

Női sorsok: Két káposztalevél

Együtt léptünk ki a munkahelyi kapun. Gyönyörűsége, langyos májusi este volt.

“Te merre indulsz?”- kérdezte és tanácsalannul nézett rám. “Mehetünk egy darabig együtt is” – válaszoltam és így kezdődött.

A félórás hazaútból több órás séta lett. Kerestük a kerülő utakat és közben beszélünk és csak beszélünk. Évek óta egy helyen dolgozunk de szinte nem is ismertük egymást. Mondatira csodálkoztam! Másnak is szürke, semmitmondó, gyötrelmes és lemondásokkal teli az élete nem csak az enyém?

Huszoney évet éltem a párom mellett de ebből jó ha három-négy évre emlékszem szívesen. Egy idő után az alkohol minden érzést kiölt belőlem. Megszokásból, rutinból tettem a dolgom, takargattam amit lehetett, küzdöttem, harcoltam, veszekedtem, sírtam és közben elmentek az évek mellettünk. Én aki határozott és mindig tettekre kész voltam, belefáultam és megalkudtam. Gondoltam ennyi volt, most már ez az élet jut nekem. Fizikailag és lelkileg is nagyon mélypontra kerültem. Az egyetlen jó ami ezalatt történt, hogy született egy lányom, az én büszkeségem.

Teltek a napok és hetek és mi egyre többször ismételtük meg beszélgetős sétáinkat. Furcsa és melengető érzés, mikor jön valaki az ismeretlenből, aki szinte a másik fele az embernek. Ráeszmélünk, hogy mennyi minden hasonló és közös van bennünk. Megfoghatatlan, hogy egyikünk gondolt valamire és a másikunk már beszélt is róla. Az idő és a megismerés egyre közelebb hozott bennünket. Eljött a nyár majd az ősz is és valamikor október környékén megérlelődött bennünk a gondolat. Meg kellene próbálnunk együtt, összeborulva és egymásba kapaszkodva, mint két “káposztalevél”.

Albérletbe költöztünk és nagy lendülettel kezdtünk hozzá az újkezdéshez. Mindenki ránk csodálkozott, hogy egy biztosról a bizonytalanra váltottunk. “Nagyon nehéz lesz”- mondták sokan. Rosszindulatú ellendrukkerekből sem volt hiány. Mi azonban már akkor tudtuk, ha ki szeretnénk törni abból a kétségbeesítő helyzetből amiben élünk, akkor tennünk kell érte. Bízunk egymásban, az erőnkben, a hitünkben, ami a kölcsönös és egyre erősödő szeretetünkben táplálkozott. Tudtuk, hogy amire vállalkozunk az sokaknak riasztó, mert az addig megteremtett anyagi biztonságunkat feladtuk. Küzdöttünk lakásért, nyugalomért, egy új életért.



Meg volt az első közös karácsonyunk, szilveszterkor nagy hóesésben gyalogoltunk meg nézni a tűzijátékot, aztán eljött az első közös nyaralás ideje. Minden örömet adott nekünk, csak együtt lehessünk.

Másfél év múlva a belvárosban lakást vettünk és nagy energiával kezdtünk a felújításnak. Egy kora tavaszi áprilisi délutánon összeházasodtunk. Nem volt lagzi és dínomdánom. Csak két jó barát tanúnak és egy pohár finom bor az ünneplésre.

Beköltöztünk, igaz hogy még gyümölcsös ládákból voltak az edények, mosogatni is csak a fürdőszobában lehetett, a TV a földön, a ruháink ideiglenes lépcőpolcokon, de a mi közös otthonunk volt. Osztottunk-szoroztunk, lassan és biztonságosan gyarapodtunk és nem csak anyagilag. Amikor lehetőségünk adatott, utaztunk és ez a mai napig is így van. Annyi minden bepótolni való közös élmény és szépség van a világban.

Aztán három éve váratlanul jött a baj, mert ez így szokott lenni. Nekem, aki valamikor versenyszerűen sportoltam és mindig is egészséges életvitelt folytattam, infarktusom lett. A göröngyös és állandó küzdelemből álló éveim a visszafojtott indulatok nyomott hagytak és a jelzés megérkezett. Akkor ott a kórházi ágyon borús gondolatok jártak át. Ennyi volt? Csak egy villanásnyit kaphattam egy szebbnek, tartalmasabbnak ígérkező élet lehetőségéből? Egy héttig voltam kórházban. A férjem mindennap délelőtt, délután ott ült az ágyam szélén. Tudom, hogy aggódott, én pedig érte aggódtam. Az eltelt hat év alatt most voltunk először napokig külön.

Aztán ebből a helyzetből is felálltunk. Azóta még jobban figyelek magamra, a társamra, a családomra és egymásra.

Már kilenc éve, hogy együtt vagyunk jóban és rosszban. Sokat tanultunk egymásról és egymástól. Néha, mikor este elcsendesedik a világ körülöttem, elgondolkodom, hogy milyen nagy ajándékot kaptam én az élettől így az “öszidők” kezdetén. A férjem ötvennégy, én pedig ötvennyolc éves vagyok.

Nem viharos, mindent elsőprő szerelem a miénk, de a kezünk egymásért nyúl és szívünk minden szeretetével a másikért vagyunk.

Igyekszünk nagyon megbecsülni az újkezdés lehetőségét. Ovjuk és védjük kis világunkat szorosan egymásba kapaszkodva, összeborulva, mint két káposztalevél.

Szerző: Gazdagh Zsóka
Forrás: terezanyu.hu

Egészséges finomságok

Szaloncukor az egészségére

Hozzávalók: 20 dkg dió, 10 dkg kókuszreszelék, 50 dkg mazsola, 1 narancs reszelt héja, 1/2 narancs leve, 1/2 kk fahéj, 30 dkg étcsokoládé a bevonáshoz (min. 60%-os).

Elkészítés: A mazsolát megmossuk (átnézzük, hogy ne legyenek benne esetleg kocsánydarabok), majd 5-7 percre forró vízbe áztatjuk. Ledaráljuk a diót.

Egy nagy tálba kimérjük a kókuszreszeléket, hozzáadjuk a diót, a narancshéjat, narancslevet és a fahéjat.

A mazsolát leszűrjük, majd egy botmixer segítségével pépesítjük, (nem baj, ha maradnak egész szemek) aztán hozzáadjuk a diós keverékhez, és alaposan összekeverjük. Ha esetleg száraz a massa, és nem akar összeállni, akkor egy kis narancslevet adhatunk még hozzá.

Egy nagy tepsibe vagy tálcára szilikonos sütőpapírt terítünk, majd a masszából egyforma méretű szaloncukrokat formázunk, melyeket a sütőpapírra sorakoztatunk és száraz, hűvös helyen egy éjszakán át pihentetjük. Ezalatt kissé megszikkadnak.

Másnap a csokoládét gőz felett felolvasztjuk, majd egy kis villa (ha van sajtvilla, mert annak csak két foga van) és egy fogpiszkáló segítségével szépen minden darabot megforgatunk benne. Ügyeljünk rá, hogy a máz mindenhol bevonja.

Alaposan lecsepegtetjük és óvatosan visszacsúsztatjuk a villáról a sütőpapírra a fogpiszkáló segítségével.

Hűvös helyre (de nem hűtőbe) tesszük, hogy a csokoládé megdermedjen.

Aszalt gyümölcsös csirkecomb

Hozzávalók: 8 db csirke felsőcomb, só, 20 dkg aszalt szilva (magozott), 20 dkg aszalt sárgabarack (magozott)

A páchoz: 1 ek bazsalikom (ha friss), 1 ek kakukkfű, 1 ek majoranna, 2 kávéskanál ételízesítő, 2 ek napraforgó olaj.

Az öntethez: 2 ek napraforgó olaj, 4 ek ketchup, 1 ek méz.

Elkészítés: A combokat megmossuk, sózzuk. A páchoz valókat összekeverjük, a húsokat beleforgatjuk és egy éjszakára hűtőbe tesszük. Másnap a húst lecsöpögtetjük, tepsibe rakjuk. Mellé belerakosgatjuk az aszalt gyümölcsöket. Az öntethez valókat egy tálban elkeverjük. A combokat ezzel az öntettel meglocsoljuk. A megmaradt páclét a tetejére öntjük.

A tepsi lefedjük és előmelegített sütőben (légkeverésen) 160 fokon (normál sütőben kb. 175) kb. 1,5 órát sütjük.

Fűszeres sült cékla

Hozzávalók: 1 kg cékla, 2 közepes db sárgarépa, 2 közepes db alma, 4 ek olívaolaj, só, bors, bazsalikom, oregánó, kakukkfű, rozmaring, 4 ek balzsamecet.

Elkészítés: A céklát meghámozzuk és kockára vágjuk. A sárgarépát megpucoljuk, és vastagabb karikákra vágjuk. Az almát hámozatlanul negyedekbe, majd nyolcadokba szeljük, a magházát eltávolítjuk. Egy közepes tepsi kiolajozunk, majd beleszórjuk a feldarabolt zöldséget, megszórjuk a fűszerekkel, és összeforgatjuk az olajjal. (Ha keveselljük a megadott mennyiségű olajat, akkor pótolhatjuk.) A tepsi fóliával letakarjuk, és forró sütőben legalább egy órán át sütjük, míg a cékla megpuhul.

Ha elkészült, balzsamecettel meglocsoljuk és összeforgatjuk. Sültekhez vagy grillezett húshoz köretnek kínáljuk.

Meggyes-gyömbéres zsúrtea

Hozzávalók: 3 dl meggylé, 3 dkg gyömbér (friss), 2 citromból nyert citromlé, 20 dkg méz, 10 dl tea (fekete).

Elkészítés: A gyömbért szeletekre vágjuk. A meggyléhez adva felforraljuk. Fekete teát főzünk, a meggyléhez öntjük. Kihűlés után hozzáadjuk a citromlét, édesítjük.

Téli gyümölcskehely

Hozzávalók: 2 db banán, 2 db alma, 3 db kivi, 1 db körte, 1 db mangó, 1 db citrom, 4 db mandarin, 1 db fahéjrúd, 1 db vanília (rúd), 20 db szegfűszeg, 5 dl almalé (100%-os), 2 ek méz.

Elkészítés: Fél liter 100%-os almalét 2 percig forralunk egy egész fahéjjal, 15-20 szem szegfűszeggel és 1 rúd vaníliával majd hűtjük. Megmossuk, meghámozzuk, és karikákra, illetve kockákra vágjuk a gyümölcsöket. Az alma és a banán legyen a legutolsó, hogy ne legyen idejük megbarnulni. Kifacsarunk 1 citromot, és ráöntjük a gyümölcsökre. A 4 mandarin levét is kifacsarjuk, hozzáadjuk a salátához. Leszűrjük az almalét, hozzákeverünk 2 evőkanál mézet, és összekeverjük a salátával.

Jó étvágyat!

Tényleg szelektív a párod hallása?

Férfiaknál és nőknél is létezik a szelektív hallás – állítja a Haring Journalban megjelent tanulmány.

A kutatók olyan szópárokat gyűjtöttek össze, amiknek egyik tagja a férfiaknak, míg másik a nőknek relevánsabb. Például sör-csoki vagy focimeccs-vásárlás. Ezeket a szavakat jól összekeverték és készítették belőle egy listát.

40-40 férfinak és nőnek olvasták fel az így elkészült szójegyzéket. Általánosságban a férfiak több „férfias” szót jegyeztek meg helyesen, mint „nőieset” és a nők is több „nőies” szót jegyeztek meg, mint „férfiasat”.

A házások mindig arról panaszkodnak, hogy párjuknak szelektív a hallásuk, azaz csak azt hallják meg, és csak arra emlékeznek, amire ők akarnak. Most kiderült, hogy ez valóban így is van!

Szerző: egeszsegtukor.hu

