

Mindenki egyfajta játszmát játszik

Szinte mindannyian játszmákat játszunk az emberi kapcsolatokkal, hogy hatni tudjunk a másikra, hogy a hatalmunkban tarthassuk. Mert végül is mi egy játszmának a célja? A másik fölébe kerekedés, a fölény, ami már önmagában egy problematikus dolog.

Márai Sándornak van egy nagyon érdekes regénye, Az igazi, amely azt a kérdést boncolgatja, hogy él-e valahol a világon egy nekünk teremtett, ideális partner, akit csak meg kellene találnunk. Márainak erre az a válasza, hogy nem, igazi nem él a világon – de ha valaki szerencsés, akkor találkozhat élete során egy-két emberrel, akikből lehetne igazi. Am ehhez az együttélésbe nagyon sok türelmet, lemondást kell fektetni, és akkor egy idő után úgy összezsírozódhatnak, hogy már nélkülözhetetlenek egymás számára.

Sajnos, az emberek szívébe nincs beírva, hogy az ember nem tulajdon. Senki. A gyerek sem, a férj sem, a feleség sem, a szerető sem! A rabszolgatartás minden formája aljas. Ha a játszmák arról szólnak, hogy milyen manipulációval lehet egy másik ember felett hatalmat gyakorolni, őt tulajdonná tenni, akkor erre a tisztességes ember nemet mond.

A játszma egy nagy hazugságtömeg

Az ember persze mondhatja, hogy olyan világban élünk, ahol hazudni kell, hogy érvényesülni tudjunk, hogy a helyünkön maradassunk, hogy mások elviseljenek bennünket – ám erre semmi szükség nincs. Mi lesz, ha nem veszünk részt a játszmában? Akkor balhé lesz? És? Előbb-utóbb így is balhé lesz. Ha az emberek arra kényserülnek, hogy például egy kapcsolat fenntartása érdekében hazudjanak, megjátsszák magukat, vagyis játszmáznak, azon a kapcsolaton túl sok áldás úgysem lesz. Persze, le lehet játszani egy életet is játszmákkal, de nem lesz ez az élet nagyon üres, nagyon hazug, nagyon elpazarolt?

Szépítő zöldségek, gyümölcsök

Kevesen tudják, hogy a sárga színű zöldségek és gyümölcsök védik a bőrt és a szervezetet. A bennük rejlő béta-karotin antioxidáns hatása óvja a sejteket a szabad gyökök káros hatásával szemben, és lassítja az öregedés folyamatát.

A megfelelő számú szabad gyök az élettani folyamatok természetes velejárója. Jelentős szerepe van a fertőzések kivédésében, az előregedett sejtek elpusztításában. A túlzottan elszaporodó szabadgyök-tömeg viszont károsítja a sejtek falát, zavart okoz működésükben.

Természetes gyökfogók

A kozmetikumok kiválasztásakor ezért nem elég elolvasni a használati útmutatót. Erdemes megnézni azt is, miből készülnek a gyakran borsos árú szépítőszerek. Bőrünk megóvása érdekében a sárga színű gyümölcsök (sárgabarack, sárgadinnye, grapefruit, sárga szőlő, stb.) és zöldségek (sütőtök, sárgarépa, paprika, stb.) mellett fontos például a fenyőkéreg-kivonat is, amely ugyan csak védi a sejteket a szabad gyökök káros hatásával szemben, és csökkenti a leégés veszélyét is. A zöldfélékben található C- és az E-vitaminak is jelentős szerepe van a károsító anyagok kivédésében. A bőr feszességét pedig a kollagén pótlása javítja, amelynek természetes forrása a szőlőmagolaj. A legfontosabb gyökfogók, a C- és az E-vitamin, a szelén és a béta-karotin képesek semlegesíteni a szabad gyököket. Ezekből a tápanyagokból a sárga gyümölcsök és zöldségek tartalmazzák a legtöbbet. Megfelelő táplálkozással tehát ki lehet védeni a sejtpusztító szabad gyökök támadását. Egyes táplálékok, valamint a reproduktív szerveket érő UV-sugárzás viszont elősegítik a szaporodásukat. Szakemberek sze-



Ha csak lehet, ne játsszunk játszmát!

Egy emberre elsősorban saját maga van rábízva, tehát saját magát kell felelned.

Ezért tartozunk felelősséggel. Nem kell szentnek lenni, de az embernek azonosnak kell lennie önmagával. Akár hívő valaki, akár ateista, akár misztikus, akár racionális, az emberélet nem arra való, hogy hamis szerepeket játsszunk. A határ azonban mindig ott van, hogy az igazság vállalásában nem szabad tönkremenni.

Miről lehet felismerni a játszmákat?

A játszmák az esetek többségében intellektuális, kognitív szinten nem felismerhetők, de rájuk lehet érezni. Az emberek, ha nyitottak, megérik a hamisságot, amely feléjük árad, még akkor is, ha az

nagyon jól el van rejtve.

Amikor az igazság kimondása rombol

Egy valamire nagyon kell vigyázni, mégpedig arra, hogy milyen egy ember teherbírása. Az igazság kimondásával rombolni soha nem szabad. Ha az igazság kimondásával kiszámíthatóan romboló hatást keltünk valakiben, akkor az igazságot nem szabad kimondani. Hallgatni, kikerülni a kérdést lehet, csak hazudni nem. Viszont nem kötelező azzal az emberrel szoros kapcsolatban maradni. Ha nem életről és halálról van szó, előfordulhat, hogy az embert a jó szándéka és a tapintata végül arra készíti, hogy kihátráljon egy kapcsolatból. Ha az ember felismeri egy kapcsolatról, hogy az számára vagy a másik fél számára romboló hatású, akkor jobb szép csendesen kikopni belőle.

Forrás: noiportal.hu

Őszi finomságok

Különleges céklasaláta

Hozzávalók: 2 céklagumó, 1 fej feketeteretek, só, fokfagyma, olaj, mustár, bors, pár csepp citromlé.

Elkészítés: A céklát tisztítás és mosás után, nyersen derebosra reszeljük. A feketeteretket aprítóban a fokfagymával és a fűszerekkel meg egy kanál olajjal pépesre aprítjuk majd a céklához keverjük és egy fél órára állni hagyjuk. Nagyon finom húsételek mellé köretnek vagy salátának.

Sütőtökös-diós szelet

Hozzávalók: A tésztahoz: 50 dkg finomliszt, 25 dkg vaj, 10 dkg kristálycukor, 2 tojássárgája, 3 evőkanál tejföl, késhegynyi szódabikarbóna, csipet só. A töltelékhez: kb. 10 dkg sült tök, 4 tojásfehérje, 25 dkg porcukor, 25 dkg darált dió, 1 csomag vaníliás cukor.

Elkészítés: A tészta hozzávalóit összegyűrjük, a felét belenyomkodjuk egy kikent, lisztezett, közepes méretű tepsibe, tetejét pedig megkenjük a sült tökkel (úgy, mintha lekvárral kennék meg).

Ezután a tojások fehérjét felverjük a porcukorral, hozzákeverjük a darált diót és a vaníliás cukrot, majd a sütőtökös tészta tetejére kenjük, végül befedjük a megmaradt tésztával, amit előzőleg tepszi méretűre nyújtottunk.

Közepesen meleg sütőben megsütjük, és a tepsiben hagyjuk kihűlni. Kis kockákra szeletelve tálaljuk.

Kiadós rántotta

Hozzávalók: 2 fej vöröshagyma, 20 dkg savanyú káposzta, 10 dkg füstölt kolbász, 10 dkg füstölt szalonna, 6 tojás, só, bors, ételízesítő, olaj.

Elkészítés: A vöröshagymát megtisztítjuk, felkarikázzuk. A savanyú káposztát apróra szeljük, de ha túlságosan pikáns, előtte kissé kiöblítjük. A kolbászt karikára, a szalonnát pedig apró kockákra vágjuk.

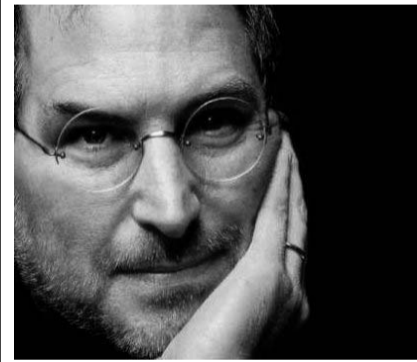
A szalonnát kevés olajon elkezdjük sütni, majd hozzáadjuk a vöröshagymát. Mikor kezd üvegesedni, beletesszük a káposztát, kevés olajat még alá öntünk, mert a káposzta sokat felvesz. Ha már majdnem megsült, beletesszük a kolbászkarikákat is. A tojásokat felverjük, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, és hozzáöntjük a már majdnem kész ételhez. Egyszer átkeverjük, de utána hagyjuk megsülni egészben, hogy szép formája legyen. Ha az alja már megsült, óvatosan megfordítjuk, és a másik oldalát is átsütjük.

Jó étvágyat!

Steve Jobs:

„Élj úgy, hogy tudd, bármikor meghalhatsz!”

Steve Jobs 2005 június 12-én, tehát halála előtt több mint 6 évvel a kaliforniai Stanford egyetem röpke negyedórás évnitő beszédében három meghatározó dologról beszélt az életében.



Az első az volt, hogy közvetlenül a születése után örökbe fogadták őt, és mivel szülei szegények voltak, Steve Jobs sosem fejezte be az egyetemet. Biológiai anyja egy fiatal amerikai egyetemista volt, apja egy szintén 23 éves, szíriai származású diák. Mivel szülei nem merték vállalni a gyermek nevelésével járó pénzügyi nehézségeket, az újszülött csecsemőt örökbefogadásra ajánlották fel. Steve Paul Jobs a nevelő szüleitől kapta nem csak a gyerekkorát, hanem a nevét is. A sors iróniája, hogy a nevelő szülők nem is fiút, hanem lányt vártak, mégis befogadták az újszülött fiú csecsemőt.

A második mérföldkő az volt Jobs életében, amikor 30 éves korában útilapút kapott az Apple-től, és egyik napról a másikra lapátra tették attól a cégtől, amit ő maga alapított. Később aztán rájött, ha nincs ez a rettenetesen nehéz időszak az életében, akkor talán sosem vált volna azzá, aki később lett. Az egyetemistáknak tartott beszédében azt mesélte Jobs, hogy nem szabad megelégedni azzal a megoldással, ami csak félig jó. Mindenkinek meg kell találnia azt, ami igazán örömet szerez neki az életben. Addig kell olyan munkát, olyan tevékenységet keresned, amit igazán szeretsz csinálni, míg meg nem találsz azt. Hiszen aki keres, talál.

Végül a harmadik fontos mérföldkő az volt Jobs életében, amikor a hasnyálmirigy rák egy rendkívül ritka fajtájával diagnosztizálták. Az orvosok nem adtak neki fél évnél több időt, Jobs mégis túlélte az operációt, sőt talán még a saját orvosait is. Ez a betegség megtanította arra, hogy minden nap úgy kell élnie, mint ha az a nap lenne az utolsó napja. Az egyetemistáknak is ezt az üzenetet adta át: ha már megbékéltél önmagukkal, akkor a hátralévő napjaikban sokkal elégedettebbek lesznek. Ha a halál lebeg a szemük előtt, sokkal teljesebb életet élhetnek majd.

Telecom News Bulletin

Forrás: Wealthy&Healthy