

Női sorsok: Fordulat

A férjem nyugodt, mackó típusú férfi, mindig szívesen volt a gyerekekkel, soha nem kiabált velem, nem járt el a haverokkal inni és segített a házimunkában. És velem is mindig édes volt, figyelmes. A barátnőim irigykedtek, hogy kifogtam a világ legjobb férjéjét. Igen ám, de ez a békés mackó egyik nap eltűnt otthonról, hiába vártam haza éjjel, míg aztán a hálószobánkban a párnán megtaláltam egy levelet. Az állt benne, hogy el kell utaznia, mert időre van szüksége, hogy újragondolja az életét, és egyelőre nem árulja el, hová megy. És ne haragudjak, hogy ezt csak így, levélben közli, de nem lett volna ereje a szemembe nézve elmondani, mert úgyis csak félreéremtem volna, és megpróbáltam volna visszatartani. Hablatyolt még ezt-azt, hogy elmúlt negyven éves, és hogy feleslegesnek érzi az életét, meg kell találnia az igaz feladatát, hivatását, dolgát a világban, és valószínűleg a következő évben utazgatni fog, és töprengeni, da majd feltétlenül hírt ad magáról.

Néztem a papírt, és nem láttam, mi van odaírva. Nem tudtam eldönteni, hogy sírjak-e vagy széttépjem miszlikre, azt hittem, az egész csak egy hülye vicc. De aztán körberohantam a lakáson, és megláttam, hogy minden fontos dolgát magával vitte, a ruháit, néhány könyvét, a laptopját. A borítékban egy bankkártya is volt, amiről kiderült, egész szép kis summát rejt a bankban, de ettől sem lettem boldogabb, mert ez is csak azt jelentette számomra, hogy komolyan gondolta, hogy elmegy, és még azt, hogy mindvégig titkolóztam előttem és külön gyűjtögette a pénzt én meg azt gondoltam mindent beadunk a közösbbe.

Ott álltam teljesen egyedül, a fiúk tőlem kérdezték, hová tűnt az apjuk, és engem gyűlöltek, amiért nem tudom megmondani. Mit mondhattam volna? Hogy önzőn, gyáván megfutamodott, és itt hagyta őket? Hogy a saját gondolatai, félelmei fontosabbak, mint a családja? Hogy annyit se mondott meg, mégis mennyi időre távozott? Hetekre vagy évekre? Esetleg örökre?

Fegyelmezett ember vagyok, még ez a szerencsém. Egy-két hét után újra helyreállt az életünk, a fiaim tették a dolgukat, a nagyobbikat beíratam karate tanfolyamra, hogy valami elterelje a figyelmemet, a kisebbiket pedig gitározni. Többet dolgoztam, mint valaha, minden energiámat és fájdalommat a munkámba ölttem. A kollégáim észre sem vették rajtam, hogy mekkora baj van.

Aztán hamar megjött a válasz, miért is volt olyan fontos a férjemnek, hogy megszökjön tőlünk. Egy közös barátunk felesége hívott fel, akivel elég jóban voltam, hogy látta a férjemet egy kis macával enyelegni a belvárosban.

Szóval ez a nagy töprengeni való, egy nő!

Ettől a perctől fogva meggyűlöltem Marcit, és úgy éreztem, soha többé nem akarom látni. Nem csak az elvesztése fájt, hanem az is, hogy ennyire semmibe vett, hogy így megalázott és becsapott. És ekkor tényleg összeomlottam. Fizetés nélküli szabadságot vettem ki, és orvoshoz mentem, aki komoly nyugtatókat írt fel. Bármilyen nehéz volt is, egyet tudtam: a fiaimért talpon kell maradnom, mert már senkijük sincs, csak én.

Telt-múlt az idő, és ahogy ez lenni szokott, elmúlt belőlem a düh, és egyre többet gondoltam a szép emlékekre. Marci hiányozni kezdett. Sajnos mindenféle méntséget találtam ki, hogy megbocsáthassak neki. Hogy biztos a kapuzárási pánik, biztos szerelmes lett, amiről nem tehet, biztos elcsábította az a nő, aki a barátnőm elmondása szerint a lánya lehetett volna...

Szeptember volt, amikor elment, és már közeledett a karácsony, mikor egy nap egyszer csak beállított egy fenyőfával. Azt mondta, összeszorult a szíve, amikor észébe jutott, hogy egyedül kell majd felcipelnem és a talpa faragom a fát.

Alltam az ajtóban, néztem őt, a nagy, mackó testét, ahogy a kétféle fát támasztja, elmerültem a kék szemében, és újra a régi férfit láttam, akit annyira szerettem. Kitártam az ajtót, hogy bejöhesse, de én eltűntem a konyhában, meg ne lássa, hogy sírok. Felállítottam a fát és kirakta az erkélyre, hogy a fiúk ne vegyék észre. Aztán utánam jött a konyhába. Még mindig kabátban volt. Akkor a szemembe nézett, és azt mondta, bocsássak meg neki. Bocsássam meg, hogy cserbenhagyott, hogy becsapott, és bevallotta, hogy egy nő van a háttérben, bizonyos Juli, aki teljesen elvarázsolta. Hogy Julival

Thaiföldön töltik a karácsonyt, hogy Julinak megmutatta a fiúk képét, és mennyire tetszettek neki, hogy Julival közös vállalkozást nyitnak, és hogy Julit szeretné feleségül venni. És hogy váljunk el.

Szinte csak suttogni volt erőm. Azt mondtam, menjen el. Tűnés. Most. Azonnal.

Mielőtt elment, még visszafordult, hogy adjam át jókívánságait a fiúknak.

Jókívánságokat? A saját gyerekeinek?

- Miért nem látogatod meg őket, te szemét? - ordítottam. - Azóta is azt kérdezzétek, hová tűntél, miért hagytad el őket, magukat hibáztatják, hogy talán ők csináltak valamit rosszul!

Egy pillanatra meghökken, hallgatott, aztán azt mondta, nagyon halkán:

- Mert gyáva vagyok.

És ezzel elment.

Újabb három hónap telt el és nem hallottam róla. A válásról sem jött hír, nem kérte, hogy adjuk be a papírt, mintha a föld nyelte volna el. Már nem akartam visszakapni őt, már nem tudtam felidézni a régi szép időket, vagy ha mégis, a sírás fojtogató és a keserűség, hogy talán nem is velem történt az egész, és hogy Marci talán már akkor is becsapott. Aztán nyáron előkerült, hogy elvinné a fiúkat egy hétre nyaralni. Julival. De a srácok nem akartak elmenni vele. Ekkor megint eltűnt. Őt éven át semmi hírt nem hallottam felőle. Csak onnan tudtam, hogy él, hogy az a bizonyos bankszámla időről időre fel lett töltve, bár egyre kisebb összegekkel.

Amióta Marci elment, nem volt senkim. Még futó kalandok sem. Nem hozzá akartam hűséges maradni, inkább csak rettettem, hogy egy új kapcsolat újra csak sebeket hoz. A fiúk megnőttek, már nagyok és erősek, és olyan sok szeretetet kapok tőlük. Azóta megértették, mi történt az apjukkal, miért tűnt el. Gyűlölik őt. Nem akartam, hogy gyűlöljék, én csak a tényeket mondtam el, de a kamasz fiúk ilyenek, az anyjuk mellé állnak, főleg, ha úgy érzik, őket is megcsalta, átverte az apjuk.

Két hete volt körülbelül, karácsony előtt egy-két nappal, épp a bejglit sütöttem, amikor csöngettek.

Kinyitottam az ajtót, és ott állt. Egy kétféle fenyőt szorongatott. Nem szólt egy szót sem, csak nézett rám, mint egy kivert kutya.

Érdekes, de már meg se dobbant a szívem. Nem éreztem se gyűlöletet, se haragot, semmit. Beengedtem.

Némán farigcsálta a fenyőt, aztán a szoba közepére állította. Ott állt a kabátjában, a sapkáját gyömszöklölte és nézett.

- Kérsz egy kávét? - kérdeztem, csak hogy mondjak valamit. Bólintott. Levette a kabátot, leült.

Aztán nagyon nehezen belekezdett, hogy másfél éve egyedül él, mert Juli elhagyta, amiért ő nem akart gyereket. Másfél éve magányosan él, és gondolkodik az életén, és mindig ugyanarra jut: örült nagy hibát követett el, amikor elhagyott minket. És hogy minden vágya, hogy visszajöhessen és rendbe hozza, amit elrontott, ha lehetséges ez, egyáltalán. De talán már késő.

Nem merte megkérdezni, visszafogadnám-e, csak puhatolózott.

Úgy hallgattam, mintha egy filmet néznék. Ez tényleg velem történik? Nem éreztem az égvilágon semmit. Amikor megitta a kávét, felálltam, így jeleztem, hogy menjen el. Semmit nem feleltem neki, hiszen nem is kérdezett semmit. Ahhoz sem volt bátorsága.

Még csak elégtételt sem éreztem, amiért az élet bosszút állt rajta. Semmit. De aztán, ahogy múltak a napok, egyre inkább visszajöttem belém is a régi emlékek, a régi szerelem. Megsajnáltam. Vágytam utána, most is vágyom. Szeretném megviszogatni, szeretném, ha megint egy család lennék.

De nem tudom, jól teszem-e, hogy megengedem magamnak az ilyen ábrándokat. Ő már nem ugyanaz az ember. Egy másik nőt szeretett majdnem öt éven át. Elhagyott minket érte. Házat épített neki Érdén. Nem látogatta a fiait. Cserbenhagyott.

Ha az eszemmel nézem, örültség volna visszafogadni. A szívem mégis azt súgja, adnom kell egy utolsó esélyt.

Teréz

Böjtös receptek

Böjti káposzta

Hozzávalók: egy fej hagyma, 20 dkg rizs, só, bors, pirospaprika, 1-2 cikk fokhagyma, 3 db főtt tojás, 50 dkg savanyú káposzta, 1-2 fej alma, egy csokor kapor.

Elkészítés: Egy evőkanál olajon párold meg az apróra vágott hagymát, pirítsd meg rajta a rizst, fűszerezd sóval, borssal, pirospaprikával, fokhagymával és öntsd fel kevés vízzel. Néhány perc alatt párold fél-készre a rizst. Hagyd hűlni, majd keverd össze a kis kockára vágott keményre főtt tojással, és ezzel a masszával töltsd meg a káposztaleveleket.

Egy nagy lábos alját béleld ki vágott savanyú káposztával, ízlés szerint keverj bele kaporot és reszelt almát, majd helyezd rá a tölteléket.

Önts fel annyi vízzel, hogy ellepje a tölteléket. Lefedve, kis lángon főzd puhára.

A végén liszttel elkevert tejföllel habard be.

Gombafasírt

Hozzávalók: 50 dkg főtt gomba, 3 főtt krumpli, 1 hagyma, 6 cikk fokhagyma, só, bors, paprika, 3 kanál liszt, olaj a sütéshez, petrezselyem.

Elkészítés: A hagymát 1 kanál olajon üvegesre dinszteljük. A gombát egészen apróra vágjuk (vagy ledaráljuk), hozzáadjuk az összetört főtt krumplit, a sót, borsot, paprikát, a zúzott fokhagymát és a lisztet. Ehhez jön a hagyma és a petrezselyemzöld. Félkemény masszát kapunk, amiből lapos labdacsokat készítünk, lisztbe vagy zsemlemorzsaába forgatjuk, és kisütjük.

Kölesganca

Hozzávalók: köles, só, teljesörlesű liszt, olaj a sütéshez.

Elkészítés: Régebben sokszor főzték böjti időben. A megmossott kölest fedő alatt, vízben, sóval puhára pároldták. Annyi teljesörlesű liszttel keverték el, amennyit felvett. Folyamatos keverés mellett addig főzték, míg el nem vált az edény falától. Forró, olajos kanállal tepsibe szaggatták és sütőben rózsaszínűre sütötték.

A köles főzéséhez legalább 3x-os mennyiségű vízre van szükség. Sok jó dolog elmondható erről a gabonáról, de talán az egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy lugosító hatással bír.

Köretként, vagy önálló ételként, salátával is nagyon finom.

Jó étvágyat!

Őrizd arc bőröd üdeségét

Sokan a bőr öregedését a mély ráncok megjelenésével azonosítják, de sajnos nem ez az egyetlen eredménye az idő múlásának, vagy éppen a megfelelő bőrápolás hiányának.

Érdemes áttekinteni, melyek azok az eszközök, amelyeket már fiatal korban bevethetünk a bőr idő előtti öregedésének megelőzése érdekében. Számítalan olyan apró rafinéria létezik, amelyek következetes alkalmazásával megelőzhetjük, hogy húszas éveink közepén egy jó negyvenes hölgy bőrével rendelkezünk.

Az első és legfontosabb, a megfelelő hidratálás. A legtöbben megelégszenek a megfelelő hidratálók kiválasztásával. Pedig a hidratálásnak nem elsősorban külső forrásból kell származnia: a helyes táplálkozás, a kellő mennyiségű folyadékfogyasztás (elsősorban tiszta víz) kulcsfontosságú - ha a szervezetünk szomjazik, bőrünk is szomjazni fog, és nincs hidratálókrem, maszk vagy ampulla, amely a hiányzó vizet pótolni tudná.

A következő a fényvédelem. A Naptól származó ultraibolya sugárzás roncsolja a bőr egészséges szerkezetét, emellett szintén roncsoló hatású, ún. szabad gyökök kialakulásáért felelős - a bőr öregedését előidéző hatás tehát direkt és indirekt úton is létrejön. A káros sugárzás elleni védelem nem csak a strandon jusson eszünkbe - a téli napsütés ugyanolyan hatású lehet, sőt talán még jobban érdemes vigyázni. Ugyanakkor az UV-sugárzás a bőrszín változtatása nélkül is káros hatások kialakulásához vezet. Hidratálókremünk, alapozónk ezért az év minden időszakában tartalmaz UV-védő összetevőt, s használjunk kézfejükre is fényvédővel ellátott hidratálókremet!

A naponta kétszer történő alapos arctisztítás hasonló fontosságú, hiszen így szabadítjuk meg arc bőrünket a napközben ráakadó szennyeződésektől, a porusokat eltömítő zsíradéktól, a sminktermékektől. A bőr szabad lélegzése szükséges a tisztuláshoz, illetve az elhalt sejtek pótlásához.

A regenerálódás éjszaka megy végbe, pihenés közben. Ezért nagyon fontos a kielégítő mennyiségű és minőségű alvás. Alvás közben sejteink feltöltődnek energiával, az anyagcsere folyamatok pedig eltávolítják a felgyülemlett szennyező- és mérgeanyagokat. Itt nem elsősorban a bőr külső felszínén lerakódott szennyeződésekre kell gondolni, hanem azokra a káros anyagcseretermékekre, melyek a véráramlás útján jutnak el a bőr sejtjeihez, vagy az egyéb káros hatások során magunkban a bőrsejtekben termelődnek. Meg kell említeni, hogy a dohányzás az egyik legrosszabb dolog, amit (többek közt) bőrünkkel tehetünk: a szervezet nagy mennyiségű káros kémiai anyaggal telíti (és ezeknek csak egy részét képezi a szabad gyökök kialakulása), melyek mind nagyon rossz hatással vannak a bőr állapotára.

Montagne Jeunesse

