték. A lábaim remegtek. Az ájulás kerülgetett az idegességtől, valami ködfátyol fonódott körém, minden porcikám vinnyogott hallhatatlanul a foszlányokban lógó lelkem tovább szagatva.

Nem tudom, hogy értem ki az udvarra, nem láttam, de éreztem, hogy Pista ott van valahol a közelben, figyel engem, de nem segít. Elkezdtem forogni a gyerekekkel. Nem tudtam hova kell menni, melyik épületbe, az erőm kezdett elhagyni, én

pedig tudtam, nem ejtethem el a műtött kincsemet, meg sem szabad botlani...

Odalépett hozzám két ember. Kivették a kezemből a kislányt, és vitték egy épületbe. Én mentem utánuk gépiesen. Az orvos, aki átvette a hat éves kicsikémet, azt mondta, ne is próbálkozzak a látogatással. Fejsebe van a kislánynak, ha felizgul, sírni kezd, nagy bajt okozhatok vele.

Hívjam az ügyeletes orvost minden nap telefonon. Amikor jöhetek, majd szólnak.

Nem tiltakoztam. Gépiesen megindultam a kórházból kifelé. Nálam egy bani sem volt. A párom sem volt a látóhatáron. Azt gondoltam, kimegyek a főútra, és stoppal majd csak haza érek, a tíz hónapos kisfiamat már szoptatni kellene. Ahogy így vonszoltam magam az úton, megállt mellettem Pista az autóval. Beültem. Nem szóltam neki semmit, ő annál inkább.

- Csak jöjjön haza, jól elverem, és megjegyzi mikor megy máskor az autó alá!

- Te erre a gyerekekre többé nem emeled a kezdet, ezt jól jegyezd

meg!

Ekkor már tudtam, hogy másodszor is elváltak. Nem volt mindegy, mert aki azt mondja, hogy a válás semmi, az hazudik.

Mondtam is a barátnőmnek: a kislányt elütötte az autó, itt a másodszori életutam összeroppánása, engem már ettől nagyobb baj nem érhet az életben.

Pedig ért. Amikor az anyámat elveszítettem, akkor megfogadtam, többé soha sem mondom ki azt, hogy engem ettől nagyobb baj nem érhet, mert nem tudhatja az ember, mit rejteget számára a sors keze.

Borbála



Természetes szépségápolás

Nem muszáj sokat költened a szépségápolás miatt. Sok olyan szer, amitől szebb és frissebb leszel, elve az éléskamrád része otthon! Nézzük, hogy néhány egyszerű de nagyszerű ötlettel mennyit tehetsz szépségedért!

Citromlé a szép körmökért

A citrom kiválóan alkalmas arra, hogy körmeidet tökéletesítsd. A citromlé kifejtheti az elszíneződött körmöket, a körömágyat pedig puhítja és sokáig puhán is tartja. Ez pedig különösen fontos az őszi hónapokban.

Méz a puha ajkakért

A méz nem csak teáinkba tökéletes, hanem kiváló bőrtápláló is. Ha száraz, csak repedezett az ajkad tedd hidratálttá mézzel. Ez az arany színű finomság ugyanis fokozza a vérkeringést, a bört nyugtatja, az ajkakat pedig puhává és egyenletessé varázsolja. Magas szőlő- illetve gyümölcscukor tartalma miatt jól megköti a nedvességet.

Tipp: Az ajkaidat először dörzsöld át egy puha fogkefével, majd vastagon ken be mézzel.

Tengeri só a szép lábakért

Három evőkanál tengeri sót keverj össze egy kis tejjel, úgy hogy sűrű masszát kapj. Áztasd lábaidat öt percig meleg vízben, majd helyezd rá a keveréket. Meglátod, lábad új erőre kap!

Grapefruit a szép arcborért

Ha éppen nincs otthon arctonikod, tökéletes helyettesítője lehet a grapefruit. Facsarj ki egy fél grapefruit levét, majd töröld át vele arcod és dekoltázsod. Ez a citrusfajta, mivel kevésbé savas, érzékeny bőrre is tökéletesen alkalmas.

Rózsaszirmokkal a stressz ellen

A vörös, duzzadt szemeidet kiválóan megnyugtathatod rózsaszirmok segítségével. A szirmok ugyanis zsír, cserzőanyagok és almasav tar-

talmuk mellett ápoló illóolajokat is tartalmaznak.

Ecet a selymes hajért

Valószínűleg nagymamáink sem véletlenül használtak ecetet, ha száraznak és töredezettnek tűnt hajjuk. Ha épp nincs kéznél egy kis hajbalzsam, akkor hajmosás után egyszerűen önts rá egy kis ecetet a hajadra. Meglátod ettől csillogó és selymes lesz!

Jég a gyönyörű dekoltázsért

Ha éppen egy mélyen kivágott ruhát szeretnél felvenni, de dekoltázsod nem a legtekélyesebb, csep- pet se bántódj! Egy kis jeges masszázs csodákat művelhet... Apró, kör-körös mozdulatokkal masszírozd át, ez serkenti vérkeringésedet és ismét rózsaszínű lesz a bőröd. Life tipp: Mielőtt elkezdened a jeges masszázst, jól krémezd be a bőröd.

Tojásfehérje a feszségért

A tojásfehérjéből készített maszkok rövid, ám annál erősebb hatással bírnak. A feszsülés azonban nagyon erős, ezért nem szabad heti egy alkalomnál többször alkalmaznod. A fölveretlen tojásfehérjét közvetlenül vidd fel az arcbőrre, hagyd megmerevedni, majd tíz perc múlva langyos vízzel mosd le.

Fogkefe helyett alma

Nincs kéznél a fogkeféed? Most kivételesen egy alma is megteszi. Alaposan rágd meg, hogy elősegítse a nyáltermelést, és közben masszírozza is a fogínyt, így könnyen megszabadulhatsz a fogak között maradt ételmaradékoktól is.

Petrezselyem a kellemes lehelletért

Ez a növény a rossz szájíz ellen termelt. Éppen ezért, sose hagyd a tányérod szélén. Magas klorofiltartalma miatt megköti a kellemetlen szagot, így hetente többször is javasolt a fogyasztása.

Life magazin

Szem-szájnak ingere

Tejszínes rakott tészta

Hozzávalók: 50 dkg csőtészta, 25 dkg csirkemellfilé, 10 dkg trappista sajt, 6 dl tejföl, 2 dl tejszín, 2 evőkanál liszt, 1 kis fej vöröshagyma, szerecsendió, tej, olaj, só.

Elkészítés: A hagymát aprítsd fel, és pici olajon dinszteld meg. Add hozzá a kockára vágott csirkemelldarabokat, és pirítsd meg őket. Keverd hozzá a tejszínt, és ízlésed szerint sózd meg. Kicsit forrald fel, majd keverd hozzá a tejföl egy részét. A lisztet kevés tejjel keverd csomómentesre, és add a mártáshoz. Reszelj rá ízlésed szerint szerecsendiót.

Egy jénai tálat vajazz ki, és a kifőzött tészta felét simítsd bele. Locsold rá a húsos mártást, majd tedd rá a tészta másik felét is. A tetejét kend meg a megmaradt tejföllel, és szórd meg reszelt sajttal. Előmelegített sütőben addig süsd, míg a sajt megpirul a tetején.

Csőben sült brokkoli

Hozzávalók: 80 dkg brokkoli, 15 dkg füstölt vagy trappista sajt, 10 dkg vaj, 10 dkg liszt, 6 dl tej, 6 tojás, 2 dl tejföl, 1 kiskanál szerecsendió, só.

Elkészítés: Párold puhára a darabolt brokkolit, majd szűrd le. A vaját olvaszd fel, keverd hozzá a lisztet, és készíts belőle világos rántást. Sózd meg ízlésed szerint és szórd bele a szerecsendiót is.

A tejet adagoként keverd hozzá, és sűrítsd be a besamelt. Végül vedd le a tűzről és add hozzá a tejfölt is. Egy tűzálló tálat vajazz ki és simítsd bele a brokkolit.

A keményre főzött tojást szeleteld fel, majd fektesd rá a brokkolira. Locsold meg a basamellel, végül szórd meg a reszelt sajttal. Előmelegített sütőben addig süsd, míg a sajt megpirul a tetején.

Különleges szendvicsre való

Hozzávalók: 80 dkg csicseriborsó, 3 evőkanál darált szezámmag, 2 citrom, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olívaolaj, só, bors.

Elkészítés: A csicseriborsót előző este áztasd be. Másnap sós vízben főzd puhára, szűrd le, de a levét tedd félre.

A csicseriborsót az áttört fokhagymával turmixold össze. Keverd hozzá a kifacsart citromlevet, az olívaolajat és a szezámdarát. Ízlésed szerint sózd, borsozd.

A főzlelőből keverj annyit hozzá, hogy kicsit folyékony állagú legyen a massa. Tedd hűtőbe néhány órára, majd tállalhatod is kenyérré kenve.

Jó étvágyat!

Egészséges fogyókúra citromdiétával

Készülj a tavaszra a zsírregető citromdiétával, és nemcsak a túlsúlytól szabadulhatsz meg, de az egészségednek is jót teszel.

A citrom az egyik legolcsóbb gyümölcs, azonban legalább olyan jól hasznosítható fogyókúrad során, mint a drága trópusi különlegességeket. Rengeteg C-vitamint és antioxidánst tartalmaz, ami alkalmassá teszi arra, hogy bőröd faggyútermelését szabályozza. A citrom remek zsírregető hatását is kimagasló C-vitamin-tartalmának köszönheti, ami serkenti szervezeted thyroxin-termelését. Ez a hormon pedig hatással van a zsírregetésre, ha ugyanis nincs belőle kellő mennyiség a szervezetben, akkor anyagcseréd lelassul, és könnyebben felhalmozódnak a zsírpárnák.

Mielőtt belefognál a fogyókúrába, tarts egy méregtelenítő napot, amikor megszabadítod szervezetet a fogyást megakadályozó káros anyagoktól. Egyél ezen a napon kizárólag természetes ételeket minél több zöldséggel és gyümölcssel, és fogyassz mellé rengeteg folyadékot. A tökéletes eredmény eléréséhez turbózd fel a tisztítókurát egy kis szobahőmérsékletű limonádéval is.

A folyadékra a diéta hátralévő részében se feledd meg: igyál meg naponta legalább 3 liter szénsavmentes ásványvizet!

A diéta ideje alatt ne fogyassz cukrot, és óvatosan bánj a sóval is. A túlzott mennyiségű sós étel fogyasztása ugyanis nemcsak vízvisszatartáshoz vezet, de ezzel együtt a mérgezőanyagok felhalmozódását is elősegíti.

Egy nap többször egyél kisebb adagokat, hogy könnyebben el- lenállhass a nassolás csábításának.

Ha a diéta után szeretnéd megőrizni karcsúságodat, ne feledd meg a mozgásról sem. Napi fél óra kardió-edzés elegendő ahhoz, hogy formában tarthasd szervezetet akkor is, amikor már nem követed a diétás étrendet.

Mintaétrend:

Reggeli: 3 dl limonádé, banánturmix. A turmixhoz dobj a mixerbe egy banánt, önts rá 3 dl sovány tejet, egy pohár zsírszegény joghurtot, és keverd össze.

Tízórai: 10 dkg aszalt sárgabarack.

Ébéd: egy héjában főtt krumpli, 20 dkg vegyes zöldsaláta két evőkanál olívaolajjal ízesítve, két evőkanál reszelt sajttal megszórva.

Uzsonna: 10 dkg vegyes gyümölcssaláta.

Vacsora: keverj össze négy teáskanál főtt barnarizst két teáskanál fenyőmaggal, egy apróra szelt paradicsommal és 60 g feta sajttal. A keveréket halmozd félbevágott paprikákba, fogyassz mellé 15 dkg párolt brokkolit és 3 dl limonádét.

Forrás: femina.hu