

Nyílt levél a gyerekeim apukájának

Kedves M.!

Ez a levél Neked szól, az elmúlt évekről, de legfőképp Rólam. Lehet, hogy unatni fog, lehet, hogy számodra nem jelent semmit, de úgy gondoltam, jobb, ha elmesélem, mi játszódott le bennem az elmúlt időszakban, s mi készített arra, hogy idáig jussunk.

Nem nagyon terveztem semmit: sem az életemet, sem a leendő férjem jellemét, sem a gyerekeim számát, csak boldog és elégedett akartam lenni. Keszeskuszán éreztem magam egész tini korban, még a húszas éveimben is, és csak azt az egyet tudtam biztosan, hogy harminc fölött áll nekem a világ.

Buliztam, dolgoztam, színházba, moziba, partira, nyaralni és kávézgatni jártam a lányokkal, és nagyon jó volt minden. Minden napomat, minden percemet magamra pazarolhattam, és az idő, ahogy a pénz is, szétfolyt az újaim között. Kapkodtam utána, de már messzire szaladtak az évek, a nyomukat sem tudom már felfedezni.

Közeledett a harminc és te beléptél az életembe. Szerelem volt az állandó érzelmi hullámvasút minden szépségével és fájdalmaival együtt. Jövőkép az nem volt benne. Akkor fel sem fogtam, nem is láttam, hogy a pillanatnak élsz, akárcsak én. És akkor egy pillanat alatt megfordult a világ.

Babát vártam. Nem gondolkodtam, csak sodródtam. Majd lesz valahogy, gondoltam. Valahogy lett bababútor, babakocsi, kisruha és cumisüveg. Te külföldön dolgoztál, és én egyedül maradtam. Cipeltem a súlyomat, a magányt, mivel a füstös kávézókból kiszorultam, ahogy a pesti éjszakából is. Barátnőim nem értették az életemet, fehér hollóvá váltam köztük. Aztán elvesztetted a munkád és hazajöttél, de inkább tehernek, mint segítségnek. Egyedül mentem a kórházba az utolsó hónapban is busszal, metróval, mert téged idegesített a kórház és a júliusi hőség. Én boldogan mentem, mert hallottam a baba szívverését. Másnap aztán meg is született.

Nem jött könnyen az anyaság. A pelenkát sem tudtam, honnan kell nézni, a fürdetés is kényszerű volt, de a szoptatás emberfeletti boldogságot okozott, állítólag a hormonok miatt, szerintem inkább a közelség az oka. Te ismét elmentél dolgozni külföldre, és nekem új babám lett. Nem nyelvbótlás volt ez. Én akartam, az enyém lett. Az egész életem az anyaság köré szerveződött. Mondhatnám, hogy én lettem „a nagy magyar anya”, aki feláldozza életét az anyaság oltárán, aki teljesen a gyerekeiért él, aki a felnőtt társaságot is kirekesztette az életéből, mert akkor akár pillanatokra is elszakították volna a kislányaitól... de nem mondhatom, hogy ez áldozat volt. Én választottam. Ahogy azt is, hogy elhagylak. Azt hitted, pénzen meg tudsz venni. Ha egész nap otthon lehetek főállású anyaként, az engem kielégít. De egy idő után nem elégített ki. Mert igaz, hogy Anya voltam, de független nő is, aki önmegvalósít. Egyik út az anyaság. De más út is kell, hogy legyen.

És akkor ismét fordult egyet a világ.



A mulya, betokosodott „én” fellázadt és azt mondta, elég. Keserves évek következtek. Az a fránya világválság is pont akkor jött. Kétgyermekes, diplomás, egyedülálló anya, aki az elmúlt nyolc évben nem dolgozott, ugyan kinek kellene? Úgy kidobtak mindenhol, ahogy kellett. Aztán te is eltűntél. Megsértődöttél a lázadó exedre. Több mint egy évig nem hallottunk felőled. Se pénz, se posztó, ugyebár. Még az önkormányzat szociális osztályán is azt mondták, hogy jobb, ha nem kérek semmit, mert az, hogy két gyerekkel élek 29.600 forintból havonta az nem életszerű, még a végén elveszik a gyerekeket. Szépen vagyunk, gondoltam, de akkor sem adom fel. Küzdeni kell? Küzdök. Élni akarok úgy, hogy

példát mutassak a lányaimnak? Úgy fogok élni. És küzdöttünk. Hosszú volt és keserves, de mulatságot is tudtunk néha csinálni belőle.

És akkor éreztem, hogy valóban harminc lettem. Mert volt értelme élnem. Lett célja az életemnek, és soha nem voltam egyedül (ahogy most is itt ugrálnak és csacsognak körülöttem, hogy alig tudom, mire gondoltam az előző pillanatban). Mindig ott állnak mellettem, mindig segítenek, mosolyt csalnak az arcomra. Igaz, hogy az elmúlt három év alatt teljesen megöszültem, pedig még 40 sem vagyok, de mégiscsak én vagyok számukra a legfiatalabb, legokosabb és legszebb anyja a földön.

Néha nehéz egyszerre anyának és 100 százalékos munkaerőnek is lenni, de megoldható. Vannak még feladatok, például, hogy a férfi-figurát is megismertessem velük, mert az hiányzik nekik, de én még erre nem állok készen. Még mindig anya vagyok és csak másodsorban nő. És ez nem jó. Ezen még dolgoznom kell, de mivel lányaim vannak, és már erősen megmutatkozik bennük a nő, velük ezt is újra tanulhatom. Ez lehet, hogy bután hangzik, pedig sok mindent tanultam tőlük, sok fontos dolgot. Például a jövőtervezést, a környezetvédelmet, a tanulásba való befektetést, a játék izgalmát, az önfelnevelést, a pillanatok átélését és megélését.

Nem azt mondom, hogy az élet habos torta. Mert nem az. Néha elveszek a sok apróságban, csak folynak a napok egymás után, de aztán a gyerekek az orromra koppintanak és számon kérik a varázslatot. Együtt éljük át az élet varázslatát, és ezt köszönöm neked, köszönöm a gyerekeket neked. Elmentél és itt hagytál minket, sok ismerősöm belerokkant a gyerek egyedül nevelésébe, nekem kettő van, és nemhogy nem rokkank bele, szárnyakat kapok tőlük, általuk. Nem tudom, hogyan és miként, de így van.

Nem terveztem családot, sem gyereket. Nem terveztem karriert sem. Nincs is karrierem. Sokat küzdöttünk az életért és egymásért a világgal és egymással, de nem cserélném el senkire és semmire. Lehet, hogy másként csinálnám, ha újrakezdhetném, de az biztos, hogy csak velük.

Sok szeretettel:
Á.

Szerző: Nagy Ágnes
Forrás: terézanyu.hu

Ételed legyen a gyógyszered

Gyors csokihab kezdőknek

Hozzávalók: 4 érett banán, 5-6 evőkanál kakaópor.

Elkészítés: A banánokat tegyük egy magasabb falú tálba, turmixoljuk őket jó habosra. Keverjük hozzá a kakóport és máris kész! Lehet fél órát hűtőbe tenni.

Póréhagymafőzelék

Hozzávalók: 1 kg póréhagyma, 5 dkg vaj, 1 dl fehérbor, 1 tojás, 1 dl tejföl, só, kakukkfű.

Elkészítés: A póréhagyma külső hártáját lehúzzuk, darabokra vágjuk és a margarinon üvegesre pároljuk, meghintjük sóval, kakukkfűvel, és leöntjük a borral. Fedő alatt, lassú tűzön, időnként kevergetve, puhára pároljuk, majd a tojással elkevert tejföllel besűrítjük.

Tejföl és tojás helyett sűrítjük úgyis, hogy egy részét a főzeléknek külön edényben összeturmixoljuk és önmagával sűrítjük.

Murokkrémleves

Hozzávalók: 1 kiló murok, 2 szál petrezselyemgyökér, egy 2,5 centis gyömbér, 1 citrom, só.

Elkészítés: A murkot, petrezselymet kis darabokra vágjuk, hogy hamarabb megfőjön, enyhén sós vízben megfőzzük. Az egészet turmix géppel megdolgozzuk, reszelünk bele gyömbért és 1 citrom levét. Sózzuk ízlés szerint és kész is van.

Sült csirkemáj zellerkrémmel

Hozzávalók: zeller: 1 nagy zeller, 2 db savanykás alma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kk szerecsendió, 1/2 fej vöröshagyma, 2 tk citrom, 2 ek olívaolaj, 2 ek víz, csipet bors.

csirkemáj: 1/2 kg csirkemáj, 20 dkg bacon, 2 ek sertészsír, majoranna, bors.

Elkészítés: A vöröshagymát az olajon üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a kockára vágott zellert és az almát. Pár percig pirítjuk a zöldségeket, majd felöntjük a vízzel, hozzáadjuk a citromlevet, végül fűszerezzük. Miután megfőtt, botmixerrel krémesre keverjük. Megvárjuk, míg kihűl, majd nyomózsák segítségével egy sütőpapíros tepsiben tornyokat formázunk belőle, és 180 fokon kb. fél óra alatt aranybarnára sütjük.

A megtisztított csirkemájakat majorannával, borssal megszórjuk, majd betekergetjük a baconnel.

Előmelegített, kizsírított tepsibe helyezük, és 180 fokon kb. fél óráig sütjük.

Mézes gyömbérszörp

Hozzávalók: kb. 5 cm-es db gyömbér, 1 citrom, 2 dl méz

Elkészítés: A gyömbért leöblítjük, majd vékonyan felkarikázzuk, és turmixgépben símára dolgozzuk egy kevés citromlével. Ráöntjük a mézet, a citromlevet mind, kicsit megkeverjük, és a lezárt üvegben egy éjszakán át hűtőszekrényben hagyjuk, hogy jól összeérjenek az ízek.

Jó étvágyat!

Házi szépségápolás:

Nyugtató fürdő irritált, fáradt bőrre

Gyengéd kényeztetés irritált, fáradt bőrre: kamillás-citromfűes fürdő.

A kád negyedéig engedjük forró vizet, majd tegyük 100 g szárított kamillavirágot és 50 g szárított citromfűvet egy vászonzacskóba, végezetül adjuk hozzá a vízhez. Vászonzacskó helyett egy páratlan zoknit is nyugodtan használhatunk. A vízben hagyjuk állni 15 percig a gyógynövényekkel teli zsákokat, majd a vízbe jól nyomkodjuk ki belőle az erős gyógynövényes levét. Töltsünk hozzá a vízhez annyi hideg vizet, hogy az kellemes hőmérsékletűre hűljön. Ebben a gyógynövényes vízfürdőben 15-20 percig relaxálhatunk. Miközben a kamilla kiváló gyulladáscsökkentő, valamint a citromfű nyugtató, stresszoldó hatása érvényesül.

A vízfürdők után hidratáló testápolók használata ajánlott!

