

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

*Higgy
a csodában
Szabó Magda
karácsonya*

*Hírességek
karácsonyi
kívánságai*

*Mi jellemzi
a szeretetet?*

Ingyenes

7. ÉVFOLYAM 10. SZÁM



ÉLETRE KELTÜNK!



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2016. decembertől

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok dec. 3., jan. 14., febr. 18. 1 x 4 óra **11.990 Ft** [tovább](#)



2. Szabdszik főételek dec. 17., jan. 15. 1 x 4 óra **11.990 Ft** [tovább](#)



2. Csatnik és sós csemegék febr. 11. 1 x 4 óra **11.990 Ft** [tovább](#)



4. Édességek 1 x 4 óra **11.990 Ft** [tovább](#)

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.



Ájurvédikus főzőtanfolyam jan. 21-22.
ápr. 1-2. 2 x 4 óra **14.000 Ft** [tovább](#)



Indiai kenyérfélék
febr. 25. 1 x 4 óra **11.990 Ft** [tovább](#)



Vegán főzőtanfolyam
márc. 4. 1 x 4 óra **11.990 Ft** [tovább](#)

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.



Tartalom



- 4 **Higgy a csodában!**
- 6 **10+1 tipp, hogy feszültségektől mentes legyen az ünnepi készülődés**
- 8 **Szabó Magda karácsonya**
- 12 **Fűszeres puncs és kürtöskalács** – Karácsonyi vásárok Európában
- 14 **Karácsonyi ételosztásra invitál az Étezt az Életért – ehhez te is kellesz!**
- 16 **Kedvenceink karácsonyi kívánságai** – 11 magyar híresség karácsonyi kívánsága
- 18 **Háborús karácsony este**
- 20 **Karácsonyi kisokos**
- 22 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Datolyagolyók; Mákos kekszgolyók; Mézeskalács-kréMLEVES; Diós-vörösfenyőkrémleves; Rántott szejtán; Lencse sült; Téli édes kardamomos süttőkrémleves; Gluténmentes lekváros linzer; Az Édenkert ígérete; Kókuszos édesburgonya leves sült fűszeres csicseriborsóval; Lencsesaláta.
- 34 **Mi jellemzi a szeretetet?**
- 35 **Adventi gyógynövények**
- 37 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 38 **Homoktövis** – Teacseppek
- 40 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**
- 44 **Programajánló**
- 46 **Boldog ájurvédikus karácsonyt!**



108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

108.hu Magazin – 2016/10. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12.

Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu



Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.



Az interaktív magazin letölthető iPad, android típusú készülékekre is. Együttműködő partnerünk: Dimag.hu



Higgy a csodában!

A nap erőtlen fénysugarai egyre hosszabban nyúlnak be minden ablakon. Melegre és melegségre vágyunk. Várakozunk. Ezeknek a hófedte hónapoknak van egyfajta mágneses ereje, amely mindenkit oda vonz, ahová valójában tartozik. A tél hűvös tisztasága mindannyiunkat elvezet oda, ahol igazán otthon és szeretve érezzük magunkat: a családukhoz, a szülőhelyünkre, a szeretteinkhez, egy templomba vagy egy magányos erdei vendégházba. Mint ahogy a természetben az éltető nedvek visszahúzódnak a gyökerekbe, úgy térünk vissza mi is a saját gyökereinkhez. Találkozunk, hogy együtt ünnepeljünk és éljük át mindazt, amit ezek a jégvirágos hónapok

tartogatnak számunkra. Van ennek a hazatérésnek egy láthatatlan lelki folyamata is. Ahogy a nappalok rövidülnek, és egyre kevesebb fény érkezik felénk, úgy a világba irányuló aktivitást felváltja egy passzív, befelé tekintő figyelem a közelmúlt, de akár a régmúlt történéseinek szemüvegén keresztül. Ilyenkor hiszünk a csodában és lélekben megtisztulva újra gyermekek lehetünk. Egy-egy íz vagy illat, egy régi képeslap, a hóesés... megkopott emlékeket idéz fel bennünk és a kép olyan élessé válik, mintha most történne velünk mindaz. Van, aki újra megpihen abban a lakásban, ahol jó volt gyerekek lenni és reggel a nagypapa hangjára ébredni. – Mariann



mama nem akar sütni soha többé, ezért kiszórta az összes lisztet és porcukrot az ablakon. – A kicsi lány pedig, aki még hisz a varázslatban és a Mikulás jóságában, csak áll a mindent elborító szűz hó láttán arcát a párás ablakra tapasztva.

Ismertem valakit, akiben a fenyőfa díszítése a legboldogabb karácsonyt idézte fel. Azt az ünnepet, amikor az embereknek a legkevésbé sem volt okuk a Messiás születésére emlékezni. Mintha kihunytna minden fény akkor a Földön. A világban háború tombolt, az emberek éheztek és fáztak, féltek... de faágat vittek a hideg házacskába és néhány almát aggattak rá. Azóta sem voltak olyan összetartóak az emberek és szeretőek a családi kapcsolatok.

Az emberek meséikkel és történeteikkel megmutatják legféltettebb emlék-kincseiket és otthonaikba kalauzolnak. Oda, ahol még hisznek a téli csodában és a fény születésének misztériumában. Oda, ahol a titkokkal teli várakozást fényes csengettyű hangja töri meg. Oda, ahol a plafonig érő fenyőfát angyalok díszítik és a radiátoron száradó narancshéj illata betölti a szoba terét. Oda, ahol a gyerekek a felnőttekkel együtt szánkóznak, hóban angyalt csinálnak, jégcsapot szopogatnak és hógolyóba harapnak,

hóembert építenek és a fagyos éjszakában csillagokat számolnak. Oda, ahol a fenyőfán minden eltávozott szerettünkért egy-egy gyertya pislákol.

Mindenki életében meghatározó ez a decemberi időszak, különösen a karácsony áldott napjai. Igent mondunk mindarra és mindazokra, akik valóban fontosak, köztük saját magunkra is. Megengedőek vagyunk másokkal és saját magunkkal. Önzetlenül adunk és szeretettel elfogadunk. Békét, hangulatot, szokásokat teremtünk. Mintha a szívünkkel látnánk és gondolkodnánk ilyenkor. Az együtt töltött idő felbecsülhetetlen, mert minden figyelmünkkel és gondolatunkkal jelen vagyunk. Amit ilyenkor egymásnak adhatunk, azt nem lehet becsomagolni és masnival átkötni. Érezni lehet és emlékekbe zárva egy életen át őrizni és továbbadni a bennünket követő generációknak.

Kovács Kata





10+1 tipp,

hogy feszültségektől mentes legyen az ünnepi készülődés

Az ünnepi készülődés sokak életében inkább egy hajszához hasonlít, és nem meghitt, békés, nyugodt várakozáshoz. El kell intézni ezt is meg azt is. Meg kell venni az ajándékokat, bevásárolni a főzéshez. Mindenhol nagy a tömeg, lökdösődés, türelmetlenség. A munka ilyenkor torlódik, és persze senki nem csinálja meg, így számíthatsz rá, hogy amikor az ünnepek után visszamész a munkahelyedre, napokig nem éred utol magad. Mindez pedig már előre frusztrál.

Rohanás, feszültség, veszekedések, megfelelés a családnak és másoknak, és időhiány. Te is ezt a programot futtatod? Érezted már úgy, hogy jó lenne egyszerűen csak megállni, megpihenni, szeretni és szeretve lenni? A nyugodt és szeretettel teli készülődéshez a kulcs: a tudatosság.

Íme az én tippjeim a karácsonyi időszakhoz:



1. Tervezz előre! A menütől az ajándékokon át a karácsonyfaig mindent tervez meg, hogy pontosan tudd, mit szeretnél.



2. Delegálj! Vond be a családtagokat a készülésbe a takarítástól a bevásárlásig, sőt, akár a főzésbe is! Mindent adj át, amit más is meg tud csinálni! Önzőség? Dehogya! Hidd el, marad még bőven feladatod...



3. Legyen időd magadra is! Tudom, ez talán a legnehezebben elképzelhető, de az egyik legfontosabb. Akár napi 10 perc is csodákra képes!



4. Kényeztesd magad mindennap! Az előbbihez kapcsolódik, de picit más. Minden nap tegyél meg valamit magadért, ami jó érzéssel tölt el.



5. Minden elvégzett feladatért dicsérd meg magad! A ránk szakadt rengeteg intéznivaló hatalmas káoszt tud okozni a fejünkben is. Könnyű kimerülni, elveszíteni a jó érzést, és robot üzemmódba kapcsolni. Értékelj, ha valami megvan, és örülj, hogy megcsináltad. Ez növelni fogja az önbizalmadat, és feltölt lelkesedéssel a további feladatokhoz.



6. Adj hálát mindennap! Legyen a fókuszod azon, hogy már mennyi mindened van, milyen jó neked, és ne azon aggódj, hogy mi az, ami nincs, vagy nem tudsz megadni a másinak, vagy magadnak. Ha megtanulod értékelni azt, ami van, nem fog hiányozni az, ami nincs.

7. Ne ítélezz! Sok a feszült ember, nem tudhatod, hogy mi áll mögötte, hogy mi az ő története. Azt nem tudod befolyásolni, hogy a másik mit tesz vagy nem tesz, de azt igen, hogy te hogyan reagálsz erre.



8. Ne pazarold az energiádat olyanokra, akik lehúznak! Igen, nem kell akkor sem mindenkivel jópofizni, ha családtag. Húzd meg a határaidat, és fogadd el szeretettel, hogy a másik más. Ha ez sikerül, nem fog idegesíteni.



9. Lásd meg a másikban is a jót! Magadban és másokban is fedezd fel a jó dolgokat! Könnyű a negatívumokat észrevenni, de sokkal jobb érzés a pozitívumot is meglátni.



10. Engedd el, ami már nem szolgálja az életed! Pakold le a terheidet, használd ki ezt a varázslatos időszakot arra, hogy megbocsáss, és a harag helyett szeretettel teljen meg a szíved.



+1. Segíts másokon! Sokan nélkülöznek olyan dolgokat, ami neked talán már felesleges is. Gyűjts össze ruhát, cipőt, játékot, könyvet, élelmiszert! Bármit, amire már nincs szükséged, és juttasd el azokhoz az emberekhez, akiknek ez sokat jelent.

Szeretettel kívánok boldog ünnepeket!

Polgár Lili

www.romterapia.hu



Szabó Magda

karácsonya

1917. október 5-én született Debrecenben. Érettségi vizsgáját is a szülővárosában tette le, és egyetemre is oda járt, latin-magyar szakos tanári és bölcsészdoktori diplomát szerzett. Debrecen után Hódmezővásárhelyen a Református Leánygimnáziumban tanított. Egyik legnagyobb sikerű regényét, az Abigélt részben az ott töltött évek ihlették.

Bár először versei jelentek meg, mégis íróként vált igazán ismertté. Az 1958-as Freskó és az 1959-ben megjelent Az őz című regényei hozták meg számára a szélesebb körű népszerűséget. Regényeiben főként a női lélekábrázolással foglalkozott. Önéletrajzi ihletésű munkái, az Ókút, valamint a Régimódi történet, melyekből hiteles képet kapunk a korabeli Debrecen múltjáról és mindennapjairól is. Szülővárosának hagyományai meghatározóak voltak személyisége alakulásában. A köztisztelőben álló édesapja, és a

NINCS JOBB, MINT EGY HIDEG ESTÉN BEFÉSZKELŐDNI A KÁLYHA ELÉ, ÉS EGY JÓ KÖNYVVEL ELREPÜLNI A MÚLTBA, ELME-RENGENI OLYAN IDŐKÖN, AMIKOR MÉG MÁST JELENTETT A SZERETET ÜNNEPE. SZABÓ MAGDA MESTERE VOLT A TÖRTÉNET MESÉLÉSNEK. REGÉNYEIBEN, VERSEIBEN RENDSZERESEN ÍRT A RÉGMÚLT KARÁCSONYAIRÓL.

szintén írói tehetséggel megáldott édesanyja több művében felbukkan.

„Rendkívüli, erős akaratú és szabadnak nevelt gyerek voltam. Két rabnak nevelt ember gyereke. Apám soha nem tehetette azt, amire vágyott. Kikerült a saját elméleti családjából egy gyakorlati családba. Még az első házasságában sem tehetette azt, amit szeretett volna, és a két ember úgy állt neki az életnek, hogy azt mondta: a gyerek szabad lesz. Szabad lesz neki ellent mondani, szabad lesz neki ellenállni, szabad lesz neki választani. Ő dönt. Az ő élete. Az ő

ismételhetetlen élete.” – vallotta gyermekkoráról. Édesanyja, a hányatott sorsú Lenke, a fantázia és az érzelmek birodalmában volt kalauza, apja a latin nyelvre, a világ csodáira, a keresztény mitológiára tanította. „Két tündér gyermeke voltam” – mondta.

A Régimódi történet keletkezéséről azt mesélte, hogy a sokáig gondolkodott, megírja-e egyáltalán édesanyja történetét. Mikor néhány hónapig az Egyesült Állomokban tartózkodott, a rossz idő miatt gépe nem tudott felszállni, s Magda egy éjszakát egy szállodai szobában töltött. Ott édesanyja a túlvilágról üzent neki, és ő ezután már biztos volt abban, meg kell írnia a regényt.

Néhány Évvel ezelőtt Szabó István rendezett filmet Helen Mirren főszereplésével Az ajtó című regényéből. Az író sosem titkolta, hogy ez is erősen önéletrajzi ihletésű könyv. Házvezetőnőjével húsz évig tartó különös barátságának története a pasaréti Júlia utcában. A történetben Szeredás Emerenc egy jószívű, de zárkózott, mogorva asszony. Senkinek nem nyitotta ki az ajtaját, Szabó Magdának mégis sikerült közel kerülnie hozzá. Az asszonyt a valóságban Szabó Júliának hívták. Juliska néni pont olyan volt, mint a regényben Emerenc. Szikár, mogorva, egyszerű, azonban a nyers külső érző szívet takart. Fantasztikusan süttött-őzött, de ételeiben a szomszédok mindig

találtak macskaszőrt. A valóságban is tíz macskája volt. Az író kétháznyira lakott házvezetőnőjétől, a hátsó erkélyről éppen rálátott arra a bizonyos ajtóra, ami a regény címe lett. Az eredeti még ma is látható, a házba évente szerveznek sétákat a Szabó Magda-rajongóknak.

Regényei a világ számos országában arattak sikert. Szabó Magda a legtöbbet fordított magyar író. 2007-ben, kilencven esztendősen hunyt el, olvasás közben elaludt, s többé nem ébredt fel.

Az „Ókút” című regényében így emlékezik a gyermekkori karácsonyokra:

„Férfikesztyűk, fantáziátlan alsónadrágok csinos dobozokba kerültek, üveg harangocska, angyalhaj fénylett rajtuk, s a legegyszerűbb zokni vagy pamutzsebkendő is megszépült a körbefutó ezüstboától. Minél közelebb kerültünk az ünnephez, annál sürgetőbb volt bennem a vágy, hogy lássam külső jeleit, délutánonként csak mentem-mentem anyám kezébe kapaszkodva, mint egy megszállott, amerre a főutca fényei csaltak.

A mi házukban nem angyalt vártak legkisebb koromban sem.

Nagyapám szigorú pap volt, apámat úgy nevelte, hogy kisfiúként is tudja: a karácsony a szeretet ünnepe ugyan, ám a fenyőfával, ajándékokkal



érkező Bambino-Jézuska fogalma összebékíthetetlen Jézus magasztos alakjával, és a karácsony semmit nem veszít a ragyogásából, ha hús-vér emberek gyújtják meg a fényeit, nem mennyei kezek. Apám így szokta meg, így plántálta át a maga otthonába, s talán sosem realizálta, mekkora örömet szerzett nekem ezzel. Micsoda büszke és boldogító érzés volt, mikor ott kopogtam a jeges utcán, mentem vele karácsonyfát venni, szagolgattam, öleltem, simogattam, s előre láttam, még ott, a piacon, amint majd feláll fektéből, megrázza magát, sziporkázni kezd a szobában. Külön boldogság volt, hogy láthattam kialakulni végleges formáját, hogy díszíthettem, dolgozhattam rajta. Kevés ért fel későbbi élményeim között azoknak a délutánoknak az elragadtatásával, mikor az asztal körül ültünk valamennyien, diót aranyoztunk aranyfüsttel, papírláncot ragasztottunk apám ügyes keze útmutatása mellett, vattapelyheket fűztünk cérnára, s hintettünk meg ragacsos ezüstporral. Engem karácsony estéjén nem csukott ajtószárnyak mögül kihangzó csengőszó hívott be a szikrázó fához, ott állhattam, mikor anyám meggyújtotta a gyertyákat, a csillagszórót, s érezhettem, hogy a semmiből, a papír-ezüstszál-üveggömb élettelenégből, egy feldíszített fa fényei között hogy lesz csakugyan ünnep, a családé, az otthonunké, a biztonságé..."

Zoltán Tamás

Szabó Magda: KARÁCSONY

*Oldják iszákjukat a csendesülő,
alacsony fellegek,
omlik az ártatlan, együgyű hó
a háztetők felett.*

*A füst elkapja derekát,
együtt forognak,
úgy imbolyodik a világ,
ahogy ők imbolyodnak.*

*Húzzák már komoly szarvasok
az ünnepet,
szájuk körül az esti pára
s az eltűnt gyermekkor lebeg.*

*Omlik a hó, ömlik a hó,
nem nézi, hova hull,
csak bámulnak a szarvasok,
szarvukon gyertya gyúl.*

*Ömlik a hó, omlik a hó,
leng, surrog és kering,
eltemeti a surranó
december lépteit,*

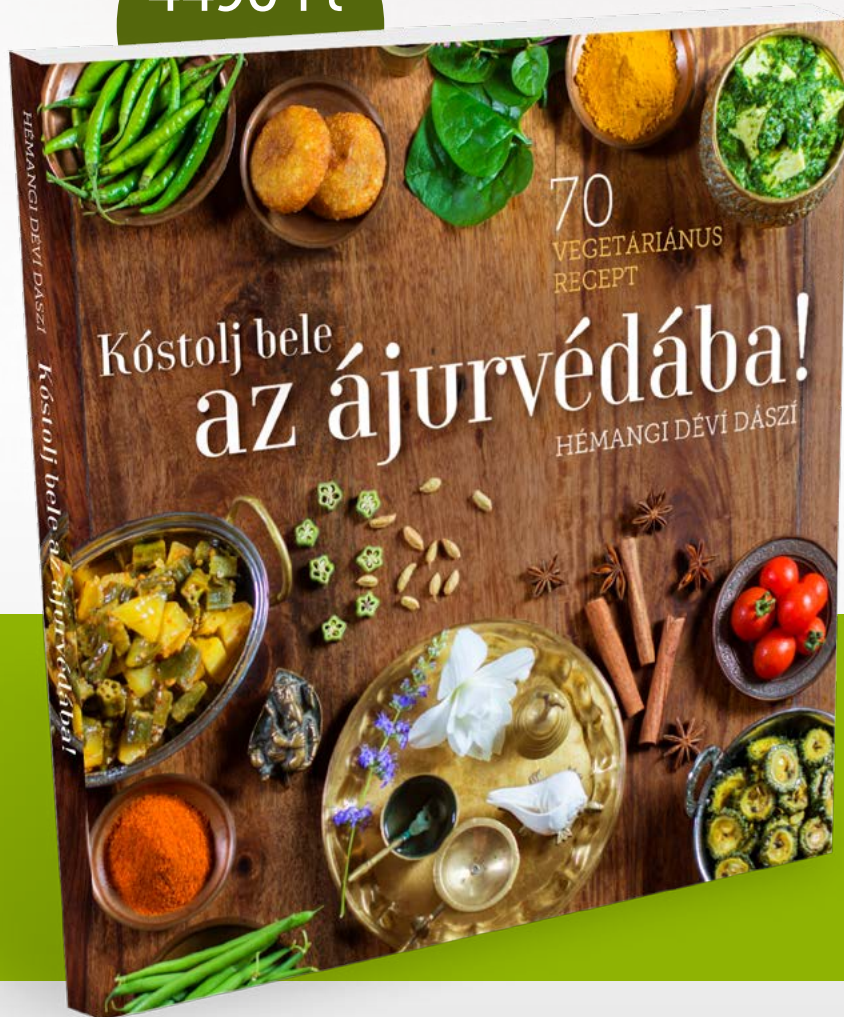
*meztelen, ezüst lábnyoma
nem villan már sehol,
a szarvas békén lépeget,
bizakodik, dalol.*

*„Honnan jössz?” – kérdezem a hótól.
„Te hova mégy?” – a hó ezt kérdezi.
Rám néz, én meg rá. Hallgatok.
Mit feleljek neki?*

HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:
4490 Ft



A *Kóstolj bele az ájurvédába* című szakácskönyv a természetes gyógymódként alkalmazott táplálkozás és az egészségmegőrzés ősi hagyományokon alapuló tudományába enged betekintést. Ez a több ezer éves tudás minden ízében ajándék a ma emberének.



- ✓ 70 kipróbált recept
- ✓ Az ájurvéda gyakorlati tanításai
- ✓ Testtípusok szerinti étrendek
- ✓ A szerző tippjei
- ✓ Mindez 136 színes oldalon.

Megrendelhető:
www.108.hu/kostolj





Fűszeres puncs és kürtőskalács

Karácsonyi vásárok Európában

Prága, Csehország

Prága az év minden napján mesebeli és csodálatos, de amikor elérkezik advent ideje, a város szó szerint ragyog. Nem csak a vásárokat, de a környéket is érdemes felfedezni, hiszen örök élményeket szerezhetsz a cseh fővárosban. A legismertebb vásárok az Óváros és a Wenceslas téren vannak. Gyönyörű cseh üveg dísz tárgyakat és más karácsonyi szépségeket kínálnak a vásárok. A finom kürtőskalácsról és a cseh puncsról pedig ne is beszéljünk!



Ne hagyd ki a betlehemet se az Óváros téren, ahol a gyerekek megsimogathatják a juhokat, kecskéket és a karácsonyi szamarat, valamint megcsodálhatják a hatalmas karácsonyfát is.



Koppenhága, Dánia

A szóbeszéd szerint Koppenhágában vannak Európa legjobb karácsonyi vásárai. Én rátok bízom a döntést, de az kétségtelen, hogy gyönyörű fényekre és szívet melengető hangulatra számíthatsz. A Tivoli Gardens (azaz a Tivoli kertek) alakul át mesebeli világgá. Ez a vásár rendelkezik a legjobb kijelzőkkel, számos remek standdal, egy csodás karácsonyfával a tér közepén, és tűzijáték fesztivált is rendeznek. A kézművestermékek és a karácsonyi dekorációk között biztosan megtalálod a megfelelő ajándékokat. Semmiképp ne hagyd el úgy a dán vásárt, hogy nem kóstoltad meg a dán specialitásokat. Ebben a vásárban találkozhatasz a híres lapp Téalpóval is.



Edinburgh, Skócia, Egyesült Királyság

Az Egyesült Királyság egyik legszebb karácsonyi piacának a skót főváros ad otthont. Az East Princes Street Gardens mentén és a Scott-emlékmű körül húzódik a fővásár, telis-tele kézművesekkel, míg a „gyermeknek szóló piacot” a Santa Landnál találod. Itt arcfestéssel, kézműves foglalkozásokkal és egy karácsonyfa labirintussal szórakoztatják a kicsiket.

Ízletes ételek és italok, díjnyertes sajtok, édességek,



hagyományos díszek, valamint egyedi ajándékok várnak a turistákra a Szent András téren.



Bécs, Ausztria

Számos karácsonyi vásár tekinthető meg Bécsben, de a legnagyobbat a Városháza előtt találod, mint minden évben. A turisták és a helyiek is számos stand kínálatából válogathatnak, miközben kürtöskalács és a finom puncs illata lengi körül őket. Az egyik legnépszerűbb karácsonyi vásár, hiszen egyszerűen megközelíthető, szinte egy karnyújtásnyira található Magyarországtól. A kellemes karácsonyi ráhangolódást megfűszerezheted egy könnyed sétával is a Városháza környékén.

Ludányi Bettina
melaniavilaga.blogspot.hu

Brüsszel, Belgium

A 2 km hosszú, több mint 250 faházból álló piac gyönyörű karácsonyi fényeivel a legszebb és a legnagyobb Belgiumban. A Pleasures of Winter fesztiválon a fényes óriáskerék, a hatalmas karácsonyfa és a csokoládé édes illata elcsábítja a turistákat. A finom belga csokoládét vétek lenne kihagyni! A szórakozás és a szikrázó fények karácsonyi várakozással töltik meg az ember szívét. A parfümök, színes standok, fantasztikus ajándékok és étel-ital kóstolók találkozási pontja.





Karácsonyi ételosztásra invitál az Ételt az Életért – ehhez te is kellesz!

Az adventi időszak alatt 10 ezer adag meleg étel és több tíz tonna tartós élelmiszer kiosztásával segíti a rászoruló családokat az Ételt az Életért Alapítvány. Szeretnél részt venni az ételosztók áldozatos munkájában? Akkor hívj meg 1 vagy akár több családot ebédre a szeretet ünnepén: csatlakozz az Ételt az Életért Alapítvány karácsonyi akciósorozatához és lásd vendégül adományaidból a leginkább rászorulókat egy vegetáriánus lakomára.

HA ELMEGYÜNK EGY ÉTELOSZTÁSRA és beállunk abba a végtelennek tűnő sorba, amiről már olyan sok szívbe-markoló fotót láttunk, elképesztő történeteket hallhatunk. Biztonságérzetünk könnyen megsérülhet, nincs ugyanis garancia, bármikor, bárkivel megtörténhet, hogy rászorulóvá válik, akár csak rövid időre. Ide vezethet a tartós munkanélküliség, de az is, ha valaki hosszasan kevesebbet keres, mint amit rendszeres kiadásai havonta megkövetelnek. Egy váratlan baleset vagy betegség, tartós rokkantság mind-mind bevételkieséshez vezet, de van, aki nyugdíjas éve elején szembesül először azzal, hogy járadékai meg sem közelítik korábbi fizetését. A nyugdíjasoknak ráadásul nemcsak a bevételeik alacsonyak, hanem egészségügyi kiadásai is magasak, így igazi „darálóba” kerülnek. Megint másoknak a téli gázszámlák, vagy éppen a tüzelő jelent

olyan gondot, hogy adósságaikat évről évre görgetik tovább. A vidékről érkező segélykérelmekben sokgyermekes, fűtetlen lakásban élő családokról olvashatunk, vagy egy-egy örökre megbánt rossz döntésről.

Ne gondoljuk azt, hogy egy ételosztáson minden sorban álló fedél nélkül él. Gyakran van fedél, csak éppen víz, vagy áram nincs benne, megint máskor a kifizetett számlák után az asztalra nem jut.

A visszafelé vezető útra pedig nincs bevált recept, a szégyenérzet, a titkolózás, a kompromisszumok tovább nehezítik a sorsokat. Amiben a legtöbb életút közös, hogy ezek az emberek nem, vagy csak alig számíthatnak családtagokra, barátokra, bárkire, emberi kapcsolataik nem képeznek védőhálót és sokszor az élethelyzetük miatt még tovább gyengülnek. Szépen hangzik, hogy a remény



hal meg utoljára, de az igazság az, hogy krízishelyzetben a remény az első, amit az ember elveszít. A szociális gondozók éppen ezért az egytálétel mellé egy "adag életet" is adnak, lelkielő formájában.

Motivációk és a törődés valódi nyertesei

Az Étel az Életért Közhasznú Alapítványt a Krisna-hívők hozták létre 1999-ben. A program célja, hogy a napi étkeztetés által a krízisbe került családokat még a lejtőn elkapja, megakadályozza utcára kerülésüket, felbomlásukat, csökkentse élelmiszer-kiadásait, az otthontalanokat pedig életben tartsa és reintegrálja akár a munkaerőpiacra, akár a társadalomba.

Az Étel az Életért filozófiája azon alapul, hogy az egyén csak akkor lehet boldog, ha Földünk, az emberiség és az élőlények milliói egyaránt boldogok és érdekeik nem sérülnek. Ezért szolgálnak fel konyháikon vegetáriánus, erőszakmentes ételeket és ezért fejlesztik töretlenül segélyprogramjukat. Társadalmunk, amely egy kiforrott, finom ökoszisztéma, csak akkor képes boldog és elégedett légkört biztosítani számunkra, hogyha embertársaink sem nélkülöznek.

Az Étel az Életért Alapítvány sokrétű tevékenységet folytat:

- Naponta 1800 ember étkezéséről gondoskodik csak a fővárosban.
- Kerületenként a családsegítő szolgálatok közreműködésével kutatja fel a leginkább bajban lévő családokat, hogy az adományok oda kerüljenek, ahol a legnagyobb szükség van rájuk.
- Állandó szeretetkonyhát üzemeltet a Városligetben, ahol minden hétköznap délben friss, tápláló ebédet kínál a társadalom periferiájára került embereket.
- Népkonyhát üzemeltet a főváros mellett Debrecenben, Egerben, Marcali, Pécs és Győr térségében.
- Évente 4 alkalommal kiemelt tartós élelmiszer csomag- és játékosztást is szervez az ország több pontján, melyek közül kiemelkedik karácsonyi akciójuk.

- Rendszeresen élelmiszeradományokat szállít gyermekotthonokba.
- Étel oszt fedél nélküliek közintézményeiben.
- Diákétkeztetési mintaprogramot vezet, melynek keretében egyetemi hallgatók minden tanítási napon ingyenesen juthatnak egészséges ebédhez.

Az adventi időszak alatt ismét 10 ezer adag meleg étel és több tíz tonna tartós élelmiszer kiosztásával segíti a rászoruló családokat az Étel az Életért Alapítvány.

Szeretnél részt venni az ételosztók áldozatos munkájában? Akkor hívd meg 1, vagy akár több családot ebédre az szeretet ünnepén! Csatlakozz az Étel az Életért Közhasznú Alapítvány karácsonyi akció-sorozatához és lásd vendégül adományaidból a leginkább rászorulókat egy vegetáriánus lakomára. Adományodat az ünnepek idején fogják kiosztani Blaha Lujza téren.



Így segíthetsz

- ▶ A 13600-as Adhat Adományvonalon keresztül hívásonként bruttó 250 Ft-tal támogathatod az ételosztásokat, ha a hívás közben a 33-as kódot tárcsázod. Az adomány kiosztását az ünnepek alatt magad is figyelemmel kísérheted.
- ▶ Amennyiben ettől eltérő összegben, de pénzbeli támogatással kívánsz hozzájárulni az alapanyagokhoz és munkálatokhoz, ide utalhatsz: MKB 10300002-10631840-49020019 (Étel az Életért Alapítvány).
- ▶ Ha pedig élelmiszeradománnyal kívánsz hozzájárulni a programhoz, keresd Szanyi-Karl Attilát a +36 30 600 1458 számon.

További részletek: www.karitativ.hu

Kedvenceink karácsonyi kívánságai



BODROGI GYULA

(a Nemzet Színésze):

– Pár évig még legyek olyan egészséges, mint most, és szórakoztathassam a közönséget. Azt is kívánom, hogy a szeretett kollégáimmal számos boldog pillanatban legyen részünk. Nyugalmat szeretnék, és örömteli találkozásokat, békés, felhőtlen beszélgetéseket. Tele vagyok energiával, jó lenne, ha ezt meg tudnám tartani. Hiszek abban, hogy az angyalok teljesítik ezt a kívánságomat is.



KOVÁCS KATI

(Kossuth-díjas énekesnő)

– Talán meglepő a válaszem, de az angyal biztosan megértené. Azt kívánnám, hogy kapjam vissza az édesanyámat, aki öt éve vesztettem el. 91 éves volt, de még mindig nehéz sírás nélkül gondolnom rá. Üresebb lett az életem, minden megváltozott. Ő volt a megtestesült optimizmus, azt szoktam mondani, hogy napsugaras volt. Mostanában kevesebb a napsütés, össze kell szednem magam, hogy jobb kedvem legyen. Megcsappant az érdeklődésem, a szereplési vágyam, interjúkat sem szívesen adok már. Persze, a közönség szeretete nagy erőt ad, azt érzem, hogy sokaknál családtag vagyok. Nem csak karácsonykor hallgatják a dalaimat, és egy-egy fellépésem után úgy szólítanak meg, mint egy kedves rokont. Most örökbefogadott bennünket egy macska, ő már amolyan elő-karácsonyi ajándék, és hihetetlen nagy szeretet tud adni.

Mindannyian izgatottan várjuk a karácsony angyalát, aki valóra váltja az álmainkat, vágyainkat. Magazinunk összeállításában közismert, komoly értéket képviselő embereknek tettük fel ugyanazt a kérdést: - *Ha megjelenne a karácsony angyala, mit kívánna tőle?*



CSUKÁS ISTVÁN

(Kossuth-díjas író, költő)

– Maradjon minden velem úgy, ahogy most van! Elégedett vagyok a fizikai állapotommal, és hála Istennek, az agyam is működik! Az angyaltól még egy nagyon fontos dolgot kérnék: Időt! Időt ahhoz, hogy a fejemben levő tervek, ötleteket még megvalósíthassam. Most éppen egy új gyerekoperán dolgozom, de készül új könyvem a gyerekeknek, és a felnőtteknek is. Szerencsés, és boldog embernek mondhatom magam, hiszen egész életemben azt csinálhattam, amit szeretek. Még egy darabig maradjon is minden így!



GESZTI PÉTER

(A Magyar Köztársasági Érdemrend lovagkeresztjével kitüntetett dalszövegíró, műsorvezető)

– Alapvetően azt kívánnám az angyaltól, hogy telepedjen le Magyarországon, és maradjon is itt, mert ránk férne a boldogság, a megértés, az egymásra figyelés. Továbbá egy kis globális lehülést is kívánnék, ebben az ijesztő téli nyárban, mert ez a felmelegedés nagyon komoly probléma. A családomnak ugyanazt a békét, szeretetet kívánom, amiben élünk, ez maradjon is így! Magamnak pedig annyi lenne a kérésem, hogy a február 25-i Rapülök koncerten sikerüljön úgy bekapcsolnunk az időgépet, hogy az Aréna közönsége nagyszerűen érezze magát.

**FALUSI MARIANN**

(Artisjus-díjas énekesnő, színésznő)

- Megpróbálnám megbeszélni az angyallal, hogy maradjon egy kicsit a vendégem, és ne menjen tovább. Dumcsizzunk egy kicsit, pihenjen meg egy időre, legalább karácsonykor. Az angyaloknak is szükségük lehet néha arra, hogy feltöltődjenek. Ha konkrét dolgot kellene kérnem, akkor mindenképpen jó egészséget kívánok magamnak is, és a szeretteimnek is.

HERNÁDI JUDIT

(Jászai-díjas színésznő)

- Ha tőlem kérdezné a karácsonyi angyal, hogy mi a vágyam, azt felelném: utazni szeretnék. Mennék Kínába, Mexikóba, Peruba még egyszer, Japánba, Vietnámba. Volt már számos nagyon érdekes utazásom, de még annyi izgalmas hely van a világban, ezeket sorban szeretném bejárni.

**TÖRŐCSIK MARI**

(a Nemzet Színésze)

- Jó egészséget kívánok mindenkinek, és sokkal több türelmet egymáshoz. Magamnak annyit kérek, hogy amíg szükség van rám, addig legyen erőm. Nyolcvanegy éves vagyok, én már megjártam a halált is, de még mindig nem adom fel! A fiataloknak pedig olyan lehetőségeket kívánnék, amelyekben megmutathatják önmagukat, és amelyek inspirálják őket, abban, hogy jók legyenek, és ne térjenek le arról az útról, amit kitűztek maguk elé.

PALYA BEA

(Prima Primissima-díjas énekesnő):

- Azt kérném az angyaltól, hogy a várandósságom utolsó szakaszában le tudjak lassulni, el tudjak csendesedni, tudjam élvezni a decemberi befelé fordulás meghitt pillanatait. És még azt, hogy sima, békés világra születése legyen a kislányomnak, nekem meg békés (újja) születésem kétgyermekes anyává.

**MALEK ANDREA**

(Artisjus-díjas énekesnő, színésznő)

- Annyit kérnék az angyaltól, hogy vigyázzon mindenkire, és támogasson minden olyan kezdeményezést, amely az emberiség javát szolgálja. Jó lenne, ha a következő évben minden ember megtalálná a személyes boldogságát is, ezáltal vidámabbá válhatna ez a bolygó, amelyen élünk. Talán akkor kevesebb fegyverre lenne szükség, és megtanulnánk elfogadni egymást is. Önmagamnak azt kívánom, hogy egészségben tudjunk egymásnak örülni a gyermekeimmel, valamint olyan találkozások is kérnék, amelyekből igazi örömmelések születnek.

**EKE ANGÉLA**

(Junior Prima-díjas színésznő)

- Azt kérném, hogy ne háborúval döntsenek el emberek kérdéseket! Védtelen ember, állat ne kelljen szenvedést eltűrjön, illetve, hogy a gyógyíthatatlan betegségek szűnjenek meg. Mindenkinek jusson ivóvíz, és tudjunk vigyázni a Földünkre. De azt hiszem, a legjobban azt kellene kérnem, hogy a lehetetlen lehetséges legyen.

KARALYOS GÁBOR

(színész, képzőművész)

- A karácsony angyalától békességet kérnék az emberek szívébe, lelkébe, hogy tudjanak mosolyogni, örülni, szeretni, elfogadni, és elfogadva lenni. Nem csupán egy másik embert tudjanak tisztelni, de az állatokat is. Nyitottak legyenek megtanulni úgy ünnepelni, asztalhoz ülni, hogy ne az ártatlan állattársaink feláldozott testével töltsék meg a sajátjukat.



HÁBORÚS KARÁCSONY ESTE

1944 karácsonyának előestéjén békésen készültünk a vacsorára édesanyámmal és két öcsémmel, Imrével és Jóskával. Borókafenyőös karácsonyfát díszítettünk. Két német katona volt nálunk beszállásolva, édesanyánk őket is meghívta hagyomány vacsorára, mely helyi szokás szerint bablevés és mákos guba volt. A vacsora után az almát annyifelé vágtuk, ahányan az asztalnál ültünk. Meggyújtottuk a fán a gyertyákat, és elénekeltük a Csendes éjt, először magyarul, majd a vendégek tiszteletére németül is. Három szólamban szólt a "Stille Nacht, Heilige Nacht", mivel mi, az énekkaros Gurin trió, így szoktuk énekelni. A német vendégek meghatódva hallgatták, és bizonyára otthon jártak gondolatban.

Hajnali 3 órakor "Alarm, alarm!" kiáltásra riadtunk. A nálunk alvó németek pánikszerűen öltöztek, és köszönés nélkül, sietve távoztak.

Reggel nyolckor elmentünk a szokásos kismisére, én katonatiszti egyenruhába öltözve, mint a komáromi 22. ezred lévai zászlóaljának zászlósa. Az volt akkoriban a szokás, hogy mint Sárísáp község jegyzőgyakornoka, mise után lementünk a képviselőtestület tagjaival a községházára beszélgetni. Most is így történt, meséltem a fronton szerzett élményeimről, a sebesülésemről, mert Ungvár mellett, Szobránc falu határában a combomon egy hüvelykujjnyi repeszdarab hatolt át. Tíz óra körül megszólalt a telefon. A főjegyző felvette, az arcáról lefagyott a mosoly. A tinnyi főjegyző hívta fel, hogy náluk vonulnak az orosz alakulatok, Dág és Sárísáp irányába tartanak. Se puska, se akna, se ágyúlövés nem dördült, így nagy sebességgel, ellenállás nélkül jöttek felénk. A jegyző rám nézett: "Te Feri, nem volna okosabb, ha hazamennél, és ledobnád a tisztí egyenruhát?"

Máris indultam. Ahogy kiléptem a községháza kapuján, a téglagyár felől már láttam a T34-eseket, amint közelednek a falu közepe felé. Futásnak eredtem, a főutcáról letérve, a



templom felé siettem haza. Tíz perc sem telt el, és már civilben voltam. Lementem az óvoda elé, ahol más sokan voltak, és integettem az orosz tankoknak, akik harmonikaszóval jöttek. Azért örült a lakosság, mert abban a hitben volt, hogy ettől befejeződött a világháború. Nem tudtuk, hogy arra még hónapokig várunk kell.

Déltájban két gyalogos orosz karona tért be hozzánk. Azt kérdezték: "Nyemci jeszt?" Bár mi szlovákul beszélünk, megértettük egymást. Volt még a fazékban a töltött káposztából, anyánk megkínálta őket. "Kapuszta, kapusztal!" – felkiáltással megették.

Ilyen volt ez a karácsony. Este németekkel vacsoráztunk, másnap már oroszokkal ebédeltünk. A falu fele orosz, a másik fele német kézen volt 3 hónapon át.

Gurinc Ferenc elbeszéléséből, aki 1961-1977 között volt a Komárom-Esztergom megyében fekvő Sárísáp község művelődési házának igazgatója
Sárísápi Hírmondó 2008/12/3.



A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
hogy bemutasd a branded
a dinamikusan fejlődő egészség
és környezettudatos közösségnek.
Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
könyvek
pszichológia
wellness
spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
baba-mama
ájurvéda
gyógyítás
megújulás



ÍZEK

szezonális
vegetáriánus
ínycsiklandozó
természetes
alakbarát



www.108.hu/hirdetes

Karácsonyi kisokos

A szaloncukor igazi hungarikum. Bár az őset, a fondant cukrot francia mesterek készítették először, kizárólag magyar hagyomány ünnepi felhasználása. Az 1800-as évek végétől vált a szaloncukor (Jókai szerint szaloncukkedli) a gyümölcsök, a habcsók és a mézeskalács mellett a karácsonyfák csillogó díszévé. Egy 1891-ben megjelent szakácskönyv már 17-féle szaloncukor receptet írt le (szalon-ananász czukorka, szaloncreme-bonbon vagy szalon-pisztác-czukorka), és egy pesti cukrászdában a vevő még a sztaniolpapír színét és minőségét is megrendelhetette.



Úgy tartják, azért ajándékozzuk meg egymást karácsonykor, mert a napkeleti bölcsek is ajándékot vittek az újszülött Jézusnak.



December 13. Luca napja, számos népszokáshoz kötődik. Ekkor jártak például kotyolni a fiúk, azaz járták a házakat, szerencsét, bő termést kívántak a lakóknak, akik almával, dióval, kaláccsal kínálták őket. Ezen a napon kezdték el készíteni a Luca székét is, aminek karácsonyra kellett elkészülnie, hogy aztán az éjféle misén ráállva látni lehessen, kik a boszorkányok. Az eladósorban lévő lányok is többféle varázslatot alkalmaztak ezen a napon, hogy megtudják jövődöbelijük nevét.



A fagyöngy varázsa. A kelta és germán legenda szerint a fagyöngynek varázsereje van: alkalmas sebgyógyításra, növeli a termékenységet, szerencsét hoz és megvéd a rossz szellemektől. Az ókori Rómában a béke szimbóluma volt, úgy tartották, hogy a fagyöngy alatt összefutó ellenségek leteszik a fegyvert és öleléssel köszöntik egymást. A viktoriánus korban terjedt el, hogy a fagyöngy alatt elcsattanó csókok örök szerelmet hoznak.



A fenyőfa állítást német eredetűnek tartják. Hazánkban a 19. század óta része az ünnepeknek, és Brunszvik Teréz grófnőnek köszönhetjük, aki 1824-ben állította az elsőt (a grófnő egyébként másban is első volt: ő alapította a magyar óvodát). Kezdetben csak szárított gyümölcsökkel és mézeskaláccsal díszítették, később jött a szaloncukor, üveggömbök és gyertyák.

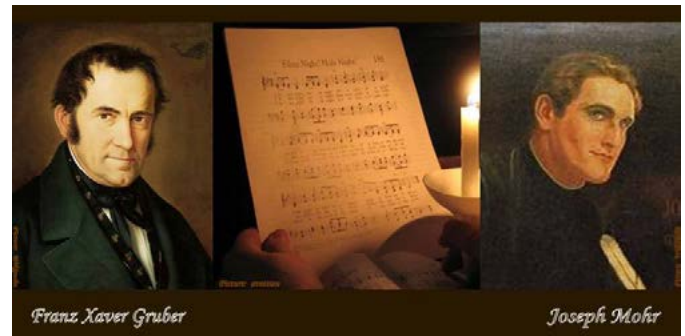




A háborús lovagiasság és humanitás szép példája az 1914-es karácsonyi fegyverszünet. Az első világháborúban a nyugati fronton harcoló brit katonák Szentestén karácsonyi dalokat énekeltek egymásnak a csatatéren. Másnap reggel váratlanul elhallgattak a fegyverek és a német katonák "Merry Christmast" skandálva előbújtak a lövészárkokból. Ekkor a brit katonák is előmerészkedett, az ellenfelek kezét rázták, cigarettát és élelmiszert ajándékoztak egymásnak, sőt, a semleges zóna egyes területein még focimeccseket is tartottak.

Amíg nálunk a Jézuska vagy a Téliapó hozza az ajándékokat, Ausztriában Christkind, Németországban Weihnachtsmann, vagyis a télapó teszi a fenyőfa alá a csomagokat. Az angoloknál Father Christmast (Karácsonyapó) várják a gyerekek, aki földig érő, piros köpönyeget visel, a kéményen keresztül érkezik a kandallóba, az ajándékokat pedig a kandallópárkányra akasztott zokniba rejti. A Téliapó egyébként rénszarvas szánon érkezik Lappföldről. Az Amerikai Egyesült Államokban is így várják Santa Claust, aki abban különbözik az angol Téliapótól, hogy rövid köpenyt visel, és az Északi-sarkon él. Svédországban Jultomten, vagyis egy manó hozza az ajándékokat. Finnországban a Téliapó, Joulukki bekopog a házakba, s belépve hangosan megkérdezi: "Lakik itt jó gyerek?" Ausztráliában a Mikulás „szánját” nyolc fehér kenguru húzza. Az ausztrálok a karácsonyi vacsorát kint a kertben fogyasztják el, majd lemennek a tengerpartra egyet fürödni, így ünneplik a karácsonyt. Oroszországban január elseje az ajándékozás napja, s a kék vagy piros

ruhájú, troján közlekedő Gyed Moroz járja az országot segítőjével, Sznyegurocskával (Hópelyhecske). Olaszországban és Spanyolországban az ajándékozás fő napja hagyományosan Vízkereszt napja, január 6., bár ma már divatba jött a karácsonyi ajándékozás is. Az olasz gyerekek nem virgácsot, hanem szentet kapnak a Téliapótól, ha nem fogadnak szót. A spanyol gyerekek a bibliai napkeleti bölcstől várják az ajándékot.



A Csendes éj című dalt egy osztrák pap, Josef Mohr írta 1818-ban. Karácsony előtt egy nappal közölték vele, hogy a templom orgonája eltört és nem tudják megjavíttatni az ünnepi misére. A pap bánatában úgy döntött, ír egy dalt, amit a kórus előadhat. A szöveg valójában már két évvel korábban elkészült, de Mohr csak az előadást megelőző Szentestén kérte meg Franz X. Grubert, hogy szerezzen dallamot és gitárkíséretet a sorokhoz. A karácsonyi szentmisére végül elkészült, és az ausztriai Oberndorf bei Salzburg Szent Miklós-templomában csendült fel először a Stille Nacht.

Magyarországon a hagyomány szerint a karácsonyi vacsorán a család összes tagjának jelen kell lennie. Szenteste böjti ételek kerülnek előtérbe, de a bőséget szimbolizáló termésekből, azaz dióból és mákból készült bejgli sem maradhat el az asztalról. Nagyon meghitt szokás, amit ma is sokan követnek, hogy egy almát annyifelé vágunk, ahány tagja van a családnak, majd az almaszeletek elfogyasztása a család összetartozását jelképezi.



Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menü sor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!

*Tarts egy csodálatos utazásra
Hémangival, s válj az indiai
konyhaművészet mesterévé!*

Az élvezkedés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.

2. Indiai főételek (szabdzsik)

Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerpasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.

3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkel. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!

4. Indiai édességek Tájégségek konyhái

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készíten néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kerttől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.



**További információ és jelentkezés
fozoiskola.108.hu**

HOZZÁVALÓK

(fajtánként 15 darab kb. 3 cm átmérőjű golyóhoz)

1) NARANCSOS - DIÓS:

- 100 g áztatott datolya
- ½ narancs frissen facsart leve
- 2/3 bögre dió ledarálva
- meghempergetni reszelt narancshéjban

2) PISZTÁCIÁS - LIME-OS:

- 100 g áztatott datolya
- 60 g apróra tört pisztácia
- 50 g darált mandula
- ½ zöld lime leve és a reszelt héja
- 2 ek bio kakaópor / karobpor
- megforgatni darált pisztáciába, és reszelt lime héjban

MEGJEGYZÉS:

A datolya mennyisége az áztatott datolyára vonatkozik. (A datolya helyett használhatunk aszalt szilvát is.)

TOVÁBBI ÖTLETEK:

- chiás - vörösfenyő
- mákos - citromos
- pekándiós - répás
- almás - diós
- kókuszos - karobos



DATOLYAGOLYÓK



ELKÉSZÍTÉSE:

1. Áztassuk be a mag nélküli datolyát min. 3-4 órára, majd az áztató víz nélkül tegyük az aprítógépbe (Botmixer is jó. Sőt! Ha elég puhára ázott a datolya, akár a kezünkkel szét nyomkodva is pépesíthetjük.)
2. A „lekvárrá” zúzott datolyát tegyük egy keverő tálba a többi hozzávalóval, majd kézzel gyúrjuk alaposan össze. (Ha túl nedves az alapanyag – függ a felhasznált datolyától –, tegyünk hozzá fél evőkanál útifű maghéjat vagy chia magot, vagy még több darált mandulát, hogy keményebb tésztát kapjunk. Ebben az esetben hagyjuk állni a nyers tésztát golyózás előtt, hogy magába tudja szívni a nedvességet az útifű maghéj vagy a chia mag.)
3. Formázzunk golyókat, majd hempergessük meg őket a választott ízesítésnek megfelelő hozzávalóban.
4. Fogyasztás előtt tegyük őket a hűtőbe min. 2-3 órára.

Hanis Szonja / zoldavocado.blogspot.hu



HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg darált háztartási keksz (de saját készítésű keksz is lehet)
- 10-12 dkg vaj
- 18-20 dkg porcukor
- pici só
- kb. 4 evőkanál tej és egy kevés narancslé (illetve amennyi kell, hogy golyózni lehessen vele)
- 5 dkg darált mák
- 5 dkg kristálycukor
- 1 vaníliás cukor
- 1-2 teáskanál mákolaj, amit a cukros mákhoz kevertem

MÁKOS KEKSZGOLYÓK

ELKÉSZÍTÉSE:

Az összes hozzávalót egy tálban összegyúrtam, a vajat darabolva adtam hozzá, és addig gyúrtam, amíg az teljesen fel nem olvadt. Szükség szerint lehet még tejjel hígítani.

A kész golyókat kókuszreszelékbe forgattam, és hűvös helyen egy jól záródó dobozban pár órát hagytam állni. Utána lehet falatozni belőle.

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu



MÉZESKALÁCS-KRÉMLEVES

Kire szokott rászáradni a mézeskalács? Ki szokta megenni? Ki nem tud általában mit kezdeni a maradékkal? Már most gondoljon az ünnepek elmúltára! Desszertnek vagy gyerekeknek tejbegríz helyett.

HOZZÁVALÓK:

- 50 g mézeskalács
- 275 ml tej
- 1 ek tejszín
- durvára tört mogoró
- méz

ELKÉSZÍTÉSE:

A hozzávalók egy adagról szólnak. A mézeskalács(ka)t kézzel kisebb darabokra törjük, és beáztatjuk a tejbe. Amikor már nagyjából elázott, egy villával összenyomkodjuk. Melegíteni kezdjük, és még forrás előtt botmixer segítségével egyenletesre dolgozzuk el. Hozzáöntjük a tejszínt, és felforraljuk. Tálaláshoz durvára tört mogorót pirítunk, az ízét pedig mézzel igazítjuk.

Bliskó Viktor



DIÓS-VÖRÖSÁFONYÁS KRÉMMEL TÖLTÖTT, RÁNTOTT SZEJTÁN

ELKÉSZÍTÉSE:

A szejtánport a langyos vízzel elkeverem és kemény labdacsot formázok belőle. Lobogó vízben 15 percig főzöm. Ha megvan, kiveszem, pótolom a vizet, és újra forralom lobogásig. A szejtánt vékony szeletekre vágom, és visszateszem 40 percet főni.

Míg fő, elkészítem a diókrémet: A hozzávalókat egy serpenyőben margarinon átmelegítem sűrű krémmé.

A megfőtt szejtánból alaposan kinyomkodom a vizet, fűszerezem, és egy adag diókrémet teszek rá,

lefedem egy másik szejtán szelettel, fogpiszkálóval összetűzöm, duplán bepanírozom, és forró olajban megsütöm.

A panír: csicseriborsó vagy kukorica liszt sóval és vízzel közepes sűrűségűre elkeverve (ezt használok tojás helyett) és zsemlemorzsá.

Tálaláskor a fogpiszkálót kiszedem. Burgonya-pürével tálalom.

Jó étvágyat!

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg szejtán por
- 3,5-4 dl langyos víz

DIÓKRÉM:

- 3 marék darált dió
- 2 marék vízbe áztatott, aszalt vörösfőnye (szilva is lehet)
- ízes szerint fokhagymapor, bors, cukor és só
- 1 növényi kanál margarin.

Kovács Kata



LENCSE SÜLT

HOZZÁVALÓK:

- 20dkg lencse
- 10 dkg rizs
- só, bors
- babérlevél, majoránna
- hing
- 1kk útifűmaghéj
- kápia paprika
- 1 paradicsom
- egy marék zabpehely
- olaj vagy ghí

ELKÉSZÍTÉSE:

Sós, babérleveles vízben a lencsét puhára főztem (előző este beáztattam). A rizst sós-borsos vízben puhára főztem. Olajon kápia paprikát, paradicsomot pirítottam hinggel, közben a puhára főtt lencsét és rizst összedolgoztam az útifűmaghéjjal, ebbe a masszába tettem a sült kápiát és a paradicsomot. Kevés majoránnával, sóval, borssal, ízesítettem. Alufóliába tekertem a masszát, előtte a tetejét, oldalát megszórtam zabpehellyel, aztán normál tepsibe tettem, kevés vizet locsoltam köré. 200 fokon kb. 20-25 percig sütöttem, aztán kibontottam a fólia tetejét, megszórtam mozzarellaival és pirosra sütöttem.

KÖRET

Rozmaringos vajban (ghíbe) sült zöldségek (krumpli, zeller, sárgarépa)

Pap Andrea



TÉLI ÉDES KARDAMOMOS SÜTŐTÖKKRÉMLEVES



HOZZÁVALÓK:

- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 80 dkg sütőtök
- 1 nagyobb édesburgonya
- 3 kicsi sárgarépa
- 2 fej alma (minél édesebb fajtából)
- 3x1 cm-es friss gyömbér
- kókuszszír
- rizsszirup (vagy bármilyen folyékony édesítőszer, pl agavészirup)
- őrölt szerecsendió
- őrölt fehérbors
- 3 szem csillagánizs
- 8 szem kardamom
- 1db hosszú fahéjrúd
- őrölt chili paprika

ELKÉSZÍTÉSE:

Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra. Vágd fel minél apróbb kockákra a sütőtököt, a répát, az almát, az édesburgonyát, és tedd be a sütőbe körülbelül 40-50 percre. Negyed órával a sütés vége előtt vágd fel a hagymát, és kókuszszíron valamint kevés rizsszirupon pirítsd meg. A megsült zöldségeket és gyümölcsöket kevés vízzel, a dinsztelt hagymával és a gyömbérrel turmixold teljesen pépesre, majd tedd fel főni.

Miután elkezdted főzni, tegyél ízlés szerint szerecsendiót és fehérborsot a levesbe. A szerecsendiót ne sajnáld, attól lesz igazán jó íze. A csillagánizst, a

kardamommagokat és a fahéjat is add hozzá. Az őrölt chiliből annyit adagolj, amennyitől alig érezhetően csíp majd a leves. Hagyd főni legalább egy órát. Ha túl hígnak találod, nyugodtan főzd el a levét kis lángon. Miután megfőtt, hagyd hűlni, és tedd félre másnap ebédig, hogy jól összeérjenek az ízek. Tálald melegen, pirított mandulaszeletekkel vagy zsemlekockával. Jó étvágyat!

Preyer György
www.veganlettem.hu



GLUTÉNMENTES LEKVÁROS LINZER

HOZZÁVALÓK

KB. 15 DARABHOZ:

- 15 dkg rizsliszt és hajdinaliszt vegyesen
- 5 dkg nyírfacukor
- fél mokkáskanál szóda bikarbóna
- 7 dkg vaj
- fél deci citromlé
- csipet só
- Töltelékhez: bármilyen lekvár

ELKÉSZÍTÉSE:

A lisztet, szóda bikarbónát és a cukrot összekevertem, elmorzsoltam a vajat benne, majd hozzáöntöttem a citromlevet, végül összegyúrtam. A citromlevet célszerű lassan adagolni, mert a liszt típusától is függ, mennyi elég ahhoz, hogy összeálljon a tészta. Fél órára hűtőbe tettem a tésztát, majd vékonyra nyújtottam, és süti kiszűrővel kiszaggattam a kekszeket, majd 180 fokra előmelegített sütőbe toltam, és 8-10 perc alatt megsütöttem őket. Miután kicsit hűltek, megkentem őket 1-1 mokkáskanálnyi lekvárral és összeragasztottam őket.

Balassa Zsuzsanna / palmafaproject.cafeblog.hu



AZ ÉDENKERT ÍGÉRETE

A vörös a karácsony legfontosabb színe. Amellett, hogy melegséget áraszt, és a sötét napokon feltölt minket energiával, különleges jelentést is hordoz ezekben a hetekben.

Történeti kutatások arra jutottak, hogy a piros a tudás almájára utalt eredetileg, miután Jézus Ádám és Éva ősbűnét írta felül. A karácsonyfán lévő vörös gömbök pedig az Édenkert almáit hivatottak jelképezni, és azt üzenik, hogy az emberiség számára lehetséges még a visszatérés a Paradicsomba.

Ezek után nem is volt kétséges számomra, hogy ezt a gyönyörű, élénk színt szeretném viszontlátni a különszámba szánt receptemben is. A hogyanra válasz pedig természetesen a fantasztikus cékla, ami szükségtelenné teszi fagyasztott gyümölcsök vagy akár ételfesték használatát.

Félni nem kell tőle, dehogy lesz ebből cékla süti! A cékla színe jóval megelőzi az ízét.

HOZZÁVALÓK EGY KB.

15X20 CM-ES SÜTŐTÁLHOZ

A "TÉSZTA"

- 100 g aszalt szilva
- 50-50 g dió és mandula
- 40 g zabpehely
- 15 g cukor
- 60 ml tej
- 1 csipet só

A "JAVA"

- 350 nyers sütőtök
- 75 g nyers cékla
- 80 g cukor
- 40 ml tej
- 1/2 narancs héja
- 1 púpozott mokka kanál őrölt fahéj
- 5 csipet őrölt szegfűszeg
- 30 g étkezési keményítő

ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőtököt és a céklát hámozzuk meg, és vágjuk kockára. Külön-külön tegyük fel őket főni annyi vízben, ami ellepi. A sütőtök 10 perc alatt megpuhul, a céklának kellhet 20-30 perc is. Ezalatt készítsük el a tésztát.

A tészta hozzávalóit tegyük késes aprítóba, és addig pörgessük, amíg labdává össze nem áll. Ehhez párszor le kell kapargatni a darabokat a kehely oldaláról, de ne csüggedjünk, hamarabb eljön a végeredmény, mint várnánk.

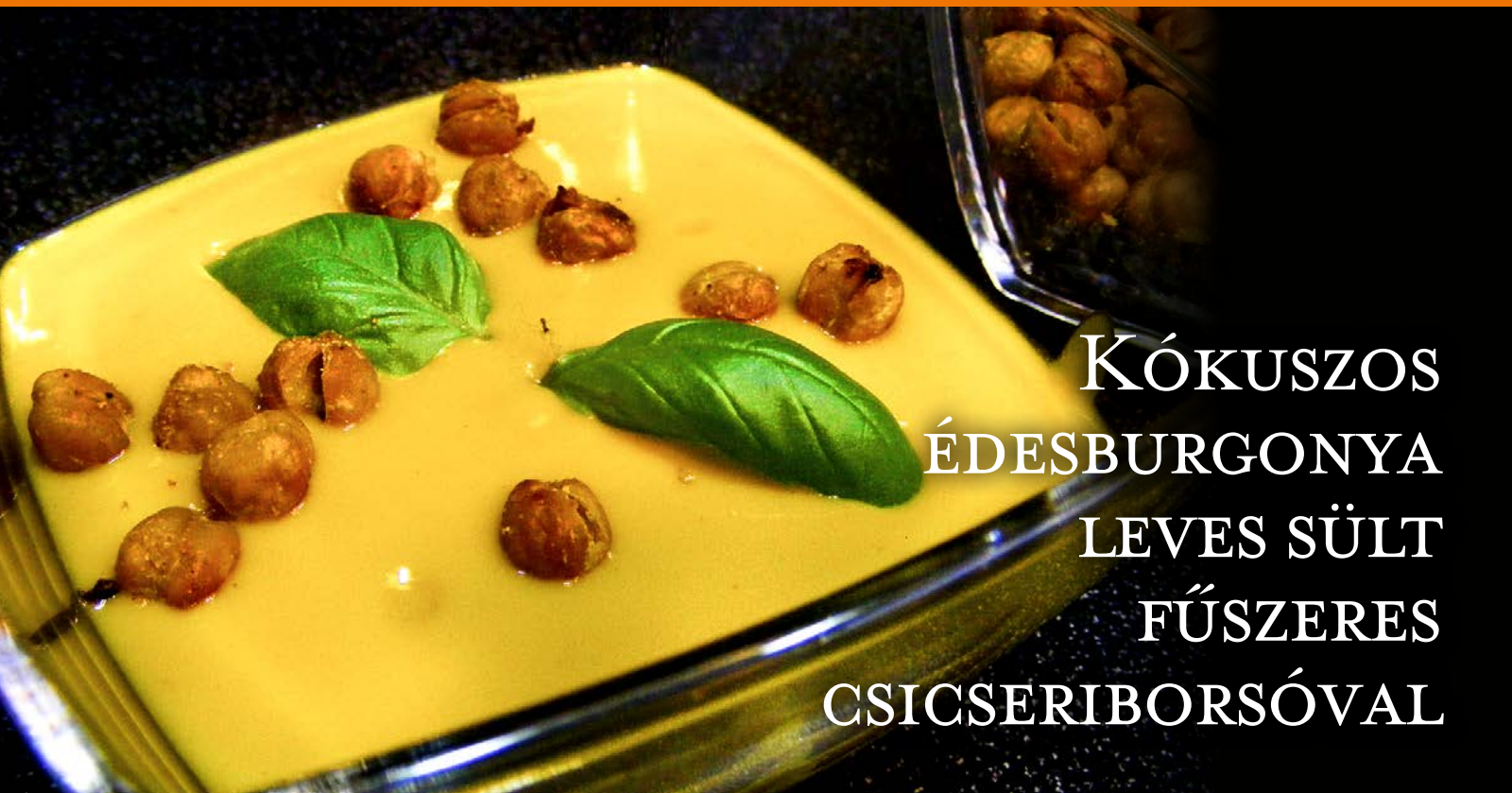
Egy kb. 15-20 cm-es sütőformát béleljünk ki sütőpapírral, és nyomkodjuk le bele a sütemény alapját.

A közben puhára főtt céklát és sütőtököt szűrjük le. A keményítőt oldjuk fel a tejben, öntsük hozzá, majd tegyük ezt a krém többi anyagával is. Az egészet pépesítsük egy botmixer segítségével.

A krémet tegyük vissza a tűzre, és állandó kevergetés mellett rotyogtassuk pár percet. Akkor jó, amikor hirtelen besűrűsödik. Ekkor öntsük az alapra, és simítsuk el a tetejét.

Tegyük hideg helyre pár órára, hogy megdermedhessen. Dísztük narancshéjjal, kókuszreszelékkel.

Szaluter Edit / kertkonyha.hu



KÓKUSZOS ÉDESBURGONYA LEVES SÜLT FŰSZERES CSICSERIBORSÓVAL

HOZZÁVALÓK (Kb. 5-6 adag)

LEVESHEZ:

- 2 db nagyméretű édesburgonya, kb. 60-70 dkg, 2 cm-es kockára vágva
- 2 közepes fej sonka-, vagy fehérhagyma apróra vágva
- 4 közepes gerezd fokhagyma apróra vágva
- 7-8 dl kókuszital (light kókusztej)
- 1 mk kurkuma
- ½ mk őrölt cayenne bors
- ½ mk őrölt fehérbors
- 5-6 bazsalikom levél (+ díszítéshez)
- 1 tk só ízlés szerint
- 2 ek semleges ízű olaj (napraforgó, repce)

SÜLT CSICSERIHEZ

- 1 db csicserikonzerv
- 2 ek olaj
- ¼ mk kurkuma
- ¼ mk őrölt cayenne bors
- 1 mk fokhagymapor
- 1 mk őrölt gyömbér
- 1 mk só

ELKÉSZÍTÉSE:

A csicseriborsót leszűrjük, és jól összekeverjük a hozzávalókkal, hagyjuk az ízeket összeérni legalább 25-30 percig. A sütőt 180 fokra melegítjük, és sütőpapírral kibélelt tepsiben kb. 30 percig sütjük, 2-3-szor megkeverve. Akkor jó, mikor éppen roppanós a héja, de a belseje még puha.

Olajon megfuttatjuk a hagymát (2-3 perc), majd a fokhagymát (1 perc), majd rászórjuk a fűszereket (kurkuma, borsfélék és só), majd pár másodperc után

az édesburgonyát. Pirítjuk még 4-5 percet közepes lángon. Rászórjuk a tépkedett bazsalikom leveleket, és ahogy összeesett, felöntjük a kókuszitalal. Forrásig hevítjük, majd közepes lángon puhára főzzük (kb. 30 perc). Merülő mixerrel vagy turmixgéppel pürésítjük. Ha túl sűrű lenne, ízlés szerint vízzel, vagy kókuszitalal hígítjuk. Pürésítés után felforraljuk.

Tálaláskor megszórjuk a fűszeres csicseriborsóval és friss bazsalikkal.



LENCSESALÁTA

Aki szeretné, hogy az új évben pénz álljon a házhoz, ne felejtse el lencsét készíteni a szilveszteri asztalra!

HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg lencse
- 2 babérlevél
- egy pár szójavirslit (elhagyható)
- 2,5 dl tejföl
- egy tk citromlé
- egy tk mustár
- egy csipet bors
- 1/4 kk aszafetida
- só

ELKÉSZÍTÉSE:

A lencsét előző este beáztatjuk. Másnap a babérlevéllel együtt fazékba tesszük és bő vízben puhára főzzük. Ha megfőtt, leszűrjük és hagyjuk kihűlni. Közben a tejfölt kikeverjük a citromlével, a mustárral, a borssal, a sóval és az aszafetidával. Ha szeretnénk szójavirslit beletenni, azt felkarikázzuk. Összekeverjük a főtt lencsét, a fűszeres tejfölt és a szójavirslit. Behűtve tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

MI JELLEMZI *a szeretetet?*

Karácsonykor a szeretetet ünnepeljük... ez Isten karácsonyi ajándéka az embereknek.

Az igaz szeretet és szerelem lényege, hogy a párom azt szereti, aki valójában vagyok, tehát elfogad olyannak, amilyen vagyok; ismer és megismer engem a szeretete által. Örül a pusztá létezésemnek, nem várja el, hogy megváltozzam, és együttérez velem, ha szenvedek vagy boldog vagyok.

Az igazi szerelem olyan összhangban lehetséges, ahol harmóniában élünk a másikkal, önmagunkkal, a kapcsolatunkkal és a világgal is. Ekkor nem függőségi viszonyban vagyunk egymással, és nem a szükségleteink irányítanak, hanem egymás jóléte és növekedése iránt érzett igény hatja át a kapcsolatot. Két különálló egyéniségként, ugyanakkor összetartozó párként is létezünk.

A LELKILEG ÉS SZELLEMLEG ÉRETT EMBER SZERETETÉNEK JELLEMZŐI:

- Reméli, hogy a társával fenntartott kapcsolat által lelkileg és szellemileg fejlődik és fejleszti a másikat is.
- Megbízik társában és rábízta magát és megosztja vele érzéseit, gondolatait, vágyait.
- Kölcsönösen egymásra támaszkodnak, és kitartanak egymás mellett a nehézségek idején is, bizalomban és meghittségben élnek egymással.
- Szabadon kinyilvánítja vágyait, igényeit, de nem várja el, hogy a másik azt azonnal kielégítse.
- Ha veszekszik, akkor is érezteti a másikkal szeretetét.
- Köszönetet mond párjának a mindennapokban, és hálás a másik szeretetéért.
- Meghallgatja a társát és érdekli a másik véleménye, időt szán a kapcsolatra.
- Van közös céljuk, feladatuk az életben, amelyet együtt akarnak megvalósítani, ami összetartja őket és kitölti életüket. A közös feladat érettebbé tesz és önbizalmat erősít.
- Egyre szorosabbá és bensőségebbé válik a kapcsolatuk, és létrejön egy új egység: a „mi” – az „én és te” mellett; ugyanakkor segítik egymást, hogy mindketten önmaguk, legigazibb énjük felé is forduljanak, és tudatosan egy egész részeként éljenek.
- Képes egyedül lenni, nem érzi magát magányosnak a társa nélkül. Elfogadja, hogy a párja akár egyedül, akár másokkal külön időt is tölt.
- Vállalja a felelősséget önmagáért, döntéseit és a kapcsolatukért is.
- Tudja, hogy a kapcsolat talán nem örökkévaló, ezért elfogadja, ha véget ér, még ha fáj is. De tudja, hogy az sem a felelősségét, sem a szeretetét nem befolyásolja, és később minden közösen töltött napra hálával emlékszik vissza.



Bende Katalin, pszichológus
www.egy-pszichologus.hu

Adventi gyógynövények

Rövidülnek a nappalok, több időt töltünk a lakásunkban, és melegítő gyógynövényeket, illóolajokat veszünk elő. Lássuk, mi ajánlott erre az időszakra!

Fahéj

Olyan csodálatos növény, melyet minden formában használunk. Ételekben, italokban, illóolajban. A fahéj elősegíti az élelmiszerek egészséges emésztését. A benne lévő nyálka- és cseranyagoknak, valamint az illóolajnak köszönhetően a gyomor-béltraktus működését is serkenti. Fűszeres tea készíthető belőle, amely hatásos puffadás ellen. A jó emésztés érdekében érdemes minden gyümölcsös ételbe-italba tenni belőle. Ha fahéj teát szeretnénk készíteni, 2 dl vízhez adjunk 1 közepes nagyságú fahéjrudat, és főzzük 5-10 percig. Mézzel-citrommal ízesíthetjük, de akár egy kis gyömbérdarabot is tehetünk mellé. A fahéj szépíti a bőrt, így a kedvenc arckrémünkbe keverhetünk 1-2 cseppet illóolajat. Figyelem, előtte végezzünk bőrpróbát, mert könnyen okozhat erős bőrpirosodást az arra érzékenyeknek. Egyszerűen párologtathatjuk is, de csak óvatosan, mert igen erős illat! Ha valakinek magas a vérnyomása, mértékkel használja e gyógynövényt!



Szegfűszeg

Talán mindenki ismeri a szegfűszeggel tűzdelt narancsot. Hatóanyaga az eugenol, ami érzéstelenítő és antiszeptikus hatású. Ha fáj a fogunk, és épp nem tudjuk elérni a fogorvost, rágcsgáljunk el egy szegfűszeget, vagy kenjük be vele a fogínyünket. Nem állítom, hogy kellemes, de rövid időre megszünteti a fájdalmat. Ha túl sokszor használjuk a szegfűszeget ennyire erős formátumában, akkor képes a fogideget is kiölni, így csak óvatosan! Szájöblítőként használva fertőtleníti a szájat, különösen foghúzás után ajánlatos! Készíthetünk belőle gargalizálót, amely a torok- és a mandulák fertőtlenítésére kiváló orvosság! Ha fűszerként használjuk, jó ha tudjuk, hogy emésztésserkető hatása mellett segít a pajzsmirigy alulműködésben szenvedőknek, viszont fokozza az étvágyat, így a gyomorsavat is! A vékonybélben fokozza az átalakító folyamatokat, a vastagbélben pedig a gázok képződését akadályozza.



Külsőleg olívaolajban elkeverve az illóolaját, nagyon jól nyugat. Nyugtató hatása egyrészt annak köszönhető, hogy megszünteti az idegrendszert irritáló mérgeket, másrészt átható, erős aromája szinte lezsbasztja a frusztrált, hajsolt idegeket. Látványosan nyugtatja a vegetatív idegrendszer feszültségét.



Végezetül szeretném megosztani veletek a kedvenc forró csoki receptemet: mandulatejjel és étcsokival készül, és mindig kerül bele méz, egy csipet só, egy kevés gyömbérpor, kardamom és fahéj. Mennyei!

Jó egészséget mindenkinek!

Nagné Szalai Melinda

Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla

www.melinda-angel.hu



108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

► GARUDA AYURVEDA SHATAWARI VEGÁN KAPSZULA



Fürtös spárga kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő, az Ayurveda gyógyászat legfontosabb női tonikuma, segítséget nyújt a női hormonális rendszer egészségének fenntartásában, szoptató anyáknál fokozza a tejtermelődést.

60 db

KEDVEZMÉNY:
450 Ft

~~4.749 Ft~~
4.299 Ft

► NATURHELIX TESTGYERTYA PROPOLISZ



Ősi spirálformában, kizárólag természetes alapanyagokból, kézzel készített gyertya. Használata segíthet legyengült immunrendszer, megfázás, asztma és gyulladások esetén. A csomagban részletes használati útmutató található.

10 db

KEDVEZMÉNY:
250 Ft

~~2.849 Ft~~
2.599 Ft

► BERTALAN NYERS VIRÁGPOR



A nyers virágpör egy hatékony szuperélelmiszer, amely a leggazdagabb forrását jelenti a vitaminoknak, aminosavaknak, fehérjéknek, zsíroknak, enzimeknek, hormonoknak, antibiotikumoknak.

500 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.299 Ft~~
1.999 Ft

► BAUCK HOF BIO BROWNIES GLUTÉNMENTES SÜTEMÉNY KEVERÉK



Akár tej- és tojásmentesen is elkészíthető süteménykeverék. Süthető belőle torta, sütemény vagy muffin, önmagában is ízletes, de tehetünk bele akár gyümölcsöt, magvakat is. 5 perc alatt kikeverhető, és 25 perc alatt megsül.

400 g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.199 Ft~~
999 Ft

► RAPUNZEL BIO VEGÁN ERŐLEVES POR ÉLESZTŐ NÉLKÜL



100%-ban bio, növényi összetevőkből készült por, amely összesen 25 l leves elkészítéséhez elegendő.

500 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~3.199 Ft~~
2.899 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

Fűszerek • szakácskönyvek • ájurvédikus termékek •
bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak
... és sok más meglepetés!

HOMOKTÖVIS



A homoktövis Magyarországon a Duna és a Dráva homoktalaján él, mint őshonos, védett növény. Tibetben már jóval idősámításunk előtt használták, széleskörű gyógyhatása miatt, Keleten mára már gyógyszernek minősítették.

Gyógyászati célokra nagyon sokoldalúan felhasználható, mert rengeteg vitamin és ásványi anyag található benne. 100 gramm friss homoktövisben 450 gramm C-vitamin lelhető fel, ez tízszer annyi, mint egy narancsban. Nagy mennyiségben tartalmaz béta-karotint, A, E és F vitamint. Bogyójában van B1, B6, E és K vitamin, illetve létfontosságú ásványi anyagok, mint például a likopin, kalcium, magnézium, nátrium, vas. Magas fehérje energia, és proteintartalma, 18-féle aminosavat tartalmaz. Kitűnő méregtelenítő, különösen akkor, ha máriatövissel együtt alkalmazzuk. Emellett lassítja az öregedést, jótékonyan hat érrelmeszesedés esetén, javasolják magas vérzsír szint ellen is. Gyógyítja a légúti fertőzéseket, erősíti a szemidegeket, elősegíti az égési sérülések, fekélyek, szájból lévő betegségek gyorsabb lefolyását.

Ezért fogyasztása kifejezetten ajánlott nagyobb műtétek után. Erős gyulladáscsökkentő, és fájdalomcsillapító. Képes megakadályozni egyes daganatok megjelenését, enyhíti a kemoterápia hatásait, erősíti a szívet. Növeli a szervezet ellenálló képességét a betegségekkel szemben. Külsőleg alkalmazva halványítja az öregési foltokat.

Alkalmazása:

Ha napi 20-30 ml homoktövis levet elfogyasztunk, már érezhetjük jótékony hatását. Ha velő formájában vesszük magunkhoz, 1-3 evőkanállal fogyasztunk el naponta. A mennyiség függ az egészségi állapottól is. Fogyasztható tisztán, vagy joghurtba, gyümölcslebe keverve. Élénkítő hatása miatt inkább a délelőtti órákban iktassuk be az étrendedbe. Olajként napi fél- egy teáskanál javasolt. Akut epehólyag és hasnyálmirigy probléma esetén, a homoktövis mag olaját ne használjuk!

Muszka Evelin

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Mi a különbség a nátha és az influenza között? *(tovább: videoklinika.hu)*
- Sport gerincproblémával *(tovább: webbeteg.hu)*
- Meg akarod kedveltetni magad a környezeteddel? *(tovább: anna.hu)*
- Kedvenc sípályák *(tovább: femcafe.hu)*

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- sárgarépa
- sütőtök
- tök
- zeller

Gyümölcsök:

- alma
- banán
- dió
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

Étkezz és főzz szezonálisan!

December



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



65 Megtekintés



64 Megtekintés



63 Megtekintés



62 Megtekintés



61 Megtekintés



60 Megtekintés



59 Megtekintés



58 Megtekintés



57 Megtekintés

Tetszenek a 108.hu magazinok? Szeretnéd, hogy saját szolgáltatásod, terméked és üzleted is ilyen színvonalasan jelenjen meg? Segítünk plakátod, szórólapod, reklámanyagaid elkészítésében. Keresz bennünket az alábbi elérhetőségeken. info@108.hu 06-30-464-7760, www.108.hu/grafikai-munka

A korábbi számok itt tekinthetők meg
www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



56 Megtekintés



55 Megtekintés



54 Megtekintés



53 Megtekintés



52 Megtekintés



51 Megtekintés



50 Megtekintés



49 Megtekintés



48 Megtekintés



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

Úgy érzed, hogy az életed csak eltelik és nem tudsz előrelépni?

Úgy érzed, hogy saját magad vagy a sikered és boldogságod legnagyobb akadálya?

Szeretnéd újra felfedezni, hogy milyen ki nem aknázott lehetőségek szunnyadnak benned?

Ha a fenti kérdésekre legalább egy igen válaszod van, ne aggódj, mert

1. Ez teljesen normális. Sokan érzik így magukat, még ha nem is kürtölik világgá.
2. Tudok neked segíteni, egyszerűbben és gyorsabban, mint gondolnád.

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékes telefonon.

Ne hagyd ki ezt a lehetőséget. Hozd ki te is a maximumot az életedből! Jelentkezz most az ingyenes life coachingra!

Mindössze annyit kell tenned, hogy küldesz egy emailt a m@108.hu címre. Ebben írd egy pár sort magadról, és arról, hogy miben tudna neked Manórád segíteni. Add meg az elérhetőségeidet is, ahol időpont egyeztetés miatt keresni fogunk.

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.kozakmihaly.com linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

További infó:

www.108.hu/hirdetes

Termet keresel foglalkozásaidnak?

Ha már megvan, hogy mit szeretnél csinálni, de még nincs meg hozzá a helyszíned, akkor gyere és nézd meg a termeinket.

Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, egyéni konzultációk stb

Központi, könnyen megközelíthető helyen (Jászai Mari térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760, info@108.hu, **www.108.hu/teremberlet**



www.108.hu



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

Keresünk bloggereket, lelkes írókat, akik a honlapunkhoz és magazinunkhoz közelálló témákról írnának cikkeket.

Területek:

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

Hol jelenik meg a cikk?

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

Mit kapsz cserébe?

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

Fontos, hogy mielőtt belekezel egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

www.108.hu/cikkiras, Email: info@108.hu
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.



PROGRAMAJÁNLÓ

PÁRTERÁPIA A BELVÁROSI SZÍNHÁZBAN

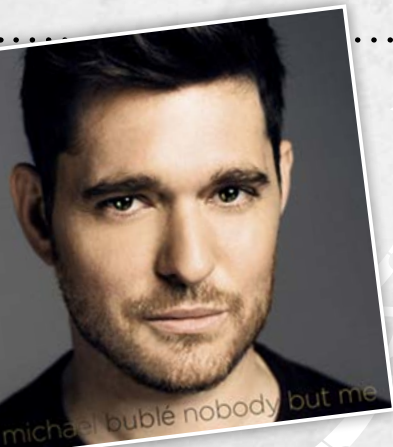


Nagy sikerrel mutatta be az Orlai Produkciós Iroda Daniel Glattauer Párterápia című darabját Mészáros Máté, Balla Eszter és Debreczeny Csaba főszereplésével, Znamenák István rendezésében a Belvárosi Színházban.

A Párterápia házaspárjának életéből már rég eltűnt az első évek izgalma. Ismerős a helyzet: valami végleg elveszett, és mielőtt végleges döntést hozna, egy utolsó kísérletképpen szakemberhez fordul a férfi és a nő. Az orvos munkához lát, frenetikus helyzetek, mulattató fordulatok és meglepetések során ismerjük meg már nem is csak a páciensek, hanem maga a pszichiáter életét is. Az

elgondolkodtató vígjáték nagy emberismerettel és virtuozitással sodorja nézőjét a hősökkel együtt a jövő meglepetései felé.

Mészáros Máté élete egyik legszebb alakítását nyújtja a terapeuta szerepében. Minden pillanata erős, kifejező, és érthető. A feleséget játsszó Balla Esztert egyszer sajnáljuk, majd a következő pillanatban utáljuk, végül pedig együtt kacagunk vele, az abszurd történeten. Debreczeny Csaba is hálás lehet a szerepért, hiszen a karaktere mindennek mondható, csak éppen unalmasnak nem. Ők hárman méltó játszói ennek a fordulatokban is gazdag, hétköznapi párterápiás kezelésnek.



BUBLÉT A KARÁCSONYFA ALÁ!

Három hosszú év előzte meg a többszörös Grammy-díjas énekes Michael Bublé kilencedik lemezét, amely három új szerzeményt és számos klasszikus dal feldolgozását szedte csokorba.

A „Nobody But Me” című albumon olyan slágereket szólaltat meg, mint Nina Simone „My Baby Just Cares For Me” című száma, amely később Frank Sinatra feldolgozásában vált világhírvé, a Billie Holiday és az Ella Fitzgerald által is énekelt „The Very Thought of

You”-t, emellett az Igazából Szerelem zárójelenetéből is jól ismert „God Only Knows”-t. Michael biztosra ment az album írásánál: a sztárdalokat sztárfellépőkkel erősítette, többek között Meghan Trainor és Black Thought, a The Roots egyik tagja is közreműködött a dalok felvételében.

A „Nobody But Me” kifejezetten emlékezetes mű lett Michael számára: „Nem hiszem, hogy bármelyik albumom készítését ennyire élveztem volna mint a mostanit. Az új számokra különösen büszke vagyok, és az, hogy a lemez munkálataiban producerként is részt vehettem, sokat jelentett.”

VASARELY VESZPRÉMBEN

Vasarely, az optikai festészet, vagyis az "op-art" vezéregyéniségének alkotásai kerülnek reflektorfénybe Veszprémben.

Victor Vasarely, a 20. század egyik legsikeresebb és legismertebb művésze, 110 évvel ezelőtt, 1906-ban Vásárhelyi Győző néven látta meg a napvilágot, Pécsen. Meghatározó mozzanat volt számára, mikor 1928-ban beiratkozott Bortnyik Sándor budapesti tanintézetébe, a Műhelybe, ahol azonnal magával ragadta a modern művészet szellemisége. 1930-ban Párizsba költözött és reklámgrafikusként hamar sikeressé vált. Vasarely hitt abban, hogy a művészet szerepe a társadalom megváltoztatása, a művész hivatása pedig a haladás elősegítése. Célja az volt, hogy a művészetet a hétköznapiak, az élet részévé tegye, olyasmivé, ami mindenki számára elérhető. A Laczkó Dezső Múzeum új időszaki kiállítása végigvezet Vasarely művészetének fő korszakain, így középpontba kerülnek az



op-art textilek, fekete-fehér konstrukciók, geometrikus szerkezetű és kinetikus alkotások. A képeket szemlélve pedig tényleg nem tudjuk majd eldönteni, merre domború, vagy épp homorú a sík felület, ami előtt állunk.



EGY DARABKA PÁRIZS BUDAPESTEN

A Recirquel Újszínház Társulat a Művészetek Palotájában varázsolja el a közönséget. A Párizs éjjel című est a harmincas évek perzselő varietévilágát tárja elénk, annak minden érzékiségével, bájával és tiltott vágyaival megbolondítva, felejthetetlenné téve az előadást.

A Műpa és a társulat közös produkciója a világhírű fotóművész, Brassai jellegzetes világából merít inspirációt. Lenyűgöző artisták, táncosok és zenészek keltik életre a korszak világát, felidézve a századelő párizsi éjszakaiak vággyal teli és szerethető miliójét. A közönség a színpadon és annak közvetlen közelében elhelyezett asztaloknál foglal helyet. Az előadóművészek és a nézők közötti távolság eltűnik, így könnyen előfordulhat, hogy éppen ön fölött handstandoznak, vagyis állnak majd kézen az artisták az erre a célra kivitelezett, már cirkuszi kellékekké avanzsált bisztróasztalokon. Az előadás jeleneteit egytől egyig Brassai képei inspirálták, melyek a párizsi éjszaka egyedi és vakmerő pillanatait örökítették meg. Fedezze fel ön is a Montmartre rejtett utcácskáit, zugait, tereit, amelyeken Picasso, Henry Miller, Modigliani, Josephine Baker vagy épp Brassai burkolózott az éj sötétjébe. Kiváló jazz-zenészek, énekesek, táncosok és csodás cirkuszművészek fogják Önt különleges élményben részesíteni, feltárva a hön áhított párizsi éjszakák titkait.



Boldog ájurvédikus karácsonyt!



Az ájurvédikus tudás egy életmód, egy élő életfilozófia. Ha egyszer megérted, kézenfekvővé válik, hogy minden témában alkalmazható tudást nyújt. Itt van például a karácsony... A különböző mentális alkatok másképp élik meg ezt az időszakot, jól vagy rosszul. Ájurvéda terapeutaként látom, hogy az emberek hol rontják el manapság az ünnepek megélését, de ez gyakran alkati adottságuk egyenesen következménye.



A PITTÁK (a tüzes alkatok) nagy valószínűséggel nem tudják meghazudtolni magukat karácsonykor sem. Tökéletességre való törekvésük mániákus kiélésének tárháza a karácsony. Ők mindenben a legjobbak akarnak lenni, 110 %-ot akarnak teljesíteni, akár a fenyőfa, egy ajándék, vagy épp a menü kiválasztásáról legyen szó. Gyakran észre sem veszik, hogy emiatt teljesen feszültek lesznek, stresszként élik meg ezeket a napokat. Ők azt látják: feladat feladat hátán! Pedig kevés ilyen időszak van a pitták életében, hogy napokig, akár egy-két hétig is visszavonuljanak szeretteik körébe, minőségi időt tölthessenek egymással. Erre nagyon kellene vigyáznunk, megélnünk, értékelnünk! Használják

hát ki remek szervezőkészségüket! A pitták nagyszerű vezetők és szervezők, ha harmóniában vannak önmagukkal, a kisujjukból kiráznak egy ilyen projektet. Számukra a legfontosabb tanácsom, hogy pihenjenek, legyenek mértékletesek, hiszen ez a harmóniájuk kulcsa. Ne rohanják végig az ünnepi heteket, inkább lassuljanak le, merüljenek el a bensőséges pillanatokban. Ha nagyobbak a gyerekek, velük válasszák ki a fenyőfát! A srácok boldogok lesznek, ha fontosnak tűnő dolgokban odafigyelünk a döntéseikre. A kisebbeket fogjuk be a sütik és pogácsák készítésébe, hogy ne rohanás, hanem játék legyen a konyhai munka.



A VÁTÁK művészetek iránti vonzalma együtt jár szépérzékükkel, gyakran kézügyességük is kiváló, ők a karácsonyi dekoráció, az otthon készített ajándékok mesterei lehetnek. Jobban is járunk, ha otthon hagyjuk őket, és nem engedjük el a kezüket a karácsonyi bevásárló forgatagban. Bár nagy bajuk nem lesz, de a teljes káosz

borulhat ránk, fejetlen rohangálás és terv nélküli kapkodás formájában. És persze a vége a hisztéria, hiszen már visszaszámlálás van, és még mindig van egy csomó rokon, akinek nincs megvéve az ajándéka, miközben már a konyhában kellene állnia...hát nem jobb, ha otthon marad és szívből jövő ajándékokat készít kapkodás helyett?



A KAPHÁK, noha ők a legkiegyensúlyozottabb, legegédettebb természetűek, családcentrikusak, otthonimádók, gyakran felnőttként is nagy gyerekek, nagy családdal. Számukra sokszor a legfontosabb a rítus, a vacsora, a jó társaság, finom ételek, és jól is van ez így! A kaphák nagyon együttérzőek, másokra is gondolnak az ünnepek

kapcsán, gyakran aggódnak amiatt, hogy vannak, akik egyedül töltik a karácsonyt, azt az ünnepet, amely mára világszerte nem egy vallás, hanem a szeretet ünnepe és az együtt töltött idő szimbóluma. Szívesen keresnek fel civil szervezeteket, segítik a nehéz helyzetben lévőket.

Különbözőek vagyunk, de mindenkinek megvan a szerepe abban, igazán boldog legyen a karácsony! A váták a társaság lelke, a pitták az összetartó erő, míg a kaphák az otthon melegét adják.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta





AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.

FELIRATKOZOM

