

Női sorsok: Csak figyelj kicsit rám!

Az esküvőnk után Ádám óriási lendülettel vette bele magát az induló vállalkozásunkba, én pedig a tanulás mellett igyekeztem annyit segíteni, amennyit csak tudtam. Amikor lediplomáztam, már viszonylag jól működő üzleteink voltak szerente a városban. Szerettem volna a szakmámban elhelyezkedni, de nem tehettem, hiszen Ádámnak szüksége volt rám, egyedül képtelen volt mindent elintézni.

Házasságunk első tíz éve rengeteg munkával telt. Mindig együtt voltunk, minden komoly és apró döntést együtt hoztuk meg, soha, egy percig sem éreztem úgy, hogy boldogtalan lennék. A gyerekvállalást is megbeszéljük: amikor már min-



denünk megvolt, jöhetett a baba.

Ádámot elvarázsolta a lányunk, előttem pedig teljesen új utakat nyitott meg. Már nem a munka, a vállalkozás töltötte ki minden percemet, hanem az anyaság. Rá kellett jönnöm, hogy az irodánkban pótolható vagyok. Ádámval egyre kevesebbet beszélgettünk az üzletről, majd teljesen leszokott róla, hogy otthon a munkáról meséljen. Hiába próbálkoztam, először finoman, majd egyre határozottabban utasított vissza:

– Drágám, hagyd a munkát rám! Neked csak az a dolgod, hogy itthon minden rendben legyen. Azt kérem tőled, hogy Ágának szenteld minden idődet, és este figyelj egy kicsit rám! Rendben?

Mit válaszolhattam volna? Pár év alatt tökéletes rabszolga lettem: a lányom és a férjem kiszolgálása volt a fő feladatomban. Magamra nagyon kevés idő jutott: valahogy mindig a fodrászhoz mentem vagy tornára készülődve történt valami nagyon fontos Ádámval vagy Ágival, és nekem rohanom kellett hozzájuk.

Valahol, valamikor aztán a szexuális életünk is megváltozott. Már nem közeledett felém, és én egy-két visszautasítás után úgy döntöttem, nem erőltetem. Addigra már kellően utáltam saját magamat ahhoz, hogy elhiggyem, nem vagyok vonzó és kívánatos. Magamra szedtem jó pár kilót, és Ádám ebben partner volt. Szinte mindennap valamilyen édességgel tért haza, meglepetéscsokit találtam amerre csak néztem.

– Miért etetsz édességgel? – kérdeztem tőle egyik este türelmetlenül.

– Mert szeretlek. És az édesség finom. Nyamm... – mormogta, miközben hozzám bújott és puszilgatott.

– Más is finom... – jegyeztem meg keserűen.

Éreztem, ahogy az egész teste megmerevedett.

– Mi bajod már megint? – kérdezte.

– Nekem? Szerintem inkább neked van bajod... Lassan egy éve nem szeretkezünk.

– De pontosan számon tartod! Nem megy, mit csináljak? Azt hittem, megértetted. De ha ez ennyire bánt téged, vehetek be kis kék csodaszert – vágta a fejemhez.

Szomorúan néztem rá.

– A kis kék szer is csak akkor segít, ha szeretnéd is csinálni – mondtam halkán. – Úgy érzem, te a szívedben sem vágsz már rám.

– Ne haragudj – sírta el magát, és én úgy éreztem, megszakad a szívem. Soha többet nem beszéltem a szexről. Néha arra gondoltam, Ádám igazából homoszexuális és én csak próba voltam. Próbá a normális életre. Hogy ez valóban így volt-e, nem derült ki.

Nincs mit szépíteni a dolgon, boldogtalan voltam. Valahányszor megláttam Ági egy-egy osztálytársának szép és elfoglalt, rohanó mamáját, irigység futott át rajtam. Szerettem volna én is arról panaszkodni, hogy milyen nehéz a családot és a munkát összeegyeztetni, de nem tehettem. Nekem a családom volt a munkám.

Az anyagi jólétért cserébe a hallgatást választ-

tottam. Az üzleti élet azonban tartogat meglepetéseket: sorban fuccsoltak be a vállalkozásaink. Egy rossz döntés – és milliókat buktunk. Ádám eleinte bizakodott, aztán feladta.

Egy tavaszi napon aztán

Ádám meghozta a döntést: Amerikába megyünk, a Kaliforniaiában élő unokatestvéréhez.

Elköltöztünk. A város csodálatos volt, a házunk lenyűgöző, Ádám munkahelye tökéletes, Ági iskolája szuper. Szinte minden, ami érdekelt, ott volt egy helyen, így nem kellett többet furikáznom.

Pár hónap alatt a házunk foglya lettem, és bánatomban egyre többet ettem. A férjemet alig láttam: korán reggel elment és késő éjjel jött haza. Hétfvégén is dolgozott, vagy az új barátai-val találkozott. Ez mind férfibuli volt, és arra végképp nem volt energiám, hogy ezért cirkuszoljak.

Ádám unokatestvérének a felesége igazi amerikai nő volt. Addig erősködött, míg elcipelte egy pszichiáterhez. Nevetségesnek éreztem magam, szégyenkezve mentem az első alkalommal rémisztőnek tűnő rendelőbe. Nagyon sok időbe telt, amíg rájöttem, nem élhetek így tovább.

Julia örömmel nyugtázta, hogy egyre jobb a kedvem, és boldogan vitt el a klubjába, amikor megjegyeztem, hogy sportolni szeretnék.

Hosszú hónapok alatt, kitartó munkával sokat változtam. A sportnak és a fogyókúrának köszönhetően lefogytam, a bőröm kisimult, enyhén lebarapult. Már nem idegesített Ági szemtelenkedése, úgy döntöttem, amin nem tudok változtatni, azt hagyom. Bántott, hogy anyaként megbuktam, de úgy éreztem, ez nem csak az én hibám.

Ádám sokára vette észre az átalakulásomat. Egyik este korábban jött haza, és látta, amint szokásos zöldségeimet vacsorázom.

– Ez igen – biccentett a saláta felé. – Ha a nyulak ezt látnák, előre köszönnének neked!

– Nagyon vicces – feleltem.

– Ne haragudj – felelte, majd lágy hangon folytatta – Tudom, hogy bunkó voltam mostanában. De annyi minden történt... Aggódtam, hogy sikerül-e az új életünk, hogy megérte-e otthon hagyni mindent. Nem foglalkoztam veled, és ez hiba volt.

– Tíz éve nem foglalkozol velem – jegyeztem meg csendesesen. – És most nem a szexre gondolkodok – tettem hozzá.

– Szerintem nincs okod panasza – válaszolta. – Nyugodt életed van, amire nagyon sokan irigyek lennének.

– Talán igen. De lehet, hogy én nem nyugodt életre vágyom. Hanem izgalmasra. Küzdelmek-



kel, gondokkal telire. Hogy érzem, élek.

– Neked agyadra ment a sok zöldség, Dóri – kiáltotta. – Mi neked ez, ha nem élet? – tárta szét a karját.

– Egy kalitka – feleltem.

– Nyitva van az ajtaja – mondta kimérten.

Ott, abban a pillanatban értettem meg, hogy nincs tovább. Túl a negyvenen most jött el az idő, hogy új életet kezdjek. Küzdelmeset, de talán boldogabban. Lehet, hogy durván hangzik, de tudtam, a lányomat is elveszítettem. Biztos voltam benne, hogy Ági az apjával marad, míg én hazatérek. Hogy végre az lehessenek, aki valójában vagyok.

Hogy ki is vagyok valójában? Egyszerű patikus, a szüleinek megbocsátó gyerek, távoli anya, aki alig várja, hogy a lánya vele töltse a szüneteit, és boldog nő, aki bizik abban, hogy végre megtalálja azt a férfit, aki mellett önmaga lehet. Kalitka nélkül, mégis biztonságban.

Dóri

Egyszerű különlegességek

Csokis őzgerinc

Hozzávalók: 25 dkg margarin, 10 dkg darált dió, 15 dkg cukor, 10 dkg tej tortabevonó, 1 csokoládés pudingpor, 1 csomag nápolyi tortalap, 1 tojás.

Elkészítés: Gőz fölött felolvasztjuk a margarint. Beletesszük a cukrot, a tortabevonót, megvárjuk, hogy elolvadjanak. Ezután hozzáadjuk a villával egy kicsit felvert tojást. Beleöntjük a pudingport és a darált diót.

5-10 percre tovább főzzük a gőz fölött.

Ha le vesszük, beletördelünk 3 db tortalapot. Jól összekeverjük. Egy őzgerincformát kibélelünk fóliával, a masszát beleöntjük. Lefedjük egy méretre vágott tortalappal, ráhajtjuk a kilógó fóliát. Hideg helyre tesszük, ha jól kihűlt, hűtőben tároljuk.

Alufólában sült hagyma

Hozzávalók: Két fej közepes hagyma személyenként, só, bors, olaj, zöldbüszter, alufólia.

Elkészítés: Az alufóliában sült hagyma a legegyszerűbb kísérője a peccenyéknek. Egy-egy nagy fejet alufóliával közepére teszünk, egy kevés olajjal meglocsoljuk – legjobb hozzá az olíva, megsózzuk és megfűszerezzük. Szóba kerülhet még a bors, a koriander, de akár a rozmaryn és a kakukkfű is. Az alufóliát összefűzzük, és az így becsomagolt hagymát közepesen kissé melegben sütőben 50 perc alatt megsütjük. Nagy hagymából fejenként egy is elég.

Fanta-szelet

Hozzávalók: Tészta: 6 tojás, 6 evőkanál kristálycukor, 4 evőkanál liszt, 2 evőkanál kakaó, 1 csomag sütőpor, 1 dl étolaj, Krém: 50 dkg túró, 25 dkg porcukor, Zselé: 7 dl fanta szénsavas üdítő, 2 evőkanál cukor, 2 csomag vaníliás pudingpor.

Elkészítés: A tésztahoz a hozzávalókat kikeverjük, közepes tűznél kisütjük. Kihűtjük.

A krém hozzávalóit habosra keverjük, hűtőbe tesszük. 2 dl fanta szénsavas üdítőben elkeverünk 2 evőkanál cukrot és 2 csomag vaníliás pudingport. 5 dl üdítőt felhevítünk és hozzákeverjük a pudingos üdítőt. Együtt főzzük, majd hűlni hagyjuk. Közben többször megkeverjük.

Ha minden hozzávaló kihűlt, a tészta tetejére kenjük a túrókrémet majd rásimítjuk az üdítő pudingot.

Egy kis időre még hűtőbe tesszük. Kockákra szeletelve tálaljuk.

Jó étvágyat!

Egyszerű módszerek a ráncok ellen

Szakemberek szerint készlethetjük például a ráncok megjelenését, ha ügyelünk arra, hogy az éjszaka folyamán ne hason, hanem hátunkra vagy oldalra fekvünk.

A hason fekvéssel ugyanis "nyúzzuk" az arcőrünket, és eljön majd a nap, amikor mégsem simulnak ki reggel a ráncok az arcon, a homlokodon, állon.

Bizonyos ételekkel is segíthetünk magunkon: a halak remek fehérje-források, amely fontos alkotórész a bőr szépsége szempontjából, és értékes Omega 3-zsírsavat is tartalmaznak, melyek a bőrt táplálják s fiatalon tartják. Fogyasszuk heti rendszerességgel tonhalat, lazacot.

Ne erőltessük a szemünket - ha sötét van az olvasáshoz, munkához, gyújtsunk villanyt, mindig legyen elegendő fény, vagy vegyünk szemüveget. Ha a szem erőlködik, a szem körüli ráncok is egyre sűrűsödni fognak. Viseljünk napszemüveget!

Együnk gyümölcsöket - az alfa-hidroxi-savak, azaz gyümölcs-savak sokat segítenek a bőr fiatalon tartásában, különösen a szem körüli ráncok megjelenését késleltetik.

Igyunk kakaót! A kakaó olyan flavonoidokat tartalmaz, mint a catechin és az epicatecin, melyek védik a bőrt a nap sugárzásától. A kakaó így hidratáló hatással bír, javítja a vérkeringést a bőr sejtekben.

A túlzásba vitt arcmosás sem jó - ezzel ugyanis a természetes védelmet is "lemossuk" az arcról. Inkább kímélő arcmosó kozmetikumot használjunk a szappan helyett.

A C-vitamin fogyasztása is ajánlott, mert elősegíti a kollagén termelődését és harcol a nap ártalmait valamint a pigment problémák ellen.

Végül, de nem utolsó sorban, kerüljük az erős napot, viseljünk napszemüveget, ne dohányozzunk és használjunk hidratáló termékeket a bőrünk szépségéért és a ráncok elkerüléséért!

Forrás: ma.hu

