

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΝΑΝΕΔΑΚΗ

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ
ΤΗΣ

ΖΥΓΑΡΙΑΣ

Με συμβουλές για υγιεινή
διατροφή, συνταγές και
ασκήσεις γυμναστικής

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ:
5.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ο πόλεμος της ζυγαριάς**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Κατερίνα Μανανεδάκη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ευδοξία Μπινοπούλου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Κατερίνα Μανανεδάκη, 2019
© Εικόνες εξωφύλλου: plainpicture/Thordis Rüggeberg
© Εικόνες οπισθοφύλλου: alazur/Shutterstock
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Ιούnius 2019, 5.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3135-2
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3136-9

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550	Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΝΑΝΕΔΑΚΗ

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ
ΤΗΣ
ΖΥΓΑΡΙΑΣ

Με συμβουλές για υγιεινή διατροφή, συνταγές και ασκήσεις γυμναστικής



ΑΛΛΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ

- Έχετε μήνυμα στο κινητό σας*, Λιβάνης, 2001
Διαζύγιο αλά ελληνικά, Λιβάνης, 2003
Οουον μοιχεύσεις!, Λιβάνης, 2007
Στο μεγάλο κρεβάτι της show biz, Λιβάνης, 2008
Μάμα 2 και ο μπαμπάς στον κόσμο του!, Λιβάνης, 2010
Για έναν άντρα, Λιβάνης, 2012
Ίδια η μάνα σου έγινες!, Λιβάνης, 2013
Είναι τρελές αυτές οι γυναίκες, Λιβάνης, 2014
Πώς να σκοτώσεις τον άντρα σου (Και να μη σε πιάσουν!),
Λιβάνης, 2015
Του Google η μάνα κάθεται!, Λιβάνης, 2016
Τι τραβάμε κι εμείς οι μάνες!, Ψυχογιός, 2017
Εγώ πότε θα γίνω ευτυχισμένη;, Ψυχογιός, 2018

Για παιδιά

- Ο Βίτα και η Μίνη κνηγούν μια Βιταμίνη*, Λιβάνης, 2009
Παλιά επαγγέλματα, ζωντανέψτεε...!, Λιβάνης, 2011
Ποιος φοβάται τα μικρόβια;
(Σε συνεργασία με τον Αναπληρωτή Καθηγητή
Παιδιατρικής Παναγιώτη Σπυριδίδη), Λιβάνης, 2014

*Η ιστορία της Αφροδίτης,
αφιερωμένη σε όλες μας!
Πίστη στον στόχο, αγάπη για τη ζωή
και πολλά πολλά χαμόγελα!*

1

Σούζι, τρως. Και ψεύδεσαι και τρως.

Εκατό; Εκατό; Εκατό; Το εκατόοο, το εκατόοο!» Ουρλιάζω σαν τρελή, υστερική, πανικόβλητη, και η πόρτα της κρεβατοκάμαράς μου ανοίγει αμέσως με θόρυβο.

«Τι έγινε, μας την πέσανε; Να πάρουμε το εκατό;» Ο άντρας μου, αναμαλλιασμένος, με τα νερά από το μπάνιο να τρέχουν στο πάτωμα και την πετσέτα στη μέση του να σέρνεται, μπαίνει σαν τον σίφουνα.

«Το πήρα, μαμά, το εκατό. Έρχονται αμέσως, μου είπαν. Τους έδωσα και τη διεύθυνσή μας σωστά, όπως μου την έχεις μάθει». Ο γιος μου, λαχανιασμένος αλλά καταχαρούμενος που έκανε το χρέος του, ακολουθεί από πίσω.

«Μαμά, τι να βάλω τώρα που θα έρθει η αστυνομία; Τι φοράνε για συνάντηση με αστυνόμους; Ξέρεις ποιο είναι το dress code; Μπορώ λες να βγάλω και μια σέλφι μαζί τους; Θα σκάσουν οι φίλες μου από τη ζήλια τους». Η κόρη μου, με το κινητό στο χέρι και αποχαυνωμένο βλέμμα κά-

τω από το μαλλί που πέφτει στη μούρη της, τραβάει βίντεο.

«Γαβ, γαβ, γαβ!» Ο Τζακ, ο σκύλος μας, με την καλή μου παντόφλα στο στόμα, να τη σκίζει και να τη μασουλάει, μπαίνει τελευταίος αλλά πανευτυχής που έχει κι αυτός συμμετοχή στα δρώμενα.

«Όλοι έξωωωω. Με ακούτε; Έξω όλοι αμέσως. Δε μου φτάνουν τα βάσανά μου, έχω κι εσάς να με αποτρελαίνετε. Έξω είπα. Έξωωωω όλοιοι», ουρλιάζω σαν δαμονισμένη, φεύγουν όλοι τρέχοντας και ο τελευταίος –δεν ξέρω ποιος, δεν πρόσεξα– κλείνει την πόρτα πίσω του.

Κατεβαίνω από τη ζυγαριά, στην οποία έχω σκαρφαλώσει, και με τρόπο πέφτω σαν τσουβάλι με πατάτες πάνω στο μεγάλο διπλό κρεβάτι μου.

«Εκατό. Έφτασα τα εκατό κιλά. Εκατό...» μουρμουρίζω ξέπνοη, ζαλισμένη και εντελώς απογοητευμένη. Δεν έπρεπε να ζυγιστώ με αυτά τα χοντρά εσώρουχα. Αυτό το σουτιέν με την μπανέλα και το βρακί με το φιογκάκι έπρεπε να το φανταστώ πως θα έκαναν τη διαφορά. Και το βραχιόλι με τα συμπράγκαλα που κρέμονται και τα σκουλαρίκια με τα στρασάκια και η βέρα, όσο να πεις, προσθέτουν...

Σηκώνω το χέρι μου και κάνω τον σταυρό μου. Προσεύχομαι σιωπηλά και αποφασίζω πως θα ξεκινήσω, από σήμερα κιόλας, τη δίαιτα της καλής χριστιανής. Δε θα ζυγίζομαι ποτέ και θα κάνω τον σταυρό μου κάθε φορά που θα τρώω κάτι.

Και μου το είπε η φιλενάδα μου η Λιλή: «Θα ζυγίξεις με τα μάτια κλειστά». Αλλά τις ακούς τις φιλενάδες όταν πρέπει; Τις ακούς; Δεν τις ακούς.

Σέρονομαι και κατεβαίνω από το κρεβάτι, τι λαχτάρα είναι κι αυτή που πήρα, Θεέ μου; Τι λαχτάρα; Λες να έχω χάσει καμιά θεομίδα από την ταραχή; Αδυνατίζει άραγε η τα-

ραχή ή τζάμπα θα το πάθω το εγκεφαλικό, θα τα τινάξω και δε θα χωράω να με βάλουνε, υπερνταρντάνα και εκατοντακιλού, ούτε σε ένα φέρετρο της προκοπής;

«Εκατό; Έφτασα τα εκατό κιλά. Πώς έφτασα εγώ τα εκατό κιλά, μου λες; Πώς;» αναρωτιέμαι με αληθινό πόνο ψυχής.

«Παιδί μου, δεν είσαι παχουλή. Όχι. Είσαι απλώς λίγο κοντή και γι' αυτό δείχνει». Μου το λέει συνέχεια η μάνα μου, μάνα είναι, θα μου πεις, θα πει και καμιά βλακεία να περάσει η ώρα, αλλά εγώ; Εγώ που την ακούω και την πιστεύω; Εγώ; «Ααχχ».

Έπρεπε να είχα βάλει το βρακί με τις κάθετες ρίγες που κόβει. Αλλά δεν έχω βρακί με κάθετες ρίγες, μήπως γι' αυτό να πάω να χτυπήσω ένα τατουάζ με ρίγες, να το έχω πλύνε βάλε, να ανεβαίνω στη ζυγαριά μαζί του, να κατεβαίνω από τη ζυγαριά μαζί του, να είμαι σαν τη ζέβρα, τροφαντή αλλά παραλλαγής, να με βλέπουν τα άλλα ζώα στο δάσος και να σκάνε από τη ζήλια τους;

Σας συστήθηκα; Δε σας συστήθηκα. Είμαι η Αφροδίτη και δεν είμαι καλά.

Θα μου πείτε τώρα, πώς να είμαι καλά όταν με βάφτισαν Αφροδίτη και αντί να είμαι μια δίμετρη ξανθιά καρρακουκλάρα σαν τη συνονόματη θεά, είμαι μια κοντή μελαχρινή, εκατοντακιλού, κόντρα ρόλος; Να πάω να παίξω τη ζωή μου στο Εθνικό Θέατρο, να ξεραθεί η Καρουφυλλιά Καραμπέτη από τη ζήλια της. Να το ανεβάσουμε και στην Επίδαυρο, να μου πετάνε πιτόγυρα αντί να φωνάζουν «ζήτω» ή να εκσφενδονίζουν πίτσες σπέσιαλ με διπλό πεπερόνι αντί να φωνάζουν «μπράβο», να έρθει να γίνει υπερπαραγωγή και viral η παράσταση για χρόνια ολόκληρα.

«Ααχχ».

Είμαι μια τραγική φιγούρα. Μια drama queen, μια πρωταγωνίστρια που γεννήθηκε στη Γη ενώ θα έπρεπε να είχε γεννηθεί στον Άρη, όπου η έλλειψη βαρύτητας θα με έδειχνε και πενήντα κιλά τουλάχιστον κάτω!

Άτιμη ανθρωπότητα, άτιμοι εξερευνητές που παίζετε με τον πόνο μου, θα ζούσα σε έναν άλλο πλανήτη, στη Σελήνη ίσως, και θα ήμουν συλφίδα, θα με θέλανε όλοι οι εξωγήινοι για το κορμί μου.

Αλλά εγώ ζω εδώ, στην Αθήνα, κέντρο Παγκράτι, και ο μόνος που με γλυκοκοιτάζει είναι ο ντελιβεράς της γωνίας γιατί του δίνω δύο ευρώ και την ευχή μου ώστε να υποστηρίξει με πάθος, όταν είναι κι άλλοι μπροστά, πως τα δικά μου σουβλάκια είναι κοτόπουλο αλλά είναι από το μαύρο το χωριάτικο κοτόπουλο, γι' αυτό μοιάζουν χοιρινά, και η σος από πάνω τους δεν είναι μαγιονέζα, όχι, αλλά του κηπουρού παραποιημένη, που ο μερακλής κηπουρός την έκανε έτσι ώστε να μοιάζει παχυντική χωρίς να είναι.

Σας συστήθηκα; Δε θυμάμαι, μωρέ, αν σας συστήθηκα.

Είμαι η Αφροδίτη, θύμα της ζυγαριάς, ζω σε παράνοια και είναι θέμα χρόνου να με καλέσουν και στο *Πάμε πακέτο* κι όταν φύγει ο τοίχος να αποκαλυφθούν από απέναντι οι δεκαεπτά κατασκευαστές προφιτερόλ και να με ευχαριστήσουν για την προτίμηση που δείχνω στα προϊόντα τους. Αυτή είμαι και ειλικρινά, μα ειλικρινά, δε μου αρέσω καθόλου. Μα καθόλου, σας λέω.

Με μικρά, μουδιασμένα βήματα απομακρύνομαι από το κρεβάτι μου και ξαναπλησιάζω τη ζυγαριά. Είναι μαύρη και ηλεκτρονική, με κοιτάει ειρωνικά και κατευχαριστιέται με την κατάντια μου. Της δίνω μια κλοτσιά περιποιημένη, νομίζω πως ράγισα το μικρό μου δαχτυλάκι, χοροπηδάω σαν ανα-

στενάρισσα χωρίς τα κάρβουνα, η ζωή μου είναι χάλια, εγώ είμαι χάλια, τι αξία έχουν και οι δίαιτες και οι γυμναστικές, άμα είναι στο τέλος να γίνομαι τόσο μα τόσο παχιά;

Καμιά αξία δεν έχει κανείς και τίποτα, τζάμπα δεν την έφαγα στο πρωινό τη φέτα με τη μερέντα που ετοίμασα με τόση χαρά παρά την έδωσα στον Τζακ, να έρθει το σκυλί να τυφλωθεί γιατί δεν κάνει να τρώει γλυκά, να με κλείσουν μέσα και για κακοποίηση ζώου, πονάω παντού, πεινάω παντού, δεν είμαι καθόλου μα καθόλου καλά...

«Αστυνομία, αστυνομία, ανοίξτε, ανοίξτε, εσείς καλέσατε το εκατό;»

Ακούω φωνές έξω από την πόρτα του διαμερισμάτος μου, αρπάζω το ριχτάρι της μπερζέρας δίπλα από το κρεβάτι και το ρίχνω πάνω μου, άμα ανεβώ εγώ ποτέ ξανά στη ζυγαριά να με φτύσετε, και στο κάτω κάτω ποιος μου λέει πως δεν είμαι η μετενσάρκωση του Βούδα, που ήρθα στη Γη για να σώσω τον κόσμο, και εκτός από σοφή πρέπει να είμαι και γεμάτη πιασίματα; Ε, ποιος;

Είμαι η Αφροδίτη κι αν ξανακούσω αυτό το «Σούζι, τρως. Και ψεύδεσαι και τρως» που μου έχει κολλήσει σαν τσίχλα στο μυαλό και νομίζω πως το σκέφτεστε κι εσείς όλη αυτή την ώρα καθώς με παρακολουθείτε, σας κόβω από φίλες και το τρώω όλο το ψυγείο μόνη μου! Το καταλάβετε; Το τρώω μόνη μου κι από δω πάν' κι άλλοι... Μωρέ, από δω πάν' κι άλλοι!

2

Ό,τι αρχίζει ωραία τελειώνει με πόνο,
οι πεινασμένες καρδιές το ξέρουνε μόνο!

Μη σε ξανακούσω να πεις πως είσαι τροφαντή υπερταρ-
ντάνα και γεμάτη πιασίματα. Ακούς, Αφροδίτη; Σ' το
απαγορεύω. Μια χαρά είσαι. Έχεις αναγεννησιακή ομορ-
φία. Σε άλλες εποχές, θα φιγουράριζες σε πίνακες ζωγραφι-
κής και θα σε ερωτεύονταν διάσημοι ζωγράφοι».

«Σε άλλες εποχές, Λιλή μου. Γιατί σε αυτή που ζούμε τώ-
ρα, το μόνο στο οποίο μπορώ να φιγουράρω με το 1,65 ύψος
μου και τα εκατό κιλά που έχω φτάσει, είναι κανένα φορτη-
γό ψυγείο! Κι όσο για τον έρωτα... Το ξέρεις πως ο αντρού-
λης μου ο Αντρέας κοιτάζει ξένους αδύνατους κώλους; Το ξέ-
ρεις; Και μετά μου λες για ζωγράφους και αηδίες. Άσε με, μω-
ρέ, από όπου και να το πιάσεις, σκασμένη είμαι. Σκασμένη».

«Τι ακριβώς εννοείς όταν λες πως ο Αντρέας κοιτάζει ξέ-
νους αδύνατους κώλους;»

Η φιλενάδα μου και παιδική μου φίλη Λιλή τραβάει την κα-

ρέκλα της πιο κοντά στη δική μου και με κοιτά γεμάτη απορία.

«Εννοώ πως έχει αποκτήσει τη συνήθεια κάθε γυναίκα που περνάει από μπροστά μας και είναι ωραία και καλλίγραμμη να την κοιτάζει σαν ξερολούκουμο και να στραβοκαταπίνει, γιατί του τρέχουνε τα σάλια. Αυτό εννοώ».

«Υπερβάλλεις, Αφροδίτη, όπως πάντα. Ποτέ δε θα έκανε κάτι τέτοιο ο Αντρέας. Είναι άντρας με κουλτούρα».

«Και οι κουλτουριάρηδες έχουν μάτια, δυστυχώς. Αλλά πού θα μου πάει, θα του τα βγάλω εγώ τα δικά του και θα μείνει αόμματος, να μην μπορεί ούτε τον εαυτό του στον καθρέφτη να δει. Αααα».

Αναστενάζω ξανά και ξανά, και φέρνω κοντά μου την κρέπα σοκολάτα που έχω παραγγείλει εδώ και ώρα και έχει μείνει ανέγγιχτη έως τώρα στο πιάτο μου. Τρώω ένα μικρό μικρό κομμάτι.

«Αφροδίτη, νομίζω πως την παρατραβάς όλη αυτή την ιστορία με τα παραπάνω κιλά. Νομίζω πως βρίσκεσαι απλώς σε μια φάση που σε έχει ρίξει ψυχολογικά και τα βλέπεις όλα μαύρα. Φάση είναι όμως και θα περάσει. Είσαι μια χαρά γυναίκα. Να, κοίτα γύρω σου, εδώ στο ζαχαροπλαστείο που καθόμαστε. Βλέπεις να υπάρχει καμιά στέκα ή κανένα μοντέλο; Όλες κανονικές γυναίκες είναι σαν κι εμάς».

Κοιτάζω γύρω μου, με μισό μάτι.

«Και τι δουλειά θα είχε, ρε Λιλή, το μοντέλο να κάτσει στο ζαχαροπλαστείο; Θα πήγαινε σε κανένα κανονικό καφέ, όπου μαζί με τον καφέ βγάζουν συνοδευτικό κουλουράκι ολικής και όχι γαλακτομπούρεκο ζεστοφουρτισμένο».

«Είναι όμως θεϊκό το γαλακτομπούρεκο, έτσι;» Η Λιλή τρώει μια μεγάλη μπουκιά από το γλυκό που έχει μπροστά της και μελώνει πραγματικά.

«Καλά, αν περίμενα συμπαράσταση από σένα, ρε Λιλή, τη δημιουργό του σάιτ zitotagiouvarlakia.gr που υμνεί τα... αναγεννησιακά μοντέλα και τα κάλλη τους, θα ήμουν χαμένη από χέρι. Γιατί εσένα, αγαπημένη μου φιλενάδα», της χαμογελώ, «σου αρέσει –και μπράβο σου και σου βγάζω το καπέλο– η εικόνα σου. Με τα μπαλκόνια σου, τα ρετιρέ σου, περνάς και τριζει η γη και το κατευχαριστιέσαι. Ενώ εγώ... Δε μου αρέσω, δε θέλω ούτε να με βλέπω. Αισθάνομαι πως είμαι μια κανονική γυναίκα, παγιδευμένη όμως στο σώμα μιας υπερφουσκωμένης κούκλας, και ούτε μπαλκόνια ούτε ρετιρέ της προκοπής έχω. Ένα μονοκόμματο πράγμα κατάντησα με τα χρόνια και αυτό δεν μπορώ να το αποδεχτώ. Όχι, δεν μπορώ να το αποδεχτώ και να το χωνέψω...»

Τρώω μια μεγαλύτερη μπουκιά από την κρέπα σοκολάτα μου, διαπιστώνοντας για ακόμα μια φορά πως το ρητό «τρώγοντας έρχεται η όρεξη» δυστυχώς είναι πέρα για πέρα αληθινό.

«Έχεις πολλά στο κεφάλι σου, μωρέ Αφροδίτη μου, και έχεις και πολλές στενοχώριες, γι' αυτό παχαίνεις. Η στενοχώρια να ξέρεις είναι που παχαίνει. Ο άντρας σου, τα παιδιά σου, η δουλειά σου – όλα εσύ τα κάνεις στη δουλειά, μην το ξεχνάς κι αυτό. Δεν υπάρχει γάμος και χαρά όπου να μην είσαι πρώτη. Μπουφέδες από δω, τούρτες από εκεί... και να θέλεις ν' αγιάσεις δηλαδή δεν μπορείς».

Η Λιλή τρώει χωρίς καμιά ενοχή με μεγάλες μπουκιές το γαλακτομπούρεκό της και, χωρίς καμιά ντροπή, μου μιλά με το στόμα γεμάτο.

«Σε εταιρεία που διοργανώνει γάμους δουλεύω, ρε Λιλή, και για γάμους γράφω στο περιοδικό που εκδίδουμε, πού ήθελες να πηγαίνω; Σε συνέδρια για την αναπαραγωγή της αφρικανικής πεταλούδας; Άσε με σε παρακαλώ στον πόνο

μου... Και σταμάτησα και τη δίαιτα με παπάγια που έκανα. Γιατί λέω φθινόπωρο είναι, προλαβαίνω μέχρι το καλοκαίρι να αδυνατίσω, ήρθε ο χειμώνας, λέω έχουμε καιρό, ήρθε η άνοιξη, το καλοκαίρι είναι πια έξω από την πόρτα, τώρα πάει, δεν προλαβαίνω να αδυνατίσω, είναι εκτός εποχής και οι παπάγιες, άσ' τα βράσ' τα, τρώω για να ξεχάσω».

Μασουλάω με μεγάλες μπουκιές την κρέπα μου, είναι πολύ μικρό αυτό το πιρούνι που μου φέρανε και δεν την πιάνει καλά, αναρωτιέμαι μήπως το αμέσως επόμενο size σε πιρούνι θα πρέπει να είναι η τρίαινα του Ποσειδώνα, αλλά είμαι βαθιά λυπημένη και συντετριμμένη, και δεν έχω όρεξη για ευρεσιτεχνίες και προτάσεις που θα αλλάξουν τον κόσμο.

«Ξέχασέ τα όλα, Αφροδίτη. Όλα όμως. Κι αρκετά με τις ηλίθιες δίαιτες και τις γυμναστικές όπου γράφεται και δεν πατάς ποτέ το πόδι σου στο γυμναστήριο. Και μη μου πεις πως πήγες στο καινούργιο που άνοιξε στη γειτονιά μας, γιατί το είδα πως μόνο like έκανες στη σελίδα τους στο facebook».

Γίνομαι κόκκινη και μετά μπορνοτροδοκαφέ.

«Η καλύτερη γυμναστική, και σ' το έχω πει εκατό φορές, είναι το ξάπλω και σήκω από το κρεβάτι. Όλα τα υπόλοιπα κάνουν κακό στην υγεία! Κι όσο για το σάιτ μου, που τόσο το ειρωνεύεσαι, σκίζει. Έχω ήδη δεκαπέντε πιστούς αναγνώστες, που κόβουν φλέβες για μένα». Η Λιλή ανασηκώνει περήφανα το μεγάλο στήθος της, που ασφυκτιά φυλακισμένο μέσα σε ένα μαύρο δαντελένιο σουτιέν το οποίο διαγράφεται ολοκάθαρα μέσα από μια μαύρη διάφανη μπλούζα, και το κουνάει ζωηρά. «Έχω γίνει influencer, επηρεάζω τα πλήθη και είναι θέμα χρόνου να γίνω και διάσημη και πλούσια. Γιατί δηλαδή, τι παραπάνω από μένα έχει η Καρντάσιαν που τα σπάει;» ρωτάει με λαμπερό χαμόγελο.

Κοιτάζω τη φιλενάδα μου με απορία και θαυμασμό ταυτόχρονα, και για χιλιοστή φορά αναρωτιέμαι πώς γίνεται να είναι τόσο συμφιλωμένη με την εικόνα της και να μην τη νοιάζει τίποτα μα τίποτα και κανένας.

Είναι ελάχιστα πιο ψηλή από μένα και αυτό που θα λέγαμε... φρεγάτα. Ντύνεται σέξι κι όποιος αντέξει, παρακολουθεί όλες τις τάσεις της μόδας στα ρούχα και στο μακιγιάζ, και είναι μονίμως ευτυχισμένη και χαρούμενη.

Δουλεύει σε μια διαφημιστική εταιρεία και σχεδιάζει καμπάνιες για διάφορες εταιρείες, στον ελεύθερο χρόνο της ζωγραφίζει, έχει εδώ και τρία χρόνια σχέση με τον Πάρη, όνομα και πράγμα, κούκλος αληθινός και δύο χρόνια μικρότερός της παρακαλώ, που τη λατρεύει ατελείωτα και παρέα ταξιδεύουν όποτε βρουν χρόνο, γιατί αυτός είναι μηχανικός και παίρνει έργα ανά την Ελλάδα. Παιδιά και οικογένεια δεν έχουν και δε θέλουν, κάνουν ζωάρα και το κατευχαριστούνται.

«Ααχχ», αναστενάζω ξανά και σπρώχνω μακριά την κρέπα σοκολάτα μου, κουνώντας το κεφάλι σκεπτική. «Κι έχουμε να πάμε και στο ριγιούνιον των παλιών μας συμμαθητών. Που καμιά όρεξη, σ' το λέω, Λιλή, δεν έχω να δω όλους αυτούς, που ούτε όταν ήμασταν σχολείο δεν ήθελα να δω. Πόσο μάλλον τώρα».

Γκρινιάζω για εκατομμυριοστή φορά για το συγκεκριμένο θέμα, γνωρίζοντας όμως από πριν την αντίδραση της φίλης και συμμαθήτριάς μου από το σχολείο.

«Δεν ακούω κουβέντα, Αφροδίτη. Θα πάμε και θα πεις κι ένα τραγούδι. Δεν έχεις πατήσει το πόδι σου σε καμιά από τις προηγούμενες συναντήσεις και όλοι αναρωτιούνται πού έχεις χαθεί».

«Πού να χαθώ; Έτσι όπως είμαι, και να θέλω να χαθώ

μπορώ; Δεν μπορώ. Κάνω μπαμ από μακριά». Ανάβω τσιγάρο με χέρια που τρέμουν ελαφρώς.

«Δε σου είπα να το κόψεις το βρομοτσιγάρο;» Η Λιλή τραβάει την καρτέλα της μακριά μου και διώχνει επιδεικτικά τον καπνό από μπροστά της.

«Θα το κόψω όταν χάσω τριάντα κιλά», δηλώνω με στόμφο.

«Είσαι τρελή; Θα πάθεις νευρική ανορεξία. Α πα πα πα. Μια χαρά είσαι, σου λέω, μια χαρά».

«Μωρέ και δέκα να χάσω, και δεκαπέντε να χάσω, και δύο ας χάσω γι' αρχή και μετά...»

Καπνίζω και με ονειρεύομαι κορμάρα, με ένα κόκκινο μπραζίλιαν μαγιό, να τρέχω ευτυχισμένη σε μια παραλία της Καραϊβικής. Δική μου είναι η φαντασίωση, όπου θέλω την ταξιδεύω! Μωρέ, ας έχανα εγώ τις δίπλες μου κι ας έτρεχα και σε παραλία στη Σαλαμίνα. Έχει παραλίες η Σαλαμίνα, ε; Δεν έχει;

«Κακομοίρα μου, λέγε ό,τι θέλεις και γκρίνιαζε όσο θέλεις. Αυτή τη φορά όμως δε θα τη γλιτώσεις. Θα πάμε παρέα στη συγκέντρωση συμμαθητών και θα περάσουμε και τέλεια. Σ' το υπογράφω. Θα θυμηθούμε τα παλιά, το σχολείο, τις κοπάνες, τις εκδρομές, θα δεις πόσο θα ευχαριστηθείς. Περνάγαμε τόσο τέλεια τότε».

Η Λιλή μισοκλείνει τα μάτια και ξέρω πως ονειρεύεται τις παλιές καλές μέρες· εγώ κλείνω τα μάτια και θυμάμαι τις παλιές χάλια μέρες.

«Αφροδίτη μου, Αφροδιτούλα μου, έλα, κορίτσι μου, να φας το αυγουλάκι σου. Να πιεις και το γαλατάκι σου και να πάρεις και μια σοκολατίτσα μαζί σου στο σχολείο να γλυκαθείς».

Η φωνή της μάνας μου είναι τόσο ζωντανή στα αυτιά μου,

που νομίζω πως από στιγμή σε στιγμή θα εμφανιστεί με το πιάτο στο χέρι και εκείνη την εφιαλτική άσπρη κορδέλα, να μου την περάσει στα θαμνοειδή μαλλιά μου, να έρθω να γίνω ίδιο λάχανο με πόδια, που φοράει γαλάζια ποδιά –ναι, φορούσαν ακόμη ποδιές στην εποχή μου, γι' αυτό θα σέβεστε– και κόκκινα παπούτσια λουστρίνια, σκέτη φρίκη.

Γιατί, φυσικά, τα κιλά και η δυστυχία δεν έρχονται μια ωραία πρωία έτσι στα ξαφνικά να σου χτυπήσουν την πόρτα. Όχι. Έχει χτιστεί με κόπο και βάσανα αυτό το θεϊκό κορμί, που τώρα κάνω τα πάντα για να μη βλέπω.

«Μαμά, τα παιδιά στο σχολείο λένε πως με όλα αυτά που με ταΐζεις θα γίνω σαν βαρέλι με πόδια».

«Βαρέλι θα γίνουν τα μούτρα τους. Ενώ το δικό σου μούτρακι είναι όμορφο, ήλιος και φεγγάρι και όλα τα αστέρια μαζί. Έχεις το πιο γλυκό μούτρακι του κόσμου, Αφροδιτούλα μου. Είσαι το πιο υπέροχο κορίτσι της γειτονιάς. Άσ' τους να λένε, μην ακούς. Φάε εσύ την κρεμούλα σου και μην ακούς κανέναν».

Έκανε δουλειά που λέτε η μανούλα και ας φώναζε ο μπαμπάς μου: «Σαν τα μούτρα σου θα το κάνεις το παιδί με αυτά που το ταΐζεις. Ούτε να περπατήσει δε θα μπορεί σε λίγα χρόνια. Ξεχνάς τι περνάς εσύ με τα γόνατα και τη μέση σου;»

Φώναζε ο μπαμπάς αλλά σιγά μην τον άκουγε η Ελληνίδα μάνα, που όλα τα ξέρει κι όλα τα γνωρίζει, και θέλει τη μοναχοκόρη της και λάχανο και στρουμπουλή γιατί «αύριο μεθαύριο θα πάθεις καμιά γρίπη, Αφροδιτούλα μου, και δε θα έχει να κάψει ο οργανισμός σου για να γίνεις καλά. Να έχεις κάνα δυο κιλά πάνω σου, άμα μου αρρωστήσεις...»

Και από εκεί που ήμουν ένα αδύνατο σαν λυγαριά κορίτσι, ήρθαν σιγά σιγά και γίναν τα δυο κιλά δέκα και είκοσι και

τριάντα και σαράντα παλικάρια από τη Λειβαδιά, που πάνε για να πατήσουνε την Τριπολιτσά, έγινα κι εγώ από λυγαριά θεόρατη βελανιδιά.

«Και δε σου είπα και το καλύτερο, Αφροδίτη. Δε σ' το είπα».

Η Λιλή βγαίνει από την ονειροπόληση του παρελθόντος και βγάζει κι εμένα μαζί της.

«Στο ριγιούνιον θα έρθει και η συμμαθήτριά μας, η Ελένη». Η φιλενάδα μου μου σκάει ένα χαμόγελο μέχρι τα αυτιά.

«Ποια Ελένη; Η Παπανικολάου; Που μου έκλεβε όλα τα μολύβια και τις γόμες και στην πέμπτη δημοτικού μού έκλεψε και τον Νίκο, τον μόνο άντρα που μου είπε πως θα πήγαινε ακόμα και στον πόλεμο για χάρη μου και θα πέθαινε για μένα; Αν είναι κι αυτή η αχώνευτη, εγώ δεν έρχομαι».

Αρπάζω το πιάτο μου ξανά, το φέρνω μπροστά μου και τρώω με αποφασιστικότητα το τελευταίο κομμάτι της κρέπας μου, σβήνοντας ταυτόχρονα και το τσιγάρο μου.

«Όχι, παιδί μου, αυτή η Ελένη. Η άλλη... Η ωραία Ελένη, η γυμνασμένη, η γνωστή...» Η Λιλή με κοιτάζει όλο νόημα.

«Μη μου πεις...»

«Θα σ' το πω. Ναι. Η Ελένη η Πετρουλάκη! Θυμάσαι, μωρέ, τι γέλια κάναμε με την Ελένη; Πού τη χάναμε, πού τη βρίσκαμε, να κρέμεται από το μονόζυγο και να τρέχει πάνω κάτω στην αυλή; Δεν είναι σουπερ που θα έρθει και η Ελένη; Μου το είπε η Βάγια, που διοργανώνει τη συνάντηση στο σπίτι της, πως αποδέχτηκε την πρόσκληση και θα είναι κι αυτή εκεί».

«Η Βάγια; Που ήτανε πανέμορφη και παντρεύτηκε εκείνον τον πλούσιο επιχειρηματία που δεν ξέρει τι έχει και την έχει στα όπα όπα και αυτή δε δουλεύει και το ξύνει και περνάει ζωή και κότα; Αυτή η Βάγια σ' το είπε;»

«Ναι, ρε Αφροδίτη, αυτή η Βάγια μού το είπε. Τέλειο δεν είναι;»

«Και θα έρθει και η Ελένη Πετρουλάκη; Που έχει γίνει σούπερ γυμνάστρια και έχει κάνει τέσσερα παιδιά, και είναι τώρα πιο κονκλάρα και κορμάρα από ό,τι ήταν μικρή και είναι σαν να μην έχει περάσει ούτε ένας χρόνος από πάνω της, και τη βλέπω στην τηλεόραση και στις φωτογραφίες που κάνει στα περιοδικά και μου έρχεται να μαχαιρωθώ με το κουζινομάχαιρο και να σκοτώσω κι όποιον βρω μπροστά μου, έτσι για να χαλαρώσω κάπως;»

«Ναι, ρε Αφροδίτη. Η Ελένη η σούπερ φιτ. Τέλειο δεν είναι που θα μαζευτούμε όλες ξανά μαζί;»

«Γκαρσόν, τον λογαριασμό. Εδώ και τώρα. Γιατί υπάρχουν γυναίκες που είναι σούπερ φιτ αλλά υπάρχουν κι αυτές που είναι... σούπερ ψιτ. Κι άμα τους στρίψει η βίδα, άντε μετά να την ξαναβάλουν στη θέση τους. Άντε να την ξαναβάλουν».

«Αφροδίτη, είσαι με τα καλά σου; Πού πας;»

«Φεύγω, Λιλή μου. Φεύγω. Ξενιτεύομαι και μπαρκάρω, πάω στα καράβια και ούτε που θέλω να σε ξαναδώ στα μάτια μου. Ούτε εσένα, ούτε τις συμμαθήτριάς μας. Ακούς; Ακούω, να λες».

«Περίμενε, ρε Αφροδίτη, περίμενε. Δε βγάλαμε και μια σέλφι να την ανεβάσω στο σάιτ μου».

«Ναι, για να με βάλεις εμένα μπροστά και να είσαι εσύ από πίσω μου, να φαίνεσαι μισή και υπερπαραγωγή. Δε σφάξανε. Ξυπνήσαμε οι φώκιες, Λιλούκα μου, ξυπνήσαμε και δε δεχόμαστε πια να κάνουμε το ντεκόρ. Άντε γεια, σε χαιρετώ και φεύγω, θα σου γράψω στην πρώτη ευκαιρία να σου πω τα νέα μου. Γειααα».

ΟΤΑΝ ΣΕ ΛΕΝΕ ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΘΕΑ...

Όταν έχεις δοκιμάσει άπειρες δίαιτες και το μόνο που έχασες είναι ο χρόνος σου και το χαρτί όπου τις έγραφες, η ζυγαριά είναι ο απόλυτος εκθρός σου και στο γυμναστήριο ακόμη σε ψάχνουν...

Όταν προσπαθείς απεγνωσμένα να αδυνατίσεις αλλά ο άντρας σου σε θέλει με πιασίματα, τα παιδιά σου ζητούν να μαγειρεύεις συνέχεια, η μάνα σου φτιάχνει καθημερινά μπακλαβάδες κι ο σκύλος σου τρώει ακόμα και τους καναπέδες...

Όταν η κολλητή σου είναι η δημιουργός του σάιτ zitotagiouvarlakia.gr, η διευθύντριά σου απαιτεί να πετάξεις με παραπέντε και ένας κούκλος τένις προσφέρεται να σου μάθει τένις, ενώ το μόνο που παρακαλάς εσύ είναι να εξαφανιστεί το λίπος από την κοιλιά σου...

Ε, τότε, έχεις κάθε δικαίωμα να τρελάνεις την ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ, η οποία υπόσχεται πως με την πείρα της, τις γνώσεις της, τη θετική της ενέργεια και την πίστη στον στόχο ΜΠΟΡΕΙ να σε μεταμορφώσει στη γυναίκα που ονειρεύεσαι να είσαι!



Μια τρελά ξεκαρδιστική ιστορία, που κρύβει όμως αληθινά μυστικά για να κερδίσουμε με τον σωστό τρόπο τον πόλεμο της ζυγαριάς.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΙ... ΘΑ ΤΑ ΧΑΣΕΤΕ!



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**
www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 23004

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η