

Női sorsok: A boldogság ára

Amennyire egy húszéves lány kikészülhet szerelmi bánatában, annyira összetörtem a szakítás után. Ezért kifejezetten hálás voltam a nálam huszonnégy évvel idősebb férfi vigasztaló, szerető szavaiért.

Nem volt tolakodó, csak kedves, és az is imponált, hogy sikeres, jó módú szakember volt. Emellett kimondottan jóképű negyvenes, amolyan Richard Gere-féle őszes hajjal, amiért sok nő bolondul. Én is.

Házasságunk első tíz éve békében, szeretetben és szenvedélyben telt el, ám ahogy kezdett öregedni, úgy vált egyre rigolyásabbá. Parancsolgatott, és bárhogy igyekeztem, mind több hibát talált bennem.

Egyre kevésbé ízlett neki a korábban agyon-dicsért főztöm, nem volt megelégedve az ingei vasalásával, de még a könyvem is ócsárolta, ha meglátta, ha szerelmes regényt olvasok. Morcos, mogorva vénember lett és lusta.

Ahogy az évek teltek, a beszélgetéseink is kiüresedtek, és a szex is elmaradott. Ahogy az egész kapcsolatunk. És még negyven sem voltam!

Úgy kiborított ez a helyzet, hogy elhatároztam, elhagyom. Már a válókereset benyújtásánál tartottam, amikor a férjemet agyvérzés érte. Fél oldala megbénult, borzasztó állapotba került, ilyen körülmények között nem is gondolhatam a válásra. Ápolnom kellett a magatehetetlen embert.

Néhány hónap után kezdett rendbe jönni: nehezen ugyan, de újra tudott beszélni, és némi segítséggel néhány lépésre is képes volt. Reménykedtem, hogy teljesen felgyógyul, de aztán kiderült: Alzheimer-kór lassan gyógyuló férjemen az Alzheimer-kór korai tüneteit fedezték fel.

Ha visszaemlékszem az ezt követő évekre, ma is összeszorul a szívem. A férjem állapota valóban lassan, de folyamatosan romlott. Előbb csak a legjobb barátait nem ismerte fel, később a hűgát az első feleségének vélte – aki még azelőtt meghalt, hogy mi megismerkedtünk volna

–, engem pedig nővéremnek szólított, de mire elmondta volna, mit akar, már el is felejtette.

Még az életfunkcióit sem volt képes irányítani, mosdatni, fésülni, a végén már etetni is kellett. Egy percre sem lehetett egyedül hagyni, állandóan menni akart. Egyszer ez sikerült is neki, három órán keresztül kerestük a szomszédokkal és a barátokkal. Végül a rendőrök találtak rá, rendőrautóval hozták vissza a másik kerületből.

Amikor meghalt – egy hajnalon, minden különösebb előjel nélkül elaludt –, nagyon megsírtam, hiszen mégiscsak huszonöt esztendő töltöttünk együtt. Bár inkább az első tíz évre emlékeztem szívesen, mint az utána következő tizenöt esztendei gyötöremre.

Talán máig a szomorú özvegy szerepét „viselném”, ha egyik barátnóm, aki hozzám hasonlóan fiatal özvegy, ki nem ráncigál a letargiából. A temetés után néhány nappal meghívott vacsorázni, és azt ajánlotta: utazzunk el egy hosszú hétvégére.

Mivel a kirándulás remekül sikerült, egy hét múlva befizettünk egy autóbusszos bécsi kirándulásra is. Mire észrevettem magam, már szinte minden napra akadt valami programom. Legalább tíz éve nem jártam kozmetikusnál, a barátnóm újra elvitt. Máskor meg fitnessbérlettel állított be.

Színház, mozi, vendégség: elemében volt, és láthatóan örömet szerzett neki, hogy visszavezethet a „normális” világba. Azt is neki köszönhetem, hogy negyvenöt éves koromra – hosszú kihagyás után – ismét nőnek érezhetem magam. Sokáig azt sem tudtam, hogy a barátnómnek barátja van, aztán hogy, hogy nem, a barátnak barátja akadt.

Azt mondják, van, amit nem lehet elfelejteni... Hát én bizony az első időben éreztem a nagy szexkihagyás kínos-kellemetlen következményeit. De mindez már a múlté. Ma már azt mondom, én vagyok a világ legvidámabb özvegye.

Rita



14 gyerek után is 36-os a ruhamérete

Az 53 éves Patricia Sparkesről ránézésre senki sem gondolná, hogy 14 gyermeket hozott a világra. A karcsú asszony mindössze 51 kiló, a ruhamérete pedig 36-os.

Az első gyermekét 17 éves korában szülte, a legfiatalabbat pedig hét évvel ezelőtt. Mint azt egy brit lap riportjában elmondta, a szülést követően szinte mindig könnyen visszanyerte az alakját, kivéve az ikrei születése után. Akkor 88 kilóra hízott meg, de nem hagyta el magát, és ha nehezebben is, de sikerült visszafogynia a megszokott súlyára.

Nehéz kérdés az a bizonyos exkardés a párok életében. Ez egy olyan konfliktusforrás, amit meg kell tanulni kezelni minden párnak. Tiszteletben kell tartani a múltat, de ezt csak úgy lehet, ha már lezárt.

Egy kapcsolat végével, ahogy az emlékeinket betesszük egy dobozba a szekrény mélyére, úgy a fejünkben lévőket is a szép emlék polcra kell helyezni. Jelenlegi párunkra kell koncent-

rálni. Ő a jelen és lehet a jövő is, a múlt pedig háttérként minket a jelenhez, de a kettő együtt párhuzamosan nem működhet.

Persze mindenkit az érdekel, vajon milyen csodadiétával vagy trendi edzés módszerrel tudott ennyire vékony maradni, Patricia azonban nem ér rá ilyesmikre. A gyerekek ellátása és a házimunka mellett – ami közben gyakran táncal szórakoztatja magát –, még a férje üzletében is segít, ez az aktív életmód pedig állítása szerint épp elég ahhoz, hogy formában maradjon.

Az asszony, aki hivatásának tartja az anyaságot, imád gondoskodni a családjáról, és egyelőre bele sem akar gondolni abba, milyen lesz, ha most még otthon lakó nyolc gyermeke is kirepül majd a fészekből. Legidősebb gyerekei egyébként már maguk is szülők, így a törekény asszony már

háromszoros nagymama.

Forrás: dailymail.co.uk
nlcafe.hu



Ízletes és egészséges receptek

Paleo diótorta

Hozzávalók: 20 dkg darált dió, 5 dkg szeletelt mandula, 15 dkg fagyasztott meggy (vagy friss), 1 citrom héja, 1 tk szódabikarbóna, 8 dkg nyírfacukor, 8 dkg vaj, 4 tojás.

Elkészítés: A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját kikeverjük a nyírfacukorral, vajjal. A darált diót összekeverjük a szódabikarbónával és a reszelt citrom héjával, a fele szeletelt mandulával, majd hozzáadjuk a tojássárgás masszához.

A meggyet felengedjük (ha fagyasztott volt, a frisset kimagozzuk), és a diós masszához keverjük.

A fehérjét kemény habbá verjük, és óvatosan beleforgatjuk a diós krémbe.

Papírral bélelt sütőformába öntjük, a tetejére rászórjuk a maradék mandulát, és 170 fokon 35 perc alatt készre sütjük.

Őszi szőlős-sütőtökös saláta

Hozzávalók: 3 levél jégsaláta vagy fejjessaláta, 1 hosszabb zellerszár (kb 15 cm-es) levelekkel, kis fürt szőlő, 3 cikk sütőtök, 1 közepes uborka vagy ugyanennyi cukkini, 1 kisebb paprika, 1 dió (esetleg szezámmag, lenmag), olívaolaj, só, leheletnyi fahéj.

Elkészítés: Egy sütőtökből 3-4 gerezdet lehasítunk, egy jénai tálba tesszük, adunk hozzá kevés vizet, majd lefedve forró sütőben 15 percig pároljuk.

A salátaleveleket szétválasszuk vagy villányi darabokra vágjuk, a zellert felaprítjuk, a paprikát és az uborkát/cukkinit kis kockákra vágjuk. Meglocsoljuk egy kevés olívaolajjal, ízlés szerint sózzuk.

A megpárolódott, puha sütőtököt rátesszük a salátára, meghintjük fahéjjal, majd villával szétnyomogatjuk a salátán.

A szőlőt leszemezzük, és a dióval együtt a salátához keverjük.

Nagymama csokitortája

Hozzávalók: A tésztához: 8 tojás sárgája, 10 dkg xilit vagy édesítő, 5 púpozott ek cukrozatlan kakaópor, 11 tojásfehérje, 15 dkg darált dió vagy mandula, 10 dkg mazsola, 5 dkg xilit vagy méz.

Krémhez: 3 tojássárgája, 4 ek kakaó, 10 dkg xilit vagy méz, 20 dkg vaj, 3-4 ek rum.

Elkészítés: Habosra keverjük az első adag édesítőt a tojássárgájával, hozzáadjuk a kakaót és továbbkeverjük. Habbá verjük a tojásfehérjét a mézzel és óvatosan összekeverjük a tojásos-kakaós masszával, belekeverjük a darált diót és a mazsolát. Előmelegített sütőbe tesszük, papírozott, olajozott tortaformában vagy egy közepes méretű tepsiben. Úgy sütjük, mint a piskótát. Közben a kimaradt tojássárgáját, vajat, édesítőt, kakaót habosra keverjük, rumot adunk még hozzá, de ezt ki is lehet hagyni. A kihűlt tésztát megtöltjük a krémmel.



Jó étvágyat!

Darált zöldség télire

Ősszel elérhető áron beszerezhető a zöldségek. Ez az adag több, mint 5 kg. Az egész családnak elegendő levesnek. Még ajándékozni is lehet belőle.

Lehet tárcsás darálón is, az szép szálasra darálja.

Jó mehet a gépi daraboló is, csak ne daráljuk túl apróra. Reszelni is lehet.

Régen az Édesanyám sóval, üvegbe rakta el, akkor még nem volt fagyasztó.

Kell hozzá 1 kg petrezselyem, 1 kg sárgarépa, 50 dkg kelkáposzta, 50 dkg hagyma, 50 dkg karalábé, 50 dkg zeller, 25 dkg paprika, 25 dkg paradicsom, 1 cs zellerzöld, 50 dkg karfiol, 1 cs petrezselyemzöld.

Minden hozzávalót húsdarálón ledarálunk, jól összekeverjük.

Kisebb adagokban nylonzacskókba adagoljuk, és mehet a fagyasztozóba.

Levesnek vízzel felrakjuk, kb. egy fél marékkal két tányérhoz. Kevés olaj kerüljön bele, hogy a vitaminok kioldódjanak. Ha víz felfő, mehet bele a csiga vagy más tészta vagy daragaluska. Mire a tészta megfő, a zöldség is megpuhul.

Remek vitaminpótló télen.

Adhatjuk párolt rizshez is.

Télre eltett paradicsom

Az érett, ép paradicsomokat megmossuk folyóvíz alatt, gondosan szárazra töröljük, és darabonként fóliába csomagolva, azonnal a mélyhűtőbe tesszük. Így mindig annyit veszünk elő, amit éppen el szeretnénk használni. Ráadásul a lefagyasztott paradicsom bőrét még könnyebb lehúzni, mint a forrázottét. Itt nálunk nagyon finom, édes paradicsomok vannak. Ne együk hát télen a savanykás, sápadt, génkezelt melegházat, inkább varázsoljuk vissza konyhánkba a nyár ízét.