

## Bajáki Zsanett: Kerek

...Ez a kétszáznegyvenhetedik reggel, hogy egy nyálás puszira ébredem. A szemem még csipás, a hajam még kócos, de karomban már egy 9 és fél kilós kis csomagot cipelek lefelé a konyhába vezető lépcsőn. Hajnali fél öt van. Még a madarak is csak most fordulnak a másik oldalukra csicsérgés helyett, és ez a puha, meleg kis kupac az álom utolsó foszlányait szuszogja a fülembe, amíg én félig megrágott papuccsal a lábamon átvágok a kisautók alkotta



tankcsapdamezőn, fejemben végigpörgetve a mai nap terveit. Mire a tízórás banán kontra alma dilemmához érek, csemetém hangos ujjongással köszönti és megmássza a porszívót, aki épp jóbarát üzemmódban (azaz nem orrszívóként) ácsingózik a sarokban. Még lophatok talán egy percet magamra – suhan át agyamon naivan – hogy a fürdés-reggeli-olvasás bűvös élvezetinek áldozzak, aztán meglátom a vörösödve erőlködő fejcskét, ergo kell egy új pelus, a morzsás szőnyeg porszívóznit kell, kattan a mosógép, irány teregetni, ma zenebölcsi lesz, ruhát kell vasalni...és a gondolat sor folytatása már munka közben ér.

Aztán a déli szundi ideje alatt hirtelen egy távoli kép túrja fel magát az agyamban üledő pelenkahegyek tetejére. Látok egy lányt, aki élete első albérletének erkélyén sütteti magát a tavaszi napsugárral, a fizetése kétharmadát rezzenéstelen arccal költi el ruhákra, utazásokra és bulikra. Valaha volt énem vonzó és kíváncsi élete sejlík fel innen a cumisüveghegyeken is túlról és megüti a szívem a gondolat, vajon tényleg megérte? Lecseréltem a szabadságom azért, hogy egy hisztis gombóc olykor órákon át a fülembe ordítson? Az átmulatott éjszakákat leváltották az átvirrasztott éjjelek? Hát normális vagyok én?

A fürdőszobai tükör előtt állva épp a szemem alatti karikákat igyekszem távozásra készíteni, de ők a nyolc és fél ónapi alvásmegvonáson felbuzdulva, inkább az olimpiai zászlóra gyúrnak. „Jeszus, vérekes a jobb szemem?”, kicsit

közelebb kell hajolnom, hogy jobban „szemügyre” vegyem, ám ekkor egy újabb pillanat kép villámlik fel előttem.

Látok magam előtt egy lányt, aki az újabb rosszul sikerült randi fájdalomcsillapításaként elfogyasztott tetemes italmennyiségnek köszönhetően romjaiba dőlve zokog egy kocsmi mellékhelyiség tükrének dőlve. Fél, hiszen minden mindig csak fél. Sosem egész. Sosem kerek. Félállás, félszoba, féladag. Talán-ok, lehet-ek, majdnem-ek. Csak egyszer szeretne úgy ébredni, hogy valami biztos. Érezni a szeretetet, ami állandó, aminek senki és semmi nem szabhat gátat. Ami odaajándékozva, ezerszeresen tér vissza.

Ez a lány nem sokkal később terhes lett. A tény felismerése után élete legnehezebb döntését kellett meghoznia. Rövid mérlegelés, alapos pro- és kontra lista után rájött, hogy két út áll előtte. Egy látszólag egyszerűbb és egy abszolút ismeretlen. Végül a nehezebb utat választotta, amihez hihetetlen erő, bátorság, kitartás, áldozat és felelősség kell. Anya lett. Egyedülálló anya.

Vannak, akik éveken át készülnek az anyaságra, akad, akiket meglepetésként ér a babavárás bizonyossága. Egy azonban biztos: mindkét esetben épp annyira érezzük magunkat nyeregben, mint kezdő görkoris az M7-esen. Negyven, várakozással teli hét után végre megadatik nekünk a csoda és kénytelenek vagyunk rájönni, hogy amit kézhez kapunk az közel sem a Pampers-reklámok hamvas bőré, ártatlan mosolyú angyala. Ideje nagy részében inkább egy pisis/kakis/szófogadatlant/büfist/sírós/hisztis... zsarnok, aki az első, szeretettel teli pillantásunkból kiolvasta, hogy minimum 18 évre fix rabszolgája van. Mi pedig lassan gyógyuló műtéti sebeinktől fel-fel-szisszenve, tejtől fájdalmasan feszülő mellekkel, bébihájjal megkenten igyekszünk felvenni a szélmalomharcot a hormonzavaros fejünkre szakadó tennivalók garmadájával. Olykor pánikszzerűen uralkodik el rajtunk a felelősségérzetből fakadó félelem, hogy egy kezdetben teljesen magatehetetlen újszülöttnél nekünk fizikailag és mentálisan egészséges felnőttet kell faragnunk. Gyakran halálra rémít a tudat, hogy olyan szobába léptünk, ahonnan nem nyílik ajtó visszafelé. Nők, háziasszonyok, feleségek, barátok, dolgozók maradunk, de soha többé – egy másodpercre sem – feledkezünk meg életünk legfontosabb szerepéről, hogy Anyák vagyunk...Hogy megéri-e?

...Ez a kétszáz-negyvenhetedik reggel, hogy egy nyálás puszira ébredem. Most már tudom milyen, ha minden egész és kerek!

Forrás: [terezanyu.hu](http://terezanyu.hu)

## Örömteli étel az életért

### Csuda csokikrém

Olyan mint a puding, de tej és cukor nélkül. Nagyon finom! Nem kell mást tenni, mint egy avokádót, egy banánt, 2 dl kókusztejet, 2 evőkanál mézet és 3 evőkanál kakaóport összeturmixolni.

5 perc és kész az egészséges és tápláló édesség.

### Sült zöldség

Nem csak a krumplit érdemes sütőben sütni, hanem még sok más is. Cékla, gomba, répa, sütőtök. Egy kis rozsmaring ág és az egész lakásban isteni illat árad.

Tepsire teszem a feldarabolt zöldségeket, olívaolajjal meglocsolom. Rozsmaring ág, fokhagyma, só, bors lesz a fűszerezés. 200 fokos sütőben 30 perc alatt kész. Remek példa az egyszerű, gyors, egészséges főzésre.

### Vajban párolt zöldség

Elfelejtethetjük a krumpli vagy rizs köret egyeduralmát. Ezzel a technológiával bármilyen zöldséget istenivé lehet varázsolni. Jó sok vajjal és fűszerekkel dolgozunk. A répát még az is garantáltan szeretni fogja, aki eddig nem ette.

**Hozzávalók:** 3-4 db krumpli, répa, cékla, 2 teáskanál kedvenc fűszerkeverék (de a só-bors is megteszi), 10 dkg vaj, 1 hagyma.

**Elkészítés:** Először megolvasztjuk a vajat, megpirítjuk a hagymát majd fűszerezzük. Beletesszük a zöldségeket és 5-10 percig nagy lángon pirítjuk. Ezután kicsire vesszük a lángot, és lefedve még 20 percig pároljuk. Nem veszem le a fedőt, hanem hagyom kicsit kihűlni lefedve. Tálalás előtt még petrezselyemmel fűszerezzük.



A receptek Kocsis Ágnes ötletei  
Jó étvágyat!

## Rendkiül fontos a C-vitamin pótlása

Az őszi időszakban fontos szervezetünk immunrendszerét felfegyverezni a náthával és az influenzával szemben.

A C-vitamint, vagy kevésbé közismert nevén az aszkorbinsavat, Szent Györgyi Albert 1928-ban fedezte fel. Mivel a szervezetünk nem képes előállítani ezt a vegyületet, különösen fontos, hogy odafigyeljünk arra, hogy a megfelelő étkezéssel, táplálék útján a kellő mennyiséget bejuttassuk testünkbe.

A C-vitamin kulcsfontosságú tápanyag a véredények stabilitása, a szív és más szerveink működése szempontjából. C-vitamin nélkül szervezetünk skorbutban szó szerint összeomlik és felbomlik. A C-vitamin felelős a kollagén, az elasztin és más kötőszöveti molekulák optimális termeléséért és működéséért, melyek a véredények és egész testünk stabilitását adják.

A C-vitamin fontos a sebek gyors gyógyulásához mindenütt a testben, köztük az erek belső falain millió számra keletkező sebek és sérülések gyógyulásához. Testünkben a legfontosabb antioxidáns. A C-vitamin optimális mennyisége hatékonyan védi a szív- és érrendszert és a szervezetet a biológiai égés ellen.

A C-vitamin egy kofaktor számos biológiai katalizátor (enzim) számára, melyek jelentősen javítják a koleszterin, a trigliceridek és más rizikófaktorok anyagcseréjét. Ez segít csökkenteni a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Fontos energiamolekula, melyre szükség van a sejten belüli energiahordozók újbóli feltöltéséhez.

Forrás: [www.dr-rath-egeszsegszovetseg.org](http://www.dr-rath-egeszsegszovetseg.org)

## A párkapcsolati együttélésekről

**A párkapcsolati együttélés sorsfeladat. Önkéntes, szabad vállalásból fakadó kölcsönös odaadottság, az emberi kiteljesedés lehetőségeinek egyik fóruma.**

Az együttélés kölcsönösség. Nem elég, ha csak az egyik fél akarja. Az együttélés nemcsak akkor szűnik meg, ha mindkét vagy bármelyik fél úgy dönt, hogy nem folytatja tovább, hanem akkor is, amikor bármelyik figyelmen kívül hagyja a létezés alaptörvényét, a szeretetet. Az együttélésekből egymás mellett élés lesz,

ha figyelmen kívül hagyom azt, hogy ez csak önkéntes lehet,

ha bármilyen kényszer alkalmazok az együttélés fenntartására,

ha parancsolok a másikkal,

ha engedély adok a másikkal,

ha számon kérem a másikat,

ha nem önként, hanem kényszerből élek a

másikkal,

ha engedek az erőszaknak,

ha a másik parancsát teljesítem,

ha természetesnek tekintem, hogy a másik engedélyezhet,

ha hagyom, hogy számon kérjenek,

ha a félelem az, ami együtt tart.

Tudjuk, hogy létünk a másoknak való odaadottságban teljesedik ki. Tudjuk, hogy ehhez túl kell lépnünk vélt önmagunk, az egónk határait, melynek drótkerítése a félelmeinkből szövődik. Törékeny és vergődő szívünk, gyengeségünk, elesettségünk az az erő, mely végül is arra készítt, hogy adjunk fel minden erőlködést, és merjük átengedni magunkat elengedve mindent a Szeretetnek.

Szerző: Biegelbauer Pál