

Csattanós lelki pofonok

Fájdalmat okozni nemcsak ütéssel, rúgással, harapással lehet. Sebet – igaz, csak a másik lelkén –, mély sebet szavakkal is lehet ejteni.

Bántalmazás a házasságban – sok pasinak nem a keze jár el: egyszerűen tapintatlan és durva. A szavakba öntött kegyetlenkedés ugyanolyan fájdalmas lehet, mint a testi bántalmazás – sebei, bár láthatatlanok, súlyos sérüléseket képesek okozni.

A vérig sértő szavak alkalmasak arra, hogy az egyik fél megfélemlítsen, ellenőrzése alatt tartson, lelkileg megnyomorítsa a másikat. Uralkodni akar a kapcsolaton és a partneren. A lelki bántalmazás eszközeivel többnyire a férfiak élnek.

A gyakori megaláztatással az a céljuk, hogy aláássák partnerük önbecsülését, hogy elzárják családjától és barátaitól.

A bántalmazó érzelmei szinte teljes megvonásával is kínozhatja és sakkban tarthatja áldozatát, vagy azzal, hogy csak éppen annyi kedveséget adagol, amennyi feltétlenül kell ahhoz, hogy az áldozat ne akarjon kilépni a kapcsolatból.

A lelkileg bántalmazott nők egészségügyi problémái szinte megegyeznek a fizikailag sérültekével – gyakori migrénes fejfájás, gyomorfekély, gyomorgörcs, nyak- és hátfájás kínozza a megkínzottat. Kellemetlen tünet továbbá az állandó kimerültség és étvágytalanság. De mivel tud gyötörni, kínozni a férfit?

Számos árukkódó jele van annak, hogy a férfi hajlamos a lelki bántalmazásra.

Elragadó és gáláns az udvarlás időszakában, a kapcsolat egy későbbi szakaszában azonban képes gyökeresen megváltozni.

Rajongó szerető – kezdetben isteníti a nőt. Azt érezteti vele, hogy még sohasem volt ilyen nagyszerű kapcsolata. Aztán letaszítja a nőt a neki emelt trónról, mindenért leteremti. Pedig ez veszélyes: a nő halálra gyötéri magát, hogy ismét olyan lehessen, mint akkor volt, amikor még mindent „csodálatosan” csinált.

Vonzó férfiként viselkedik a külvilág előtt. Az ismerősöknek fogalma sincs arról, miként viselkedik olyankor, amikor nincsenek tanúk. A

nő megzavarodik – mindenki irigyli, és szerencsésnek tartja azért, milyen vonzó férfival él.

Kétkedő környezete teheti még kétségbeesettebbé a nőt. Hiszen míg a fizikai verés jelei miatt az ismerősök sajnálják az áldozatot, addig a lelki sérelmeket kétkedve kezelik. A látható bizonyíték hiánya miatt sokszor nem is nagyon hisznek az áldozatnak.

Normális a vele szemben alkalmazott visel-



kedés – gondolja egy idő után a lelkileg sérült nő. Hiszi, hogy ez az, amit érdemel. Ezért aztán nem is panaszkodik senkinek.

Kedves és elragadó lehet olykor a férfi. Nem véletlenül – ez is egy praktika. A legtöbb agyonkínzott nő a boldog napokon azt hiszi, az egész otthoni pokol csak az ő fantáziájának a szüleménye.

Álmaink férfitársa kényúrrá változik

Az elragadó férfi egyik napról a másikra durva, erőszakos kényúrrá változik. Persze, szép gondolatoknak nincs híján. Duma az van:

„Minden rossznak másvalaki az okozója.” Ha ő sohasem felelős semmilyen tettéért vagy kellemetlen eseményért, párja nyugodt lehet afelől, hogy őt fogja előbb-utóbb felelőssé tenni mindenért.

„Tökéletes a párom.” Amilyen jólesik ez az elején, annál nagyobbat koppanhat a nő, amikor a partner „rájön”, hogy nyilvánvalóan imádotta sem hibátlan.

„Csak kettesben vagyok boldog.” Ez a mondat az első vészjelzés az előtt, hogy igyekszik elszigetelni kedvesét(?) másoktól, és teljesen függővé, kiszolgáltatottá tenni.

Forrás: kiskegyed.hu

Nem gügyögés. Beszél a gyereked!

A gyermekek beszédkézsége lényegesen magasabb szintű, mint korábban gondolták, és már két-hároméves korukban igyekeznek nyelvtani szabályokat alkalmazni - derítette ki egy brit tudós.

A gügyögő hangok távolról sem keltik értelmesebbé a mondattá formálódó szavak vagy éppen szavakkal kifejezések benyomását. Az ithacai Cornell Egyetem kutatócsapata Christina Dye vezetésével azonban arra a megállapításra jutott, hogy a kisgyerekek jóval korábban kezdenek el használni olyan, a mondatok vázát alkotó "kis szavakat", mint például "egy, van, tud, és".

A gyermekek fejlődésével foglalkozó brit tudós amerikai kollégáival ötven, 23 és 37 hónap közötti, francia anyanyelvű gyermek "csevegését" tanulmányozta. Korszerű technológia - köztük a gyerekek közelében rejtett helyre elhelyezett, érzékeny mikrofonok - segítségével több tízezer hangot (szót) rögzítettek, majd többévi munkával visszahallgatták azokat, aprólé-



kosan elemezve azokat az összefüggéseket is, amelyek közepette elhangzottak. Úgy találták, hogy a kiejtett hangok és suttogó dünyögések egyértelmű, bár korábban észrevétlenül maradt mintákba rendeződtek: a gyermekek zöme következetesen alkalmazta őket a nyelvtani (grammatikai) jelentésű szófajok - egyebek között névelők, elöljáró- és kötőszavak, névmások és segédigék - helyén. "Az általunk megfigyelt kicsik közül sok halkan puszogott valamit vagy puhán kifújta a levegőt, esetleg szünetet iktatott be azokon a helyeken, ahol rendszeren valamilyen nyelvtani szófajnak kellett volna következnie" - idézte Dye-t

a ScienceDaily.com tudományos portál. Abból a tényből, hogy a hangokat mindig a mondat megfelelő helyén produkálták, a kutatók azt a következtetést vonták le, hogy a gyermekek tudatában vannak a nyelvtani "szavaknak", és sokkal előrehaladottabbak grammatikai képességüket illetően, mint előzőleg feltételezték.

Forrás: MTI

Ételed legyen a gyógyszered

Sütőtökös körteleves

Hozzávalók: 3 körte, 20 dkg sütőtök (hámozva), 1 sárgarépa, 1 vöröshagyma, 5 dkg vaj, 3 dl zöldségalaplé, 1 evőkanál méz, 2 dl tejszín, 1 kávéskanál kakukkfű, őrölt szerecsendió, só, bors.

Elkészítés: Felaprítjuk és a vajon kicsit megpároljuk a hagymát. Megtisztítjuk és karikára vágjuk a sárgarépát, kockára a sütőtököt, mindkettőt a hagymához adjuk, és fedő alatt kb. 10 percig pároljuk. Meghámozzuk a körtét, eltávolítjuk a magházát, kockára vágjuk, és a többi zöldséghez keverjük. Hozzáadjuk az alaplevet, a mézet, a kakukkfűvet, a szerecsendőt, sózunk, borsozzuk, és 15-20 percig főzzük.

Amikor megpuhulnak a zöldségek, turmixoljuk, és összeforraljuk a tejszínnel. Szükség esetén utánaízesítünk. Kakukkfűvel megszórva tálaljuk.

Zöldségtallér

Hozzávalók: 50 dkg karfiol, 10 dkg sárgarépa, 1 csomó újhagyma, 1 ek. kókuszszír, só, bors, 2 csipet őrölt szerecsendió, 3 tojás, 2 ek. útifűmaghéj.

Elkészítés: A karfiolt rózsáira szedjük, a sárgarépát meghámozzuk és karikára vágjuk. A zöldségeket vízgőzben megpároljuk. Az újhagymát felaprítjuk, és a kókuszszíron megindusztejük. A zöldségeket, az újhagymát, a sót, borsot, szerecsendőt, tojást, útifűmaghéjat konyhai robotgéppel keverjük és alaposan turmixoljuk. Hagyjuk állni kb. 10 percig, majd sütőpapírral kibélelt tepsire kanállal kis halmokat szaggatunk belőle és 180 fokra előmelegített sütőben szép pirosra sütjük. Ha az alsó fele jobban pirul, akkor megfordítjuk, és a másik oldalát és megsütjük.



Jó étvágyat!

Paleolit étrend

A paleolit étrend – hétköznapjainkban egyszerűen csak „paleo” - valójában életforma, amely ugyan magán viseli a latin származású diéta szó jellemzőit, vagyis az átmeneti tiltásokat és korlátozásokat, mégis érdemesnek találjuk folyamatosan követni, hiszen úgy tűnik, az emberi fejlődés erre a táplálkozásra volt kihegyezve. A paleolit étrend azokat az élelmiszereket tartalmazza, amelyeket az emberiség évmilliókon keresztül, egészen a földművelés elterjedéséig fogyasztott, számos embercsoport pedig mind a mai napig ilyen étrenden él.

Úgy tűnik, a vadászó-gyűjtő életmódról a földművelésre és állattenyésztésre való áttérés szükségszerű, de rossz ötlet volt őseinktől és ennek az elhibázott döntésnek a következményeit a mai napig cipeljük. Persze manapság – a környezeti szennyeződések miatt - nem mindig lehet megnyugtatóan „tiszt” élelmiszereket fogyasztani, így jelenleg csak a lehetőségekhez és a körülményekhez képest lehet bármilyen típusú diétát tartani. A bio húsook, zöldségek, gyümölcsök ugyan vélhetően egészségesebbek, mint nem bio társaik, de minden bizonnyal ennél mélyebben elásott alapokon nyugszik a nyugati és középkelet európai vegyes („mindenből egy kicsit”) étrend egészségtelen és megbetegítő mivolta. Ideje lenne belátni, hogy azért egyre több a cukorbeteg, az allergiás, a szív-, érrendszeri- és rákos beteg mert a legtöbb orvos nem ismeri fel vagy, ha fel is ismeri, nem hirdeti fennhangon, hogy a gabonafélék és lisztjeik, a növényi olajok, a tej, a szója, a hüvelyesek mérgezik a társadalmat. Ezeket az élelmiszereket egyáltalán nem szabadna fogyasztania senkinek sem, esetleg csak és kizárólag olyan élethelyzetekben, amikor egyszerűen a túlélés a tét és nincs más alternatíva, hiszen még mindig jobb 60-70 évig civilizációs betegségekkel együtt élni, mint azonnal éhen halni.

Forrás: paleosalad.blogspot.ro