



*A karácsonyi
fagyöngy
nyomában*

*Tervezd meg
az ünnepet!*

*Kisállatot
a karácsonyfa alá?*

*9 felejtős dolog,
ha boldog akarsz lenni*

► **GARUDA AYURVEDA SHATAWARI
VEGÁN KAPSZULA**



A fürtös spárga az ayurveda gyógyászat egyik legfontosabb női tonikuma, fenntartja a hormonális rendszer egészségét.

60 db

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~4.829 Ft~~
4.429 Ft

► **GARUDA AYURVEDA
DHANWANTHARAM THAILAM
MASSÁZSOLAJ**



Méregtelenítő, lazító masszázshoz ajánlott, több, mint 40-féle gyógynövény kivonatából és olajából összeállított klasszikus készítmény.

450 ml

KEDVEZMÉNY:
730 Ft

~~7.629 Ft~~
6.899 Ft

► **GARUDA AYURVEDA LIVGOOD
MÁJVÉDŐ ÉS MÁJREGENERÁLÓ VEGÁN
KAPSZULA**



Serkenti a máj működését és méregtelenítését. Kúraszerű fogyasztásával megelőzhető a gyógyszerek, alkohol vagy egyéb vegyi anyagok okozta májkárosodás.

60 db

KEDVEZMÉNY:
260 Ft

~~2.459 Ft~~
2.199 Ft

► **DABUR NATURE CARE DUPLÁN ŐRÖLT
ÚTIFŰ MAGHÉJ KORPA**



A rostós útifű korpa kúraszerű fogyasztása javasolt a normális bélműködés és a bélrendszer méregtelenítése érdekében, gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt.

375 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~3.559 Ft~~
3.259 Ft

► **GUGGUL ELHÍZÁS ELLENI
ANTIOXIDÁNS VEGÁN KAPSZULA**



Kiváló antioxidáns, mely felgyorsítja az anyagcserét, csökkenti a koleszterinszintet; kezeli az ízületi gyulladást, duzzanatot és fájdalmakat okozó vata rendellenességet.

60 db

KEDVEZMÉNY:
550 Ft

~~5.149 Ft~~
4.599 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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



Tartalom

- 4 **A karácsonyi fagyöngy nyomában**
- 6 **Vásárolj ajándékot az asztrológus segítségével!**
- 8 **Megnyílt a Csillaghegyi Árpád Forrásfürdő**
- 10 **Karácsony emléke**
- 13 **Angyali játék**
- 14 **Mi kerül egy vegetáriánus karácsonyi asztalra?**
- 16 **Mit tanultam a karácsonyról Indiában**
- 18 **Tervezd meg az ünnepet!**
- 20 **Élvezd a pillanatot!**
- 22 **Kisállatot a karácsonyfa alá?**
- 24 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – A mesés panettone; Csokoládés mogyorókrém házilag; Tepsis zöldségek; Gőzgombóc (Germknödel); Mézeskalács fűszerkeverék házilag.
- 32 **9 felejtős dolog, ha boldog akarsz lenni**
- 34 **Karácsonyi Szeretetlakoma a Blaha Lujza téren** – segíts és öltöztess ünneplőbe a lelked
- 36 **Mit mondanak a csillagok az ünnepi időszakról**
- 40 **A magány új formája**
- 42 **Helló december!**
- 43 **A fagyöngy** – Teacseppek



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

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 – 2018/9. 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: Hémangi

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



A karácsonyi fagyöngy nyomában

A fagyöngy mágikus, transzcendens erővel bíró növény. A téli, romantikus filmek elengedhetetlen kelléke és az ünnepek különleges dekorációja. De vajon hogyan vált a fehér fagyöngy alatt történt csók az örökké tartó szerelem pecsétjévé? Utánajártam, hogy megfejtsem a titkát.



Csupán kevesen tudják, hogy e gömbölyded, örökzöld, félpazita cserje természetfeletti voltának eredete egy skandináv legendában gyökerezik. Élt egyszer Baldur, a fény, az öröm és a megbékélés ifjú istene. Odin és Frigg fia volt ő. Egy éjjel Baldur vészjósló álmot látott. Anyját, Frigg istennőt megremisztette fia látomása. Ezért meglátogatott minden vadállatot, fát, követ, fémet, tüzet és vizet, és arra kérte őket, hogy óvják fiát. Az istennő azonban megfélekedett a jelentéktelen fagyöngyről. Ez az óvatlanság Loki tudomására jutott, aki az ifjú isten féltékeny és rosszindulatú ellensége volt. Loki nyílveszőt készített a fagyöngyből és a világtalan Hödre, a sötétség istenére bízta azt. A nyílvesző végül halálos sebet ejtett Balduron. Frigg istennő fájdalmasan zokogott, könnyei a fagyöngyre hulltak és apró, fehér bogyókká változtak. Frigg ekkor azt kívánta, hogy a fagyöngy soha többet ne árthasson senkinek, és ezentúl akik alá állnak, szeretetük jeleként csókolják meg egymást.

A fagyöngy egy élősködő cserje, amely a fák koronájába kapaszkodik szívógyökereivel. Gyakori gazdanövényei a lombhullató fák: nyár, hárs, juhar, kőris és tölgy. A termése sűrű. Áttetsző bogyóinak nyálkás húsa a rigófélék kedvelt csemegéje, viszont az emberi szervezetre mérgező befolyással bír. Régen légyfogó és madárlép készült belőle. Hajtásának

azonban szívnyugtató, vérnyomáscsökkentő, szívritmus szabályozó hatása van, valamint segít az érelmeszesedés megelőzésében. Értékes gyógynövényként tartják számon a népi gyógyászatban és a modern orvoslásban is. Gyógyító teája hideg vizes áztatással készül a szárított hajtásokból.

A fagyöngyből gyárilag előállított készítményeket pedig az onkológia területén is használják.

Latin nevén *Viscum album* a druidák egyik szent növénye volt. Bogyói a fény csíráit jelképezték. A testet öltésnek azt a pillanatát szimbolizálta, amikor belépünk az időbe. Talán ide vezethető vissza, hogy a skandináv népeknél a karácsony misztikus növénye és a Fény megszületésének szimbóluma a mai napig. A fagyöngy levágása arany sarlóval történt, és szakrális szertartássá vált a kelták idejében a téli és a nyári napfordulók ünnepein. Különleges erőt tulajdonítottak a tölgyfáról begyűjtött, apró cserjének. A druidák hittek abban, hogy a tölgyfa és a fagyöngy egyesíti az erőt és a bölcsességet. A szent növény begyűjtése a közösség beavatott, vallási vezetőinek kiváltsága volt.

A növény a kelta vallásban, az európai néphitben fontos szereppel bírt. És joggal van jelen az év egyik legszebb időszakában is, amikor a Fény megszületését ünnepeljük. A fagyöngy nem csupán gyönyörű, élő dísz lehet ünnepi otthonunknak, de a növényt körbelegő misztériummal áldottabbá és emelkedettebbé varázsolhatjuk a karácsonyt szeretteink körében.

Kovács Kata
www.unalynn.com



Vásárolj ajándékot az **asztrológus** segítségével!

- Ha **Kos** barátunk vagy barátnőnk van, a kihívás és az izgalom a legjobb meglepetés. De ne várjuk el tőlük, hogy a távoli jövőben lévő programnak is örüljenek. Ők a jelenben szeretnek élni, ezért az ajándékunk ennek megfelelő legyen.
- A **Bika** a tulajdon rabja, szereti a drága, és számára értékes, kézzel fogható ajándékokat.
- Az **Ikrek** még karácsonykor sem tud otthon lenni, így érdemes neki élményt ajándékozni, de a Kossal ellentétben az intellektuális programokat részesíti előnyben.
- A **Rák** a legérzelmesebb jegyek egyike, nagyon oda kell rá figyelni, hiszen ő maga is figyelmes ajándékkal lep meg bennünket. Nem az ajándék ára fontos neki, hanem az, ő maga értékesnek találja.
- Az **Oroszlán** a luxus ajándékoknak örül.
- A **Szűz** jegyűek igen kritikusak az ajándékokkal is, nekik megfelelni a legnagyobb kihívások egyike. Néha még elégedetlenségüknek is hangot adnak ajándékaink láttán.
- A **Mérleg** a harmonikus, szép dolgoknak

örülnek. Az is megfelelő, ha divatos ajándékkal állítunk be hozzájuk.

- A **Skorpiók** a mélység rabjai, gyakran rosszkedvűek, válasszunk olyan ajándékot, amely feldobja a hangulatot. Igazán jó ajándék számukra egy társas hétvége a hegyekben a szeretett személlyel, elzárva a külvilágtól.
- A **Nyilas** nem tud a jelenben gondolkodni, minimum a csillagok elérése a célja. Egy Nasa utazásnak biztosan örülnének, ám ha ezt nem tudjuk megszervezni, bármilyen megfelelő, ami a szellemiségüket stimulálja. Ez lehet egy jó könyv vagy egy érdekes előadás.
- A **Bak** a legracionálisabb jegy. Lehetőleg olyan ajándékot vegyünk neki, aminek a hétköznapiakban állandó hasznát veheti.
- A **Vízöntő** az extravagáns, egy kicsit sem hétköznapi ajándéknak örül leginkább.
- A **Halak** az érzelmes ajándékokat szeretik. A legjobban egy ölelésnek, szerelmes versnek vagy hasonló ajándéknak örülnek.

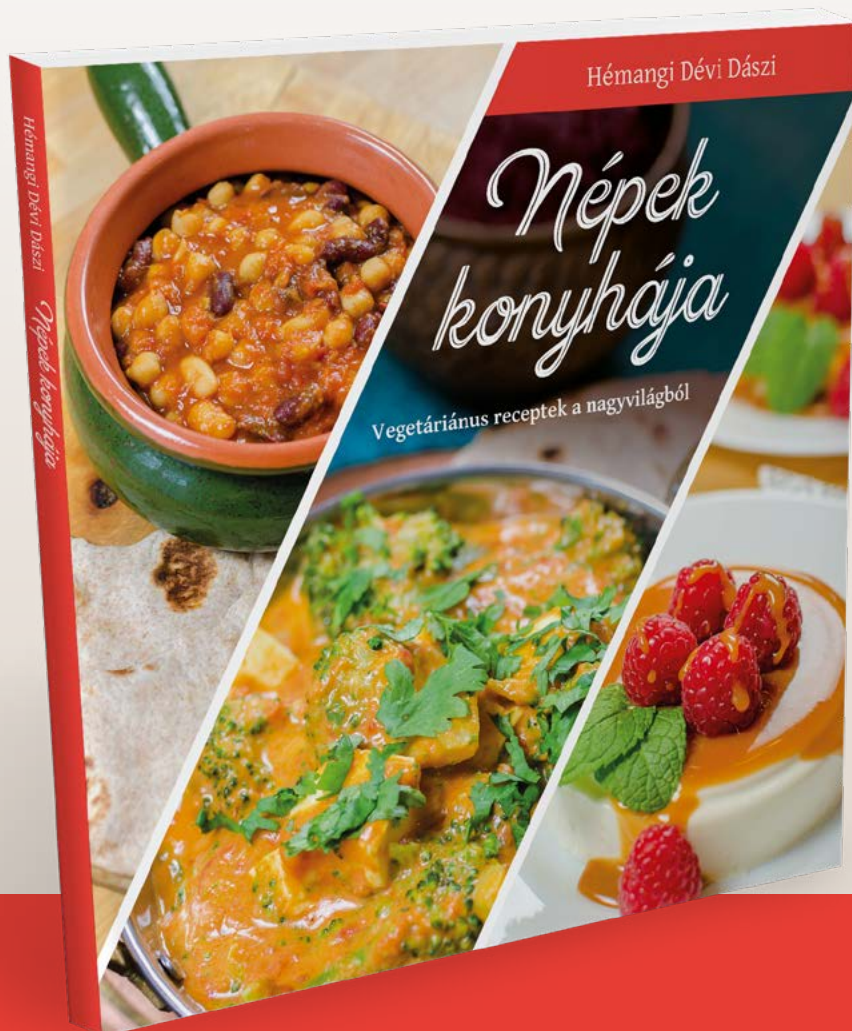
Hamburger Réka • asztrológus

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Népek konyhája

Ára:

4490 Ft

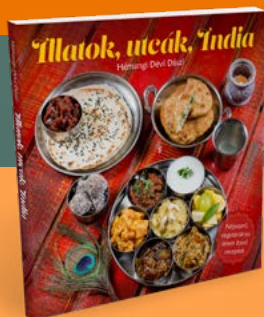


Hémangi legújabb könyve a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb” konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig, Lengyelországtól Oroszországig barangolhatja be az olvasó az ízek világát – könnyen, hazai alapanyagokból is megvalósítható receptek révén.

- ✓ 65 vegetáriánus recept szerte a nagyvilágból
- ✓ a szerző tippjei
- ✓ 100 színes oldalon

Megrendelhető:
www.108.hu/nepek

H É M A N G I M E G V Á S Á R O L H A T Ó K Ö N Y V E I



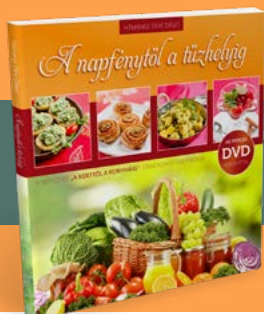
ILLATOK, UTCÁK,
INDIA

3.990.-



KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~4.490.-~~ **3.990.-**



A NAPFÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

~~4.990.-~~ **3.990.-**



ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

3.490.-



Megnyílt a Csillaghegyi Árpád Forrásfürdő

A kibővült Csillaghegyi Árpád Forrásfürdőben megnyílt Budapest legújabb wellness paradicsoma, ahol 12 új medence közül választhatunk. A hegyoldalban lépcsőzetesen kialakított fürdőben minden korosztály megtalálja a kedvére való elfoglaltságot.

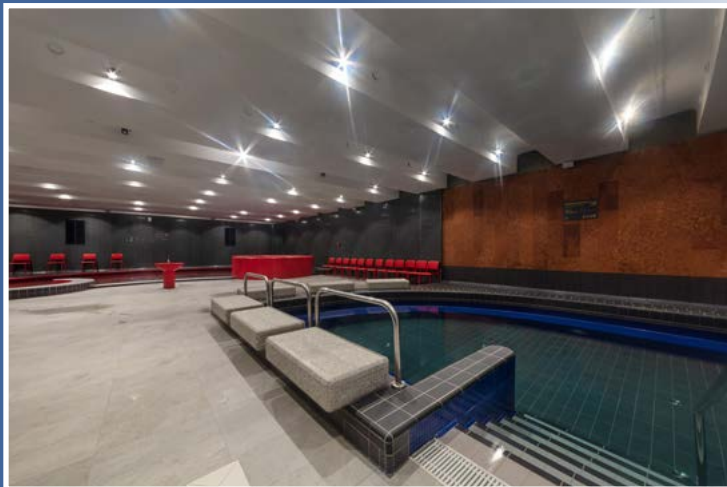
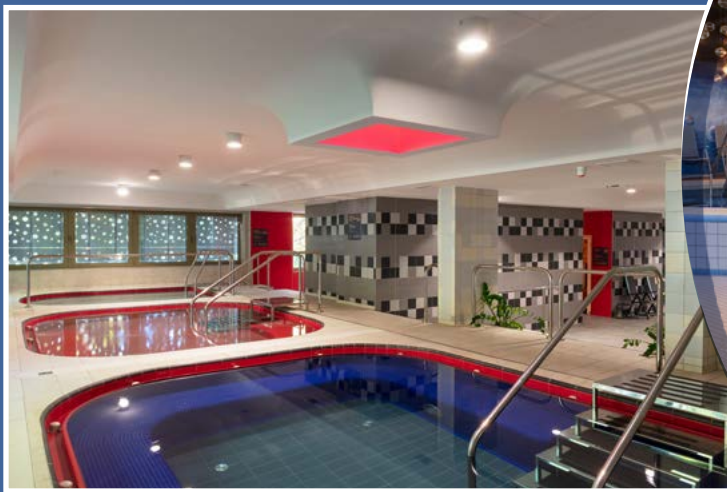
A **sportolni vágyókat** és úszásoktatásra jelentkezőket egy 25x33 méteres, két irányban kötelezhető versenymedence és egy 10x12 méteres tanmedence várja. A versenymedence alkalmas lesz kisszámú nézőközönség befogadása mellett úszóversenyek és vízilabda mérkőzések lebonyolítására is. Ezen a szinten egy finn és egy infrasauna is helyet kap.

A **wellness részlegben** 3, különböző hőfokú, élményelemekkel ellátott medence várja a pihenni vágyókat. A **gyerekparadicsomban** különleges sodrófolyosóval ellátott, vizes gyermek játszótér és

egy foglalkoztató kuckó teszi teljes körűvé a családbarát szolgáltatásokat. A **szaunavilág** területe két oldalról is megközelíthető, egyrészt az épület felől, ez a téli használat miatt fontos, másrészt a parkolók felől, önálló megközelítéssel. A szaunavilágban helyet kap egy aroma szauna, ördög szauna, gőzkamra, nagyméretű panorámás finn szauna, dézsás só fürdő, bioszauna, hideg- és meleg vizes merülő medencével, valamint 36 °C-os ülőmedencével. A panorámás külső teraszon egy különleges, lebegő 36 °C-os inox élménymedencéből csodálhatjuk a lenyűgöző környezetet. Az épület mellett egy kétpályás, egész évben használható **csúszdapark** is létesült.

A fürdő másik büszkesége egy **Barcsay Jenő által készített mozaik**, amely a lebontott újpesti fürdőből került át. A vendégek részére **120 db parkoló** áll rendelkezésre.

www.csillaghegyistrand.hu





Karácsony emlékébe



Kisbabával, totyogókkal, nagyobbacska gyermekkel ünnepelni a karácsonyt az egyik legszebb és legmeghatóbb dolog. Mindig is szerettem ezt az ünnepet, és nem csak az ajándékok miatt, de amióta édesanya lettem, még inkább megnőtt a karácsony jelentősége számomra.

Kisfiam tavaly még csak 6 hónapos volt, amikor elérkezett december legszebb időszaka, és már akkor is nagy szemekkel csodálkozott a karácsonyfára, az égőkre, és profi módjára tépte le a csomagolópapírt az ajándékairól – hozzáteszem maga a papír sokkal jobban érdekelte, mint amit az rejtett. Idén már egészen más lesz a dolog. És csak remélni tudom, hogy a karácsonyfa épségben megússza majd Manóka – finoman fogalmazva is – aktív jelenlétét.

Szülőként azon munkálkodunk, hogy ezt a csodás ünnepet (is) varázslatossá tegyük csemetéinknek. Nem számít, milyen picikék, a karácsony babaszemmel is lenyűgöző a maga csillogó, zenés, mézeskalács illatú varázsával. Én szeretném megőrizni ezeket a mesébe illő perceket! Számomra fontosak az emlékek, ha tehetném, állandóan fotóznék, hogy mindent megörökíthessek a jövőnek. De nem csak fényképekkel lehet a jelent tartósítani! Szentimentális vagy sem, én már tavaly elkezdtem gyűjteni kisfiamnak a babakori relikviákat, hogy ha majd nagyobb lesz, legyen mit visszaneéznie.

Ebben a cikkben összegyűjtöttem néhány ötletet, amivel egyszerűen alkothatunk karácsonyi emlékeket kisbabánkról.

Az első 18 karácsonyom

Ezt a címet adtam annak a fotóalbumnak, melybe csak karácsonyi fényképeket, jegyzeteket teszek, minden évben 1-2 oldalt kitöltve. Ez lehet egy átlagos fényképalbum, melyet aztán otthon dekorálunk ki a célnak megfelelően, de az ügyes kezűek saját maguk is elkészíthetik kartonpapírból, s így még egyedibb, még személyesebb lesz a dolog. Hogy mi is kerül bele? Természetesen sok-sok fénykép a karácsonyi ünneplésről, a lehető legtöbb helyzetben megörökítve picurkánkat, ezen kívül én eltettem egy kis darabkát abból a csomagolópapírból, melyet Áron az első karácsonyi ajándékáról tépett le. Írok bele minden évben pár sort arról is, hogy kikkel, hol ünnepeltünk, miket kapott ajándékba, minek örült a legjobban. 18 éven keresztül tervezem vezetni ezt a kis karácsonyi emléknaplót, s majd ha eljön az ideje, átadom kisfiamnak, hogy visszanézhesse élete első 18 karácsonyát.

Kézlenyomat minden évben

Szintén aranyos kis emlék lehet, ha egy szép kartonpapírból kivágunk egy fenyőfát. Legyen jó nagy, legalább 30cm magas és jó széles is. Kell rajta a hely, hogy minden évben tudjunk rá kézlenyomatot készíteni a baba 5-6 éves koráig. Minden évben másikkal színnel tervezem a kézpecsételést, és a kis tenyérke lenyomat közepébe beleírom az aktuális évet, így nyomon követhető, mekkorát nőtt kisfiam kezecskéje. Ez a babának is jó móka, csak készüljünk fel lelkiekben a festékezés után egy jó nagy takarításra! Fontos, hogy testfestéket használjunk, és figyeljünk, nehogy a gyermek szájába kerüljön belőle!

Dunsztos kincs

Nagyon egyszerű a következő kis emléktartó üvegszke elkészítése. Egy szép, nagyobb méretű dunsztos üveget dekoráljunk ki ízlésünk szerint: használjunk üvegfestéket, dekupázst, vagy csak kössünk rá masnit,



vonjuk be színes fonállal... ki hogy szeretné. Kérjük meg a családtagokat, közeli barátokat, hogy írjanak egy kis üzenetet gyermekünknek színes papírkákra, melyet majd ebben a szépen dekorált üvegben gyűjtünk össze. Ez lehet egyetlen karácsony emléke, de ezt is gyűjtögethetjük éveken át, s minden karácsonykor mókás lesz kiszedegetni a korábbi évek cetlijeit és visszaolvasni tartalmukat. Ez akár családi tradícióvá is válhat. Ha több gyermek van, gyűjtsük külön-külön üvegbe mindegyikőjük karácsonyi cetlijeit. Így nem mondhatjuk, hogy dunsztunk sincs, kinek szólt az adott üzenet.

Emlékláda

Bár ezt a ládikót nem karácsony alkalmából kezdem el megtölteni emlékekkel, de készülhet ezen alkalomra is. Én találtam egy gyönyörű, rusztikus fa ládikót, és rögtön beleszerettem. Kisfiam első születésnapjára megkértem a családot, és barátokat,

hogy írjanak egy levelet Áronnak, melyet majd csak a 18. születésnapján olvashat el. Addig ebben a szép ládikóban fogom tartani őket, s bele kerül még az első kiscipője, a kedvenc Mickey egeres tortadísz az első születésnapi tortájáról, pár fénykép és még néhány dolog majd az évek alatt. A 18. születésnapján aztán megkapja majd a ládikót, s kalandozhat az emlékek között. Kíváncsi leszek a reakciójára, bár jelenleg elképzelni nem tudom, hogy egyszer 18 éves is lesz ez a pici Manó.

Karácsonyfadísz

Nagyobbacska gyerkőccökkel már jó móka lehet a karácsonyfadísz készítése. Szép kis kollekció gyűlhet össze, ha minden évben csinálnak a picik egy-egy díszet a fára. Készülhet papírból, filcből, fából, csak a képzelet szabhat határt. Írjuk a díszekre az aktuális évszámot, hogy tudjuk, mikor készültek a kis kincsek.



Remélem, sikerült néhány ötletet adnom ahhoz, hogyan őrizzük meg a karácsony emlékét! Bár fontosak a kézzel fogható relikviák, de ne felejtsük el, hogy a legszebb pillanatokat átélni kell, s az érzés az, melyet örökre meg kell, hogy őrizzünk. A fényképek, tárgyak csak segítik majd az évek múltával vissza-idézni ezeket a pillanatokat, s újra átélni azt az érzést, amikor láttuk pici babánk csodálkozó tekintetét, amikor először megpillantotta a díszes karácsonyfát, vagy nagyobbacska csemeténk örömtáncát, amikor kibontotta a várva várt ajándékokat.

Legyünk jelen ott és akkor, Szenteste, és minden este, minden nap, hogy örök és igaz emlékeket tudjunk felhalmozni a családjunk körében.

Békés, boldog, babázós karácsonyt kíván mindenkinek Áronka és szülei!

Bajsz Brigitta



Angyali játék

Mit szólnál hozzá, ha 2018 karácsonya más lenne, mint a többi? Készen állsz egy „angyali” játékra? Akkor figyelj!

Az utóbbi években megváltozott az emberek vásárlási szokása. Kiklikelés itt, kiklikelés ott, és máris érkezik az online rendelt ajándék. Videó a youtube-ra, fotó az instára, és a facebook poszt sem marad ki. Bevallom én is szívesen használok ezeket az oldalakat. Néha túlzásba is viszem, de ha már használok, akkor miért ne valami jóra?

A minap eszembe jutott egy „játék” ami az adventi időszakot célozza meg. Bizonyára mindnyájatoknak ismerős az adventi nap-tár, amivel 24 napon keresztül kis meglepetéseket kapunk egész karácsonyig. Legyünk őszinték, ezek az apróságok nagyon is fel-dobják napjainkat. Beköltözik szívünkbe a varázs. De mi lenne, ha ezek nem tárgyak, hanem cse-lekedetek lennének 24 napon át?

A JÁTÉK

A játék lényege, hogy válasz ki egy személyt ez idő alatt, akit meglepsz minden egyes napon. Ő lehet a szerelmed, a legjobb barátod, a munkatársad vagy bárki, akit szeretnél meglepni az advent alatt. Persze neki ne számolj be a játékról, hisz akkor elvesz a varázsa. Gyűjts össze róla 24 jó tulajdonságot 24 napra és írd le.

1. nap Őszinte
2. nap Támogató
3. Becsületes

A játék menete: miután megvan a listád, mondd el neki, hogy: 1. nap: mennyire értékeled azt a tulajdonságát, hogy őszinte, 2. nap: sokat jelent neked, hogy mindig számíthatsz a támogatására, 3. nap: felnézel rá, amiért becsületes, majd aznap a körülötted lévő embereknek is mondd el ugyanezeket. Fontos: csak akkor, ha tényleg úgy is gondold. Folytasd egészen karácsonyig, majd az eredeti ajándék mellé csatold a listádat a kiválasztott személynek.

Mosolyok és ölelések lesznek a visszaigazolásaid. Ne feledd, ha dicsérsz, akkor dicsérnek. És hogy a social mediát is segítségül hívjuk: készíts rövid videót róla, mesélj az élményeidről és oszd meg másokkal. Hívj másokat is a játékba, így a karácsonyi készülődés mindennapjai megváltoznak.

Petres Bernadett



Mi kerül egy vegetáriánus karácsonyi asztalra?

Nagyon meghatározó számomra az az idő, amit gyerekkoromtól kezdve nagyszüleimnél töltöttem, falun. Az emberség, amit tőlük tanultam, a népi gyógyászatához közelálló gondolkodásuk, nagyanyám konyhája, mind-mind vérré vált bennem. A karácsonyi asztal is az egyszerű falusi konyha ízeit hozza vissza nálunk. Azokat a napokat, amikor még nagyapám volt a családfő (már amikor nagyanyám csöndben volt), amikor még több generáció, gyerekek, unokák ültek egymás mellett sokan. A nevetésre, dalolásra erősebben emlékszem, mint arra, hogy kaptunk-e ajándékot. Ez a vacsora nálam az ünnepi ebéd. A régről ismert ízeken keresztül rengeteg emlék köszön vissza, ilyenkor azok is velem vannak, akik már nincsenek köztünk, ezzel is emelve az ünnep fényét.

Mindig gyökérlevessel kezdünk, és ahogy nagyanyám is, külön tálalom a főtt zöldségeket, a cérna metéltet az aranyló levestől. Mindenki kedvére váltogathatja össze a levesét. Hagyományosan szószt is

tálalunk hozzá, hogy a leves után a zöldségeket még szósszal nyakon öntve is megkóstolhassa, aki akarja. A krumplikhoz gyümölcszószt, meggyszószt, almaszószt, a leveszöldségekhez inkább sósabb kaporszószt vagy tormaszószt tálaltak.

Másodiknak tepsis krumpli, a kertben még fellelhető zöldfűszerekkel. Talán hihetetlen, de enyhébb időben borsfű, kakukkfű még szedhető karácsonykor is, ha pedig fehér karácsony köszöntene ránk, hát ott a zsálya, amit a hó alól is fel lehet szedni. A befűszerezett, enyhén olajos burgonyát csak behalmozzuk egy sütőtálba, és egy órát lefedve sütjük, majd fedés nélkül is sütjük egy kicsit, hogy szépen megpiruljon. Sokan tartanak a krumplitól, de kevesen tudják, hogy a nagyra becsült zabpehelyhez hasonlítva kevesebb benne a kalória, míg több a rosttartalom. Egy titka van, jó nagy darabokban kell kisütni. Értékein sokat ront, ha összeaprítjuk, pürésítjük.

Elengedhetetlen a párolt lilakáposzta, ami nálunk édes is, sós is, és megunhatatlan. Sülteknek vegyes zöldségből fasírtot és rántottakat (karfiol, cukkini, sütőtök) tálalok fel.

Az egyetlen, ami beszivárgott az indiai konyhaművészetből, ami a legmagyarabb vacsoránk mellől sem elvehető mára, az a csatni. Igaz, ilyenkor nem kókusz vagy mangó, hanem marad a jól bevált paradicsom csatni. Mivel ez az én vacsorám, az ősök mellett engem is tükrözhet, hát csatni az kell!

Nyers saláta helyett (ami szerintem egy nyári étel) télen inkább a savanyúságoké a főszerep. Hisz hevítő hatásuk, magas vitamintartalmuk remek étrendkiegészítő télen. Mivel híve vagyok a befőzésnek, így válogathatok a savanyúságok közt, van a kis kamrámban például csalamádé, cékla, almapaprika, zöld paradicsom savanyúság. Karácsonykor az ünnepi asztalra kis válogatást teszek ki belőlük.

A süteményeknek se szeri se száma, hiszen

ilyenkor nem csak nekem kell sütni (bár a kell elég erős kifejezés, mivel imádom), hiszen anyukám süti a zserbót, anyósomé a bejglit készítése, barátnőmmel már jó előre sütögetünk kekszeket, islert, hókiflit. És mielőtt valaki azt gondolná, na azért ez túlzás egy egészséges táplálkozást hirdető személytől, el kell mondanom, hogy miattam jelentős részük nem csak tojásmentes, de cukormentes is, illetve teljeskiőrlésű lisztekből készül.

Persze ez így egy igencsak tartalmas asztal, de egyrészt az ájurvéda szerint télen több nehéz és tartalmas ételt fogyaszthatunk, hiszen a megemelkedett emésztő tűz könnyebben megemészti, másrészt ez nem egy hétköznapi menü, hiszen a szeretet ünnepeére készül! Áldást s békességet remélve!

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta

www.facebook.com/viktoria.karolyibanki



Mit tanultam a karácsonyról Indiában



Úgy alakult, hogy India egyik legnagyobb ünnepén Dél-Indiában voltunk. Biztosan hallottál már Dipavaliról, a fény ünnepéről. Ez az ünnep az év legsötétebb újholdjára esik október-november táján. A tradicionális – és romantikusan hangzó – történet az, hogy ezen a napon tért haza Ayodyába az Úr Ráma feleségével és öccsével a száműzetésből, és ennek öröme a város lakói az egész várost és a városba vezető utat is apró lámpásokkal világították meg, hogy a sötétségben lássanak. A Rámáyana története szerint Rámacsandra legyőzte a kor hirhedt és közveszélyes démonát, Rávanát, aki ráadásul még Ráma feleségét is elrabolta. Ezért szoktuk azt mondani, hogy a fény ünnepén a jó győzedelmeskedik a gonosz felett, a tudás a tudatlanság felett, a világosság a sötétség felett.

Ezt az ünnepet Indiában három napig „ülik”, a hangulatot pedig leginkább a karácsony és szilveszter keverékéhez tudnám hasonlítani. A romantikusan mutató és az interneten található gyönyörű, mécsesekből kirakott mandaláknak és egyéb díszítéseknek nyomát sem láttuk – legálábbis Maduraiban és Munnarban, ahol ezeket a napokat töltöttük, semmiképp. Ezeket a szépségeket leginkább a templomokban, tradíciókövető hindu családokban lehet megtalálni. A nagy általánosságban – ott, ahol mi jártunk – a Dipávali azt jelentette, hogy aki csak élt és mozgott petárdázott, tűzijátékozott és vásárolt – vagy éppen próbált valamit eladni. Képzeld el a Vörösmarty tér környékét vagy a Westendet december 23-án, az utolsó napon, amikor még minden nyitva van, a szemed előtt látott embermennyiséget szorozd meg legalább tízzel, és ehhez add hozzá a petárdák és a tűzijátékok hangját és látványát. Na, így néz ki Divali egy nagyvárosban.

Tehát ott is vásárolnak, ott is tülekednek az emberek, tömeg van és még ráadásul meleg is. (Na ők nem ajándékokat vásárolnak, mint mi, hanem új ruhát maguknak és új lavórt, új vödört,

új lapostévét, bármit, amit csak el tudsz képzelni.) De – velünk ellentétben – miközben a legnagyobb tömegben araszolva, tülekedve, az összetartozók egymás kezét fogva, hogy el ne veszítsék egymást, próbálnak eljutni egy boltba, vagy éppen haza, mosolyognak, kedvesek, türelmesek, kiabálják, hogy “happy divali” és úgy néz ki, hogy tényleg happy-k, tényleg boldogok. Nem idegesek, nem feszültek, nem szidkozódnak, nem bántják egymást. (Majdnem azt is írtam, hogy nem dudálnak, de az nem igaz, mert nagyon is dudálnak. Mindig és mindenki.) Az ünnepet ünnepként élük meg és nem nyűgként.

Szerencsére itthon is egyre többen – tudatosan – döntenek úgy, hogy az ádvent nem (vagy legalábbis nem csak) a vásárlásról szól, hanem tényleg egyfajta várakozás, felkészülés Jézus fogadására, vagy ha valaki nem keresztény, akkor számára az ádvent és a karácsony a szeretet ünnepe, és azt próbálják tudatosan megélni. Sokkal többen adakoznak ilyenkor, mint az év többi szakaszában, vagy egyszerűen csak próbálnak valami jót tenni másokkal, próbálnak egy kis önzetlenséget gyakorolni. Van tehát egy réteg, akik tudatosan így döntenek, de még ők sem biztos, hogy megússzák a főnökük által diktált évvégi hajtást, ami még inkább hozzájárul a karácsonyi vásárlás és tömeg okozta feszültséghez. Néha kicsit olyan érzésem van, mintha karácsony után nem lenne élet (és előtte sem volt), és mindent, amit egész évben nem csináltunk meg, most kellene bepótolni és most kellene megvenni. A főnök által diktált tempó alól tehát sajnos a legtöbb munkavállaló nem tud kibújni, még akkor sem, ha ő egészen másképp képelné az ádvent időszakát.

Vannak olyanok is, akik számára a karácsony nem igazán Jézus eljövételének ünnepe, nem is a szeretet ünnepe, sokkal inkább a vásárlás és az evés ünnepe. Még önmagában a vásárlás sem olyan nagy gond, hiszen adni jó, csak épp nem kellene túlzásba esni. (Ugyanez vonatkozik az evésre...) Indiában is vásárolnak, ott is esznek. (Rengeteg embert láttunk az édességboltokban is vásárolni!) És lássuk be, a



kereskedőknek is élniük kell valamiből, de oda kellene figyelni, hogy a nagy vásárlásban ne veszítsük el a lényegét: a szereteteinkkel töltött időt, a befelé fordulást, az adás (adakozás) örömét. És ha már úgys a szeretet ünnepére készülünk, akkor – ha szeretetet nem is –, de legalább tiszteletet és megbecsülést mutassunk azok iránt az idegenek iránt, akikkel együtt tülekedünk karácsony előestéjén a Westendben vagy a metrón, vagy együtt ülünk a dugóban. És ahelyett, hogy morcosan néznénk egymásra, esetleg szidnánk a másikat, mert nem tudunk tőle sietni, szedjük össze a bátorságunkat (mert lehet, hogy az is kell) és eresszünk meg egy kedves mosolyt, vagy mondjuk kedvesen, hogy boldog karácsonyt.

Mit tanultam tehát Indiában a karácsonyról? A türelmet, a kedvességet, a mosolyt, a nyugalmat, az alázatot. Pedig, ha valahol van tömeg, ott van. Ha valahol van zaj, ott van. Ha valahol van tülekedés, ott van. De nem bántják egymást, nem szidják egymást, nem idegesek. Egyszerűen boldogok, mert közeleg az ünnep, a fény ünnepe, Dipávali ünnepe.

Mi is legyünk tehát boldogok, mert közeledik karácsony, a Megváltó eljövételének ünnepe, a szeretet ünnepe és a családi összetartozás ünnepe.

Boldog karácsonyt!

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó • vaszati.hu



Tervezd meg az ünnepet!

Azt mondják, a karácsony, a szeretet és béke ünnepe. Sokak számára nem a békéről, megnyugvásról, szől, hanem túlvállalásról, pörgésről, sok kiadásról, aggodalmakról, feszültségről.

Ne engedd, hogy a karácsonyi készülődés fel-eméssze minden energiádat és pénzedet. Hagyj időt magadnak a kikapcsolódásra, mert a legszebb ajándék, amit adhatsz a családnak, barátaidnak, az a személyes társaságod, az, hogy kedves, kipihent, nyugodt, türelmes, toleráns és szeretetteljes vagy.

Ha visszaemlékszünk az előző évek karácsonyaira, arra általában senki nem emlékszik, milyen volt a menü, vagy mi volt az ajándék, esetleg a csomagolás,

vagy éppen a fa díszítése. Ha karácsonykor feszültség van, esetleg veszekedés, arra akár évekig is mindenki visszaemlékszik. Ne engedd, hogy a karácsonyi készülődés a külsőségekről szóljon. A karácsony olyan időszak, amikor lehetőségünk van kicsit befelé figyelni, egyensúlyra törekedni és ilyenkor fókuszba kerülnek az emberi kapcsolatok, a szeretet.

Légy tudatos karácsonykor is. Annak érdekében, hogy a karácsonyi készülődés gördülékenyen menjen, néhány praktikus tanáccsal szeretnénk a segítségére lenni. Ez a néhány tanács segít, hogy az ünnepi időszakot tudatosabban, kevesebb energia és pénz elhasználásával tudjátok megélni.

Tervezz meg mindent alaposan előre. Írd össze a feladatokat, vedd sorra mit, mikor, hol és mennyiért szeretnél beszerezni. Azokat a feladatokat amiket lehet, próbáld átadni valakinek a családban. A többi feladatot, vásárlást nézd meg hogyan tudod leghatékonyabban összekötni - pl. egy adott helyen vásárolsz több dolgot.

Ne kapkodj, ne rohanj. A rohanással nem nyersz túl sok időt, viszonyt sok lesz az idegesség miatt elvesztegetett energia. Fáradtan, kimerülten kevésbé tudsz koncentrálni és könnyebben leszel türelmetlen, ingerlékeny.

A feladatokat és a programokat úgy oszd be, hogy maradjon időd regenerálódni, kikapcsolódni. Tervezd meg azt is, hogyan fogsz feltölteni, kikapcsolódni a karácsonyi készülődés időszakában.

Ne ajándékozz felesleges dolgokat, gondold át jól, valóban szükség van-e arra, amit ajándéknak szánál. Ajándékozhattok baráti körben akár otthon megunt tárgyakat, vagy saját kezűleg készített meglepetést is. Utóbbi kevesebbe kerül és sokkal személyesebb is.

Ajándék vásárlásnál, részesítsd előnyben az élmény ajándékokat. Számos statisztika kimutatta, hogy az emberek jobban örülnek az élményeknek, mint a tárgyaknak. Ajándékozz utazást, színházjegyet, jogabérletet, masszázsjegyet. Amennyiben valamilyen terméket szeretnél ajándékozni, elsődlegesen olyan terméket vásárolj, ami nem terheli a környezetet, és akinek adod, annak az egészségre nem káros.

Kerüld el a csomagolást. Ez az egyik legnagyobb pazarlás karácsonykor. Ha csomagolni szeretnéd az ajándékot, válassz natúr papírszatyrot, újságpapírt vagy újrahasznosított papírból készült csomagolóanyagokat.

Új díszek vásárlása helyett, megunt díszeidet cserélgess barátaiddal és készíts új díszeket természetes alapanyagokból – papírból, fából, termésekből, textíliából, otthoni újrahasznosítható dolgokból, pattogatott kukoricából, etc.

A karácsonyi menüt friss, egészséges, vegyszermentes (bio) alapanyagokból készítsd el és annyit ételt főzz, amennyit jólesően el is fogyaszt a család. Karácsonykor sajnos nagyon sokan túl eszik magukat és januárban az évet az orvosnál kezdik. Törekedj a mértéktartó étkezésre és a minőségi ételek fogyasztására, hogy jól indulhasson az évéd:)

Állíts cserepes fenyőt – vagy ma már papír fenyőket is tudsz beszerezni. Kerüld el a műanyagfenyőket és a kivágott fákat is, mert sajnos egyik megoldás sem környezetbarát.

Tölts sok időt szeretteiddel, békében, nyugalomban. Szervezzetek közös programot, sétáljatok a szabadban, gyönyörködjete a természetben vagy menjetek korcsolyázni, társasjátékozhatok. A lényeg, hogy együtt legyetek:)

Mindenkinek boldog, békés, szeretetteljes ünnepeket kívánok!

Vitai Kati
eljharmoniaban.blogspot.com

A person's hands are holding a small, light blue ceramic cup filled with a dark, thick liquid, likely hot chocolate. The person is wearing a light-colored, textured sweater. In the background, a bright fire burns in a fireplace with a brick surround, creating a warm and cozy atmosphere.

Élvezd a pillanatot!

Egy bögre meleg, ízletes és tápláló, forró ital megnyugtat. Mint például ez a forró kakaó tahinival és kardamommal. Vegán, gluténmentes, kardamommal ízesítve és proteindús tahinival gazdagítva. Egy puha, meleg takaró, a kedvenc könyvem és ünnepi várakozás. Számomra ilyen egy meghitt téli este.

A kakópor az édességek egyik legegészségesebb formája. Kiemelkedően magas az antioxidáns tartalma, így segít a betegségek, a stressz, a környezet káros hatásainak leküzdésében, valamint késlelteti az öregedést. Vasban, magnéziumban, kalciumban gazdag. Támogatja a relaxációs folyamatokat. Természetes kedélyjavító és energiaforrás. Serkenti az anyagcsere folyamatokat és segít a megfelelő testsúly elérésében. A tahini – szezám paszta – és a kardamom ízei tökéletesen illenek a kakaópor zamatához. Az értékes hozzávalókból készült forró ital pedig száz százalékgig büntudat mentes. Élvezd a pillanatot!

Hozzávalók:

- 2 bögre mandulatej
- 5 ek cukrozatlan kakaópor
- 4 ek juharszirup
- 2 ek tahini
- 1 tk vaníliakivonat
- 2 db zöld kardamom mag frissen megtörve
- Szervírozáshoz őrölt fahéj ízlés szerint

Elkészítés:

Egy megfelelő edényben öntsük össze az összes hozzávalót, majd lassú tűzön kezdjük el melegíteni, miközben folyamatosan habverővel kevergetjük. Ezt addig folytassuk, míg az összetevőkből homogén italt nem kapunk. Ha a forrócsokoládé már gyöngyözik, akkor oltsuk el a tüzet. Töltsük bögrékbe és szórjunk rá fahéjat.

Kovács Kata / unalynn.com



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



Kisállatot a karácsonyfá alá?

Egy kisállat ajándékozása egyszerű és nagyszerű ötletnek tűnik, és a kirobbanó boldogság egészen biztosan garantált.

Ha mindenképpen elhatároztuk azt, hogy kisállatot ajándékozunk karácsonyra, és semmi sem tántoríthat el tervünkől, előtte azért fontoljunk meg néhány dolgot csak azért, hogy az örömszerzés szándéka idővel ne változtassa pokollá az egész család életét.

Ismerjük az adott fajt?

Az állatokat nem csak nézni, simogatni kell, és nem csak a játék az egyetlen velük kapcsolatos feladat. A megfelelő ellátás, gondoskodás ugyanúgy az állattartás része. Függően attól, hogy milyen állatot tartunk, elég sok teendőnk lehet. Megfelekedezni róla, figyelmen kívül hagyni nem lehet. (Legalábbis ha hosszú távra tervezünk és nem akarunk állatkínzókká válni.)

Más igényeket kell figyelembe vennünk, ha egy kölyökkutyáról, egy kismacskáról vagy egy akváriumról beszélünk, tele díszhalakkal.

Egy édes kiskutya, egy játékos kölyökmacska, egy akváriumnyi díszhal vagy pár rágcsáló sok gyerek karácsonyi kívánságlistáján szerepel.



Mit kell beszerezni?

Ha felmértük az igényeket, kiderítettük, hogy mi kell az adott faj tartásához, akkor nem csak magát az állatot kell beszereznünk, hanem mellé még egy csomó mindent. És ez elég sok minden lehet.

Felszerelések, táplálékok, egyéb, elengedhetetlen kellékek, amelyeket általában csak úgy, nem szoktunk otthon tartani. Mindamelllett, hogy ezek is pénzbe kerülnek, a megfelelő utánajárás is időt vesz igénybe. Azt pedig tartsuk szem előtt, hogy a karácsonyi időszakban a szaküzletek zárva tartanak.

Biztos, hogy jó az időzítés?

Örömet okozni karácsonykor jó dolog. Ez nem kérdés. Viszont ha olyan állatot szeretnénk tartani, ami igényli, azzal az első perctől kezdve foglalkoznunk kell. Egy rágcsáló-lakot berendezni és „fenntartani” nem nagy kunszt, de ha macskáról vagy kutyáról beszélünk, a helyzet már teljesen más. Még akkor is, ha a kiszemelt új házi kedvencet nem pont szenteste adjuk át.

A karácsonyi időszak a legtöbb család esetében minden, csak nem nyugodt. Készülődés, vendéglátás, rokonság látogatása. És mindemellett rendkívül sok idegeskedés, feszültség.

Bevezetés a családi életbe

Ha kutyáról vagy macskáról van szó, akkor az új jövevény élettere az első perctől a mi életterünknek szerves részévé válik.

Addig, amíg az aranyhalat vagy a tengerimalacot békésen tarthatjuk saját, leválasztott területén, addig a kutyával és a macskával ezt nem tehetjük meg. Legalábbis a békés jövő érdekében nem ajánlott egyből ezzel kezdeni.

Főleg a kutyák esetében igaz az, hogy rájuk kell szánni a megfelelő időt, hiszen nagyon sok dolgot kell megtanulniuk. És ezt tőlünk tanulják meg.

Hihetjük azt, hogy mivel a karácsonyi időszakban általában sokan nem dolgoznak, rengeteg időt tudunk erre szánni és ez milyen jó a kutyának is. De a kutyának azt is meg kell tanulnia, hogyan viselkedjen akkor, amikor az új családja az új év első napjaiban elkezd dolgozni, iskolába járni. Ha hirtelen magára marad, nem fog tudni mit kezdeni a számára teljesen szokatlan, új helyzettel.

Fontos az, hogy az új jövevény beilleszkedését megtervezzük és segítsünk neki abban, hogy ez meg is valósuljon.

Ki választ ki kit?

Mindenki, akinek kutyája van, saját történettel is rendelkezik az első találkozásról. És ez általában arról szól, hogyan választotta ki a kutya az új gazdáját.

Bármelyik kutya cuki kép alapján. Viszont fontos az is, hogyan viselkedik, reagál. Ehhez pedig az kell, hogy előzetesen megismerjük, eltöltsünk vele egy kis időt.

Kinek lesz a felelőssége?

Bárki beígér bármit cserébe azért, hogy a hön áhított kisállatot megkapja.

Viszont elmúlik a karácsony csillogása, és a januári hidegben való kutyasétáltatás nagymértékben visszavetheti a lelkesedést.

Ha gyerekünk rájja a fülünket, és már az összes csillagot leígérte az égről, tegyük próbára. Más dolgokon teszteljük le azt, hogy mennyire van kitartása, és valójában mennyire van szó inkább egy gyorsan tovaszálló lelkesedésről.

Ha egy kutya iránti lelkesedés alábbhagy, a kutya attól még ott marad, azzal valakinek foglalkoznia kell.

Lelkesedni jó dolog és kell is

Ilyenkor viszont a dolgok jó oldalát nézzük csak, szövögetjük vágyainkat. A valóság sokszor nagyon más. Állatot tartani pedig – ha tényleg szeretjük az állatokat és nem csak magunknak akarunk egy kis örömet szerezni – hosszútávú, sokszor nem is egyszerű feladat.

Akármennyire is jó dolognak tűnik és jópofa az, amikor egy nagyon cuki állatot teszünk (akár képletesen) a fa alá, ennek nem ez az igazán megfelelő időpontja. Ha mégis megteesszük, ne sajnáljuk az utánajárást és az alapos felkészülést.

Az állattartás megkezdésére – főleg ha túl nagy rutinunk nincs benne és olyan állatfajról van szó – nem pont a karácsony a legszerencsésebb időszak...

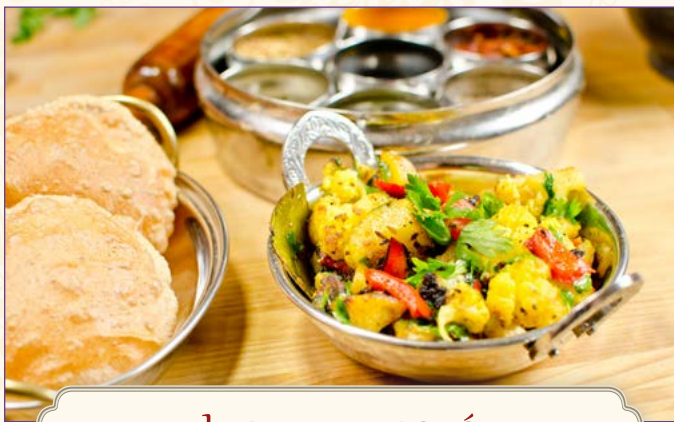
Márton Attila
kutyabajok.blog.hu



4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

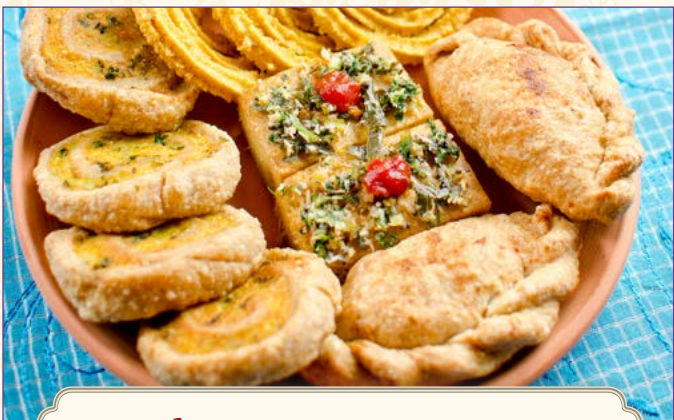
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



INDIAI ALAPOZÓ
bevezetés a fűszerek használatának világába



INDIAI FŐÉTELEK, SABJIK
az ájurvéda és a főzés kapcsolata



INDIAI STREET FOOD
jóga és meditáció az étkezésben



INDIAI KENYÉRFÉLÉK
tájegységek konyhái

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 családot, 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.

További tanfolyamaink



2 NAPOS ÁJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

Ismerd meg önmagad, tudd meg, milyen ételek illenek testtípusodhoz, és válj önmagad gyógyítójává egy színes, változatos konyhakultúra segítségével!



INDIAI VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd az étkezésed teljesen növényi konyhára átállítani, ötleteket és inspirációkat meríthetsz ezen a kurzuson.



A DÉL-INDIAI KONYHA ÍZEI

A rendhagyó főzőtanfolyam a dél-india konyhát mutatja be.



INDIAI WOKOS ÉTELEK

A wokban főtt étel rendkívül gyorsan elkészül, megőrzi az ízeket, ínycsiklandóan színes és látványos, a zöltségek megtartják formájukat.



FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

Jól megszokott környezetben, a saját konyhádban könnyebben megy a főzés? Akkor nem kell mást tenned, mint beszervezni néhány családtagot vagy barátot, ismerőst s mi házhoz megyünk.



CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd a munkatársakat még jobban összekovácsolni, akkor gyertek el együtt hozzánk, egy nagy, közös, vegetáriánus főzésre, vagy ha úgy kényelmesebb, mi megyünk az általatok megjelölt helyszínre. Személyre, csoportra szabott, egyedi program összeállítására is van lehetőség.



*A tanfolyamokat a népszerű
www.vegavarazs.hu
gasztroblog írója, immár 7
vegetáriánus szakácskönyv
szerzője, Hémangi tartja.*

*A tanfolyamok helyszíne
a 108 Életmódközpont
(1137 Budapest, Szent István
krt. 6., Tel.: 30/464-7760)*



**NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu**





A MESÉS PANETTONE

A panettone hagyományos olasz karácsonyi sütemény. Nehéz elhinni, de arrafelé ehhez hasonló kalácsot már a római birodalom idején is fogyasztottak az emberek.

Ahogy hívták, "a magasra megkelt sütemény" történetének következő, nem akármilyen állomása, amikor pár száz évvel később az idősebb Pieter Bruegel szerepelteti egyik festményén.

Nem tudom, ki hogy van vele, de nekem az ilyen történetekbe még a lábam is beleremeg.

A recept persze változott az évszázadok, évezredek alatt, míg végül mai formája száz évvel ezelőtt megszületett. A helyszín Milánó városa, innen terjedt el egész Olaszországba, sőt, mára már egész Dél-Nyugat-Európában, sőt Dél-Amerika több országában is elengedhetetlen része lett az ünnepnek.

Ezt a receptet egy olasz receptkönyvből merítettem, íme, egy eredeti panettone, ami olaszabb már nem is lehetne!

HOZZÁVALÓK EGY KALÁCSHOZ:

- 300 g kenyérsütő vagy kelttészta liszt
- 500 g finomliszt
- 50 g étkezési keményítő
- 300 g nádcukor
- 250 g margarin
- 35 g friss élesztő
- 3 dl tej (én szójatejet használtam)
- 1 csipet só
- 1 csipet kurkuma
- 1 csipet vanília őrlemény vagy 1 zacskó vaníliás cukor
- 1 citrom és egy narancs lereszelt héja
- 250 g mazsola
- 100 g kandírozott gyümölcs
- pár szem mandula a tetejére

ELKÉSZÍTÉS:

Előző Este: Szitáljuk le a kétféle lisztet, keverjük hozzá a keményítőt, a cukrot, a sót, a kurkumát, a vaníliát és a gyümölcsök lereszelt héját.

Oldjuk fel az élesztőt kézmeleg tejben, hagyjuk megkelni, majd adjuk a lisztes keverékhez. Olvaszszuk fel a margarint, és végül öntsük ezt is hozzá.

Most jön a dagasztás, amire mindenképpen szánjunk rá elég időt. A dagasztás alatt keverednek el az anyagok, és jut levegő a tésztába, amiktől lesz könnyű és lyukacsos. Akkor jó a tészta, ha szép fényes és kerek, elválk az edénytől, az állaga pedig ruganyos. Szükség esetén liszt vagy tej hozzáadásával is alakítsunk rajta. Elektromos dagasztógéppel töredék idő alatt

végzünk, 5-10 perc alatt összeáll a kalács.

Helyezzük egy nagy tálba, takarjuk le egy nedves konyharuhával, és hideg sütőben kelesszük egy teljes éjszakán át.

Másnap: Áztassuk be a mazsolát fél órára. Kicsit nyomkodjuk ki, és szórjunk rá lisztet, mielőtt a tésztához adnánk.

Gazdagítsuk kandírozott gyümölccsel is, majd az egészet töltsük át a sütőformába. Az eredeti panettone kalács papír sütőformában készül (mint a muffin), de ha nincs ilyenünk, akkor egy kibélelt kisebb fazék is megteszi. A tészta még emelkedni fog, ezért ekkor nem érjen a forma felénél magasabbra. Süthetünk két kisebb

kalácsot is a tésztából, de a forma átmérője 15 cm-nél ne legyen nagyobb.

Ismét takarjuk le nedves ruhával, tegyük vissza a hideg sütőbe és kelesszük további három órát.

Ha megkelt a tésztánk, vegyük le a konyharuhát, tetejét díszítsük egész mandulával, és kapcsoljuk be a sütőt 180 fokra. Egy-másfél órán át süssük. A kisebb kalácsok hamarabb megsülnek, míg a nagyobbakat lehet, hogy le kell takarni alufóliával, ha nagyon pirul a teteje, de a belseje még nyers. Amikor elkészült, kenjük át a tetejét tejjel, ettől szép fényes lesz. Hagyjuk kihűlni, mielőtt szeletelnénk. Boldog karácsonyt!

Szaluter Edit
kertkonyha.hu



CSOKOLÁDÉS MOGYORÓKRÉM HÁZILAG

Egy házi készítésű karácsonyi ajándék mindig biztos siker!

HOZZÁVALÓK:

- 2 bögre törökmogyoró
- 1 bögre porcukor
- 1 bögre kakaópor
- 1 teáskanál vanília aroma (a kivonat elegánsabb, de eltekintettünk tőle)
- pici só
- 1 teáskanál növényi olaj (olívát használtunk, csak ezért nem akartunk külön mogyoróolajat venni)
- fél bögre víz

ELKÉSZÍTÉS:

A mogyorót vastag aljú, tapadásgátlóval bevont serpenyőben illatozásig kevergette Bálint, majd kihűtötte. Ezután aprítógépben megőrölte majd a víz kivételével minden egyéb hozzávalót is beletette, és tovább „aprítógépezte”.

Miután észleltük, hogy nem lesz teljesen sima, és nem krémesedik kellőképpen (gyorsan megállapodtunk abban, hogy egy selymes krém „uncsi”, és ez tényleg nem megalkuvás volt a helyzettel), hozzá került még fél bögre víz, azzal is forgott még a gép egy kis ideig.

Végül, miután a krém átkerült egy üvegbe és egy tálcába, nem győztük szagolgatni, kóstolgatni. Hihetetlen nagy örömmel vettük tudomásul, hogy nagyon finom lett.

Nagy Móri / hogymegtudjuknezni.blogspot.com



TEPSIS ZÖLDSÉGEK

A téli időszakban nálunk gyakran megy a sütő. Kenyérsütés, keksz, pogácsa és sütemény készítés, sütőtök, sült alma, sült cékla, sült burgonya és különböző tepsis dolgokat is készítünk a sütőben. Az egyik kedvenc receptem, a sütőben sült tepsis zöldségek.

Nagyon finom, egyszerű elkészíteni és bármilyen zöldség vagy fűszer, amit éppen otthon találsz felhasználható hozzá.

HOZZÁVALÓK:

- 5 sárgarépa
- 2 nagyobb fehérrépa
- 1 kis fej zeller
- 1 nagy cékla
- 5 közepes burgonya
- 2 ek. ghí (vagy bármilyen olaj)
- római kömény
- 2-3 babérlevél
- só
- bors
- csipet kurkuma
- csipet asafoetida (hagymát is használhatsz helyette)
- gyömbér

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat tisztítsd meg és vágd kockákra. Egy tepsit kenj ki tisztított vajjal vagy olajjal, és tedd bele vegyesen a kockára vágott zöldségeket. Szórd meg római köménnyel, sóval, borssal, gyömbérrel, asafoetidával, kurkumával. Majd az egészet keverd össze és tegyél hozzá néhány babérlevelet. a tetejére még tehetsz egy kis ghít vagy olajat. A tepsit takard le alufóliával, majd tedd be 180 fokra előmelegített sütőbe. Ahhoz, hogy a zöldségek elkezdjenek megpuhulni, kb. süsd 50 percig a fólia alatt, majd vedd le a fóliát és süsd további 15 percig.

Az utolsó fázisban süthetsz rá sajtot vagy tejfölt is. Én most a végén még kakukkfűvel és petrezselyemmel is megszórtam, mert éppen ezek voltak itthon frissen.

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com

GŐZGOMBÓC (GERMKNÖDEL)

Síparadicsomok jellegzetes étele. Aki járt már hegyi menedékházban, hűttében, egészen biztosan kóstolta már a szilvalekvárral töltött, édes mákkal megszórt, vaníliasodóban tálalt gombócot.

HOZZÁVALÓK:

A tésztához:

- 40 dkg finomliszt
- 2 dkg friss élesztő
- 3 dkg cukor
- 2 dkg olvasztott vaj
- egy citrom reszelt héja
- egy csipet só
- kb. 2 dl langyos tej

A töltelékhez:

- 15 dkg kemény szilvalekvár

A vaníliasodóhoz:

- 8 dl tej
- 1 csomag vaníliás pudingpor
- 4 ek cukor

A szóráshoz:

- 10 dkg darált mák
- 3 ek porcukor

ELKÉSZÍTÉS:

Kelesztőtálba tesszük a lisztet, hozzáadjuk a sót, a cukrot, a citromhéjat és az olvasztott vajat. Belemorzsoljuk az élesztőt, és langyos tejjel puha tésztát gyúrunk, majd alaposan kidolgozzuk. Lefedjük a tálat, és úgy egy óra alatt a duplájára kelesztjük a gombóc tésztáját.

Ha megvan, lisztezett deszkán téglalap alakúra nyújtjuk – kb. fél cm vastag legyen. Úgy állítjuk össze, mint a magyar szilvás gombócot. 8x8 cm méretű négyzeteket vágunk, és minden négyzet közepére helyezünk egy púpozott teáskanálnyi lekvárt. Kézbe vesszük az egyik tésztát, összecsípjük a négy sarkát, s a két tenyerünk között gombócot formázunk belőle. Ugyanígy megformázzuk az összes gombócot, majd letakarjuk, míg felforraljuk a főzővizet. Ehhez egy nagyobb, 4-5 literes lábosban vizet forralunk. Amikor forr a víz, egy szűrőbetétet helyezünk a lábosba, vigyázva, hogy ne érjen az alja a vízbe. A gombócokat a szűrőbetétbe tesszük, úgy, hogy legyen köztük hely, hiszen meg fognak dagadni. Lefedjük az edényt, és 15 perc alatt készre gőzöljük. Ne nyitogassuk közben a lábos fedelét, mert összeesik a gombóc.

Amíg a gombócok főnek, elkészítjük a vaníliasodót. 7 deci tejet felteszünk forralni, közben a maradék 1 deci tejet simára keverjük a pudingporral és a cukorral. Amikor a tej forr, habverővel belekeverjük a pudingport, és lassú tűzön, kevergetve besűrítjük. A darált mákot összekeverjük a porcukorral.

A kifőtt gombócokat tányérra tesszük, leöntjük a vaníliasodóval, és megszórjuk a cukros mákkal.

Hémangi / vegavarazs.hu



MÉZESKALÁCS FÚSZERKEVERÉK

HÁZILAG

Avagy minek vennénk készen, ha magunk is megcsinálhatjuk... A mézeskalács fűszerkeverék csupa-csupa melegítő hatású fűszerekből áll. Azonkívül, hogy a hagyományos karácsonyi édességek ízesítője, készíthetünk belőle teát, ízesíthetünk vele tejes édességeket vagy akár almakompótot is. Nagyszerű gasztroajándék, ha csinos kisüvegbe tesszük, feldíszítjük.

HOZZÁVALÓK:

- 8 kardamomhüvely magjai
- 1 tk koriandermag
- 1 tk édeskömény
- 10 db szegfűszeg
- 5 szem fekete bors
- 6 tk őrölt fahéj
- 2 tk őrölt gyömbér

ELKÉSZÍTÉS:

Az egész fűszereket: a kardamomot, a koriandert, az édeskömény, a szegfűszeget és a borsot egy vastag falú kislábosba tesszük. Kislángon addig kevergetés közben illatosra pirítjuk őket, ez nagyjából 2-3 perc. Ha megvan, levesszük a tűzről, és kihűtjük. Kávédarálóba tesszük és megőröljük, végül belekeverjük a porfűszereket, a fahéjt és a gyömbérport is.





9 FELEJTŐS DOLOG HA **BOLDOG** AKARSZ LENNI

Nem könnyű a boldogságot megtalálni, de vannak dolgok, amik egyenesen nehezítik, hogy elérd. A boldogságot nem csak a jó dolgok következetes követésével lehet elérni. Az is szükséges hozzá, hogy bizonyos tevékenységeket ne csinálj. Talán észre sem veszed, hogy van, ami nehezíti, hogy boldog legyél.

Mik ezek? Itt van 9 dolog, amit jobb, ha elkerülsz:

Panaszkodás

Az, hogy panaszkodsz másoknak, vagy akár csak magadban is, sehova nem vezet. Pazarolod vele az időt és negatívvá válsz. Ez hogyan segítene?

Ha meg tudod oldani a problémát, akkor miért panaszkodsz?

Ha pedig nem, akkor minek pazarold az időd és az energiád panaszkodásra?

Nem reális célok

Az anyukád azt mondta, hogy bármi lehetsz, ha nagy leszel. Nem mondott igazat. De csak azért, mert szeret téged. Már túl késő, hogy úrhajós legyél vagy hivatásos tenisz játékos. És ahhoz is, hogy 1 hónap alatt lefogyj 20 kg-t. Az, hogy milliárdos legyél – valljuk be ennek nagyobb az esélye –, nyilván nem 1 hónap alatt fog megtörténni.

Jobb, ha a következő 2-3 hónapra reális, de motiváló célokat állítasz magad elé. Ha ezek megvannak, akkor pedig ismét lehet magasabbra állítani a léceket.

Hibátlanlanság

Ritkán van az, hogy minden tökéletesen sikerül. Megcélozhatod ugyan, de nehéz úgy boldognak lenni, hogy az esetek majd 100%-ban kudarcélmény a vége. Próbáld meg folyamatosan fejlődni, próbáld meg elérhető célokat állítani. A tökéletességre való törekvés motiváló tud lenni, de a hibák, nehézségek és kudarcok ne tántorítsanak el. Ha nem úgy sikerül, ahogy elsőre elvártad, tanulj belőle. Légy elégedett az eredménnyel, és lépj tovább.

A múlt

Tanulj belőle, aztán hajrá előre! A múlt csak az elmédben létezik. Rajtad kívül nem igazán érdekel más, neked sem kéne ezen lovagolni. Csak engedd el.

Kényelem

Ha mindig a kényelmet keresed, valószínű, hogy a boldogság elkerül. A fejlődéshez hozzátartozik a kényelmetlenség. A szauna melege után a hideg víz ugyan kellemetlen, de hozzájárul, hogy beinduljon a vérkeringésed. Keresd azokat a lehetőségeket, amelyekkel kilépsz a komfortzónádból.

Másoknak való megfelelési kényszer

A szükségesnél jóval több időt töltünk azzal, hogy mások mit gondolnak rólunk, a ruhánkról, az autónkról, a munkánkról, stb. Az ő benyomásuk róluk szól és mi nem igazán tudjuk mások látásmódját megváltoztatni. Ám ha ezzel mégis túl sok időt töltünk, garantált érzelmi katasztrófa lesz a vége, és végül a károk helyreállítása is a te feladatod lesz. Nem érdemes túl sok időt ebben az utcában tölteni.

Önmagad lehúzósa

Ha valamelyik ismerősed folyamatosan inzultálna, kételkedne benned, aláásná a terveidet, mihez kezdenél?

Milyen hatással lenne rád? Valójában van egy ilyen személy az életedben, és még csak nem is veszed észre. Igen, te vagy az. Fontold meg, hogy beszélsz magaddal, magadról (ez nem nyelvi, tartalmi, azért sárgítom, hogy húzd ki, ha szeretnéd :).

Negatív emberek

A környezetedben lévők minősége hatással van a boldogságodra. Keress pozitív embereket, akik támogatnak téged. Vagy legalább nem fognak lehúzni és a boldogságod útjába állni. Ha most végiggondolod, biztos jelen van valaki az életedben, aki folyamatosan lehúz. Miért hagyod?

Ellenállni a változásnak

Az élet tele van változásokkal. A fejlődéshez rendszeresen ki kell próbálni új dolgokat. Ha vállalkozó vagy, akkor aztán még hatványozottabban igaz ez, hiszen az üzleti élet folyamatos változással jár. Jó ezeket keresni, vagy legalább nem ellenállni, amikor szembe jön veled. Azt mondják, a változás az egyetlen állandó dolog az életben.

Ezek a szokások hozzájárulhatnak ahhoz, hogy ne tudd megélni és átélni a boldogságot. Ahelyett, hogy inkább több dolgot csinálnál, próbáld meg ezebből a negatív dolgokból kevesebbet.

Mennyire vagy boldog? Tegyél egy kísérletet, próbáld ki, hogy 1 hónapig elkerüld ezeket és nézd meg, hogy milyen hatással lesz a boldogságodra.



Töltsd ki a halogatás tesztet és tudd meg, hogy mennyire jellemző rád a

halogatás és emellett további tippeket, trükköket kaphatsz a legyőzéshez. www.kozakmihaly.com





KARÁCSONYI SZERETETLAKOMA A BLAHA LUJZA TÉREN – segíts és öltöztess ünneplőbe a lelked



Karácsonykor valamiért fogékonyabbak vagyunk mások gyengeségeire és problémáira, sokkal többen érezzük úgy, hogy szeretnénk segíteni embertársainknak. Néhányan ugyanakkor azt is mondják, hogy a szegényekért, a betegekért, a környezetért vagy éppen az állatok jólétéért hozott áldozataink csak apró cseppek a tengerben, de belül mind tudjuk, hogy a tenger valójában ezekből a cseppekből épül fel.

A segítség a szeretet legszebb kifejeződése, egy igazi misztikus ajándék az emberiség számára, hiszen minél többet adunk belőle, annál több lesz belőle magunknak is. A gondoskodás egyszerre egy emberiségen alapuló kötelesség, és önterápia is, hiszen semmi sem táplálja úgy lelkünket, mint mikor adunk. Miért változott hát meg a karácsony jellege?

A karácsony ünnepe a viktoriánus korig egészen más hangulatú, nemcsak családi, hanem vallási és közösségi ünnep volt. A karácsonyfa állítását és a nagy ajándékozást teljesen más szokások előzték meg. A nyugati országokban pl. kis kendőbe csomagolt aszalt szilvát és kandírozott gyümölcsöket ajándékoztak egymásnak

az emberek, a szaloncukor elődjét és nem méregdrága tárgyakat, holmikat vettek. A családok csak az ünnep egy részét töltötték az örömök habzsolásával, helyette közösen énekeltek, templomba mentek.

A magyar hagyományban egészen december 25-ig 40 napos vegetáriánus böjtöt tartottak. Az új búzából kenyeret sütöttek és azt felszentelték, majd egyszerű, egészséges ételekkel kínálták egymást. A szeretettel tápláltak. Ezt a gyönyörű tradíciót mára kicsit átformáltuk. Sokan ki is fejezzük, hogy nem akarunk részt venni a shoppingolási őrületben és elveszíteni az ünnep hangulatát. Valójában csak személyes elhatározásunkon múlik, hogy az ünnepeket lelki töltetűvé vagy egy örületes téli hajtássá változtatjuk... A döntés a kezünkben.

Ünnep, ami ablak a világra

Az Étel az Életért Közhasznú Alapítvány, a Krisna-hívők humanitárius szervezete már több mint 20 éve foglalkozik ételosztással. Nemcsak ilyenkor segítenek, hanem az év minden napján, mivel mottójuk, hogy nem csak az ünnepekkor kell támaszt adni a nélkülözőknek.

Gyermeknapon vagy karácsonykor azonban kiemelt akcióval készülnek. A főváros, Marcali, Debrecen és Eger térsége kiemelt terület napi munkájuk során, mégis egyre több kisebb településen is állandósulnak ételosztó akcióik, legalább havi 1 alkalommal. Országosan már napi 3000 adag ételt osztanak szét, s mivel az alapítvány részese a hazai élelmiszermentési akciónak, ezért a meleg ebéd mellé legtöbbször kiegészítő termékek (gyümölcs, zöldség, konzerv, csoki, joghurt) is kerülnek az asztalra. Budapesten 5 tálalópontra, valamint a BMSZKI épületeiben végeznek ételosztást. A legelesettebb, otthontalan emberektől kezdve, a családsegítő szolgálatok által felkutatott súlyosan rászoruló családokig valóban mindenkinek próbálnak segíteni. Budapesten sokféle ellátási formát és szociális programot tart fenn a szervezet, ha valaki bajba kerül, gyorsan számíthat tőlük segítségre – az alapítvány szóvivőjének elmondása szerint –, az igazán nehéz sorsok és valódi éhezések inkább csak vidéken tapasztalható. Ezt a segélykérő telefonhívásokból és emailekből tudják.

A Karácsonyi Szeretetlakomát Óbudán december 8-án rendezik meg, itt a családsegítő által invitált 800 családot látják vendégül. Szenteste és Karácsony napjain pedig folytatódik az akció. December 24-én 1100 csomag és 1200 adag meleg ebéd, 25-én és 26-án pedig 1500 csomag és 1600 adag meleg ebéd várja majd a vendégeket, a fővárosi Blaha Lujza téren. A program szervezői azt kérik, ha valaki ismer rászoruló családot, értesítsék őket a lehetőségről. Vendégeiket ugyanakkor arra is kérik, hogy NE álljanak sorba már hajnalban, különösen ne gyerekekkel. A karszalagokat csak reggel 8 órakor kezdik osztani, maga az ételosztás pedig 11 órakor indul, addig a sorszámozott szalag birtokában akár el is lehet hagyni a helyszínt.

A Karácsonyi Szeretetlakoma különlegessége, hogy a meleg ebéd, a tea, a friss pékáru, és a mennyei



darapuding mellé egy több mint 20-féle összetevőből álló, nagyobb értékű tartós élelmiszer-csomagot is kapnak a rászoruló. A csomagból akár 1-2 hétig is tudnak főzni maguknak a résztvevők, amivel kicsit spórolhatnak más kiadásukra. Az alapítvány szervezői mindezzel tenni kívánnak napjaink egyik legnagyobb problémája ellen is. A lakhatási nehézségek, az egekbe szökő albérletárak és mellé az alacsony keresetek ugyanis egyre inkább kihívást jelentenek az átlagos dolgozó embereknek is. Az étel és a lakhatás biztonsága pedig mindenkit megillet – karácsonykor ezt a figyelem erejével toldhatjuk meg.

Az akciók vidéken sem maradhatnak el. Somogyvámoson 100, Marcaliban 200, míg Egerben 250 és Debrecenben 200 karácsonyi „szeretetcsomag” kerül kiosztásra.

Veled együtt még hosszabb asztalt építhetünk

Az alapítvány bő 2 évtizedes működését követően számos fejlesztésre volt és van szükség. Az egyik ilyen, hogy a fővárosban kinőtték ételosztó konyhájukat, az adagszámokat most már csak akkor tudják tovább növelni, ha nagyobb helyre, újabb épületbe költöznek. A kiemelt ételosztó akciókhoz ráadásul több száz tonna tartósélelmiszer kell beszerezniük és tárolniuk, így az ünnepi lakoma megvalósításához és bővítési terveikhez minden kedves felajánlásra szükség van. Adományvonalukon keresztül, a 13600-as számon át, a 33-as kódot tárcsázva, hívásonként bruttó 500 Ft-tal segíthetsz. A www.karitativ.hu oldalon át pedig bankszámlán keresztül nagyobb összeggel is hozzájárulhattok munkájukhoz.

**Mi 108-szoros sikert kívánunk karácsonyi akciójukhoz!
Ne feledd, veled együtt még több embernek segíthetnek, együtt még hosszabb asztalt építhetünk!**

www.karitativ.hu



Mit mondanak a csillagok az ünnepi időszakról

Az idei év asztrológiai szempontból a Vénusz éve, a harmónia a szerelem és az érzelmek vannak előtérben. Csakhogy az idei év kezdetekor (március 20.-án) a Vénusz nehéz fényszögeket kapott. Ezért idén mindaz, amit a Vénusz képvisel igen kemény feladatokkal kell, hogy szembesüljön. Az érzelmi kavalkád, a diszharmónia, a kapcsolataink, az emberi játszmáink előtérbe kerülnek. Az emberi gyengeségeink, gyarlóságaink felismerése a cél.

A legtöbb esetben a gyermekkorban keresendő a problémáink gyökere. A mintáink, a szüleink viselkedése és a velünk való esetleges nehéz kapcsolatunk okozhat Vénuszi törést. A szeretethez való hozzáállásunk sérült. Ezért, hogy megkapjuk a szeretetet, a játszmák egész sorozatát alakítottunk ki. Szeretet nélkül nem vagyunk képesek életben maradni, ezért kapcsolati játszmákkal vesszük el magunknak azt a hiányzó szeretetet, amire vágyunk. A Nyilas hava és a Vénusz éve tökéletes idő arra, hogy megtaláljam önmagamban azt, amit folyamatosan kívül

keresek. Az ünnep harmóniáját, értelmét. A külső harcok és játszmák helyett, belső szeretetet találjak önmagamban.

„Ha szeretet nincs bennem, mit sem érek.” Pál Apostol

A hónap részletes lebontása

Decemberben a téli jegyekben áll a legtöbb bolygó. Túlnyomó részben a téli jegyek a dominánsak. A téli jegyek, akár a tél, az elmúlásra és azon keresztül az élet értelmére szeretnék felhívni a figyelmet. A hónap kezdetekor az év bolygója még a Mérleg jegyében áll, de másodikán már át is lép a Skorpióba.

A különösen érdekelt jegyek, vagy ebben a jegyben állóbolygóink, esetleg elhelyezkedésük a személyes horoszkópunkban. Itt éljük meg a változásokat:

A Nyilas, a Bak, a Vízöntő, a Halak és a kihagyhatatlan Kos.

December 1-én Merkúr átlép a Skorpió jegyébe. A kommunikációnk vagy a külvilágból megélt



kommunikáció enyhén szólva ércesebb lesz. Akkor különösen fájdalmas megélni a Skorpió Merkúrt, ha egy témán belül hazudunk önmagunknak. A külvilág kíméletlenül értésünkre kívánja adni, hogy ideje lenne szembenéznünk önmagunkkal. A Skorpió Merkúr az elmélyülés időszaka szellemi értelemben. Ilyenkor az ember hajlamosabb magába fordulni, önmagába nézni. A depresszió és az elme kapcsolata. Egy egészséges depresszió segíti az elmélyülést. De ne csapjunk át sem önmarcangolásba, sem pedig önsajnálathoz. Figyeljünk oda arra, hogy másokkal mennyire vagyunk őszinték. Az őszinteség nem összekeverendő a durva kommunikációval. Mert akkor önmagunkkal van problémánk, amiket szeretnénk másokra kivetíteni. A Vénusz (a Mérleg jegyéből) szemben áll az Uránusszal (Kos). Nehezíti ezt a kapcsolatot mindaz, hogy az Uránusz a Földről nézve hátráló (Retrográd) mozgást végez. Hirtelen jött érzelmi indulatokat jelezhet. Ilyenkor nagyon nehéz megzabolázni önmagunkat. Az érzelmeink

ösztönösen átveszik az uralmat a józan eszünk felett.

December 2-án a Vénusz átlép a Skorpió jegyébe (nem érzi jól magát szemben áll a Bikával, aminek az uralkodó bolygója a Vénusz) A Skorpió a leg-szenvedélyesebb jegy. A szenvedély és a szerelem nagy találkozása. Egyéni tudattalantól függ, hogy ki melyik szerelemben éli meg leginkább a szenvedélyt. Mennyire merjük megélni a szenvedélyt?

December 3-án a Nap (Nyilas) és a Mars (Halak) jegyében 90 fokra kapcsolódnak egymáshoz. Ez egy elég sarkos fényzőg kapcsolat. A Halak Mars ugyan gyenge Marsnak számít, de azért a Nappal való kapcsolata az agressziókat az elfojtott dühünket felkorbácsolhatja. A Halak-Nyilas kapcsolat miatt azt a fajta érzelmi játszmat erősít, amikor is az agresszor és az áldozat találkozik. Érdemes megfigyelnünk magunkon, melyik szerep jellemző ránk. A tudatos szint az, amikor már nem megyek bele a játszmatba, csak figyelem a körülöttem és bennem zajló érzéseket. A Hold együtt áll a Vénusszal a Skorpió jegyében.



Érzelmi hangulatingadozás. Komoly döntéseket nem érdemes hozni, viszont felerősödhet az intuíciónk.

December 5-én a Nap (Nyilas) 90 fokos fény-szögben áll a Neptunnal. A vágyaink és a céljaink hirtelen szertefoszlanak, és az út, amit eddig olyan erősen láttunk magunk, előtt ködbe veszhet. Ezen a napon ne erőltessük a tisztánlátást.

December 6-án a Merkúr elindul a maga útján (direktbe vált). Ez nagyon kedvező számunkra. November 17-től hátráló mozgást végzett. Amikor egy bolygó a Földről nézve hátráló mozgást végez, mindig nehezebb megélni. Természetesen nem a bolygó okozza a nehézséget az életünkben, hanem a bolygó archetípusa, amit bennünk képvisel.

December 7-én a Nap és a Hold együtt állnak a Nyilas jegyében. Minden újholdnak saját horoszkópja van. Ebben az időpontban (7:21) a Nap és a Hold pontosan a Nyilas aszcendensen ébrednek fel. Nagyon erősen képviselve a Nyilas lényegi alkotórészeit. De a jegy ura (Jupiter) bekerül egy elzárt házba (12 ház) ahol nehezen tud érvényesülni. A hitünk

próbára lesz téve. A Mars együtt áll a Neptunnal. Az agressziókat és az elfojtott dühünket kezelnünk kell. Ha kívülről éljük meg, jelzésértékű számunkra, hogy elfojtunk egy komoly fájdalmat, dühöt, vágyat. Pusztán azért, mert nem tudunk mit kezdeni az adott helyzettel.

December 11-én a Vénusz 90 fokos fény-szögekapsolatba lép a Holddal. Érzelmi zűrzavar. Ne hozzunk érzelmi alapon döntést.

December 12-én a Merkúr átlép a Nyilas jegyébe. a Merkúr a Skorpió elmélyüléséből átlép a Nyilas gondolatvilágába. Felhőtlenebb és szabadabb elmefolyamatok jellemzik a Nyilast.

December 16-án a Vénusz 60 fokos fény-szögekapsolatba lép a Szaturnusszal. Komoly és megfontolt kapcsolatok, érzelmek jellemzik ezeket a napokat. A Szaturnusz a nagy tanító az életünkben. Nem mindig könnyű megélni, de mégis a legszebb tartalommal rendelkező eseményeket, érzelmeket hozza el az életünkben. Az érzelmi felelősségvállalás időszaka.



December 17-én a Mars 60 fokos fénysszögkapcsolatba lép a Plútóval, aki a Mars magasabb oktávja az asztrológiában. A Bak jegyében álló Plútó fegyelmezi a Mars érzelmi manipulációit. Előfordulhat, hogy olyan helyzetbe kerülünk amikor nem „rinyálhatunk” tovább, hanem cselekednünk kell.

December 19-én a Hold szemben áll a Vénusszal. Érzelmi alapú döntéseke kerülni kell.

December 20-án a Nap 120 fokos fénysszögkapcsolatba lép az Uránusszal. Nagyon kedvező nap!

December 21-én a Vénusz 120 fokos fénysszögkapcsolatba lép a Neptunnal, ami az asztrológia szerint a magasabb oktávja. Erős érzelmi behatásokkal teli nap. A Merkúr együtt áll a Jupiterrel. Kicsit többet beszélhetünk a megszokottnál és igényünk is lesz a kommunikációra. De az ítélezés és a véleménynyilvánítás nem kommunikáció, hanem monológnak számít.

Ami a legfontosabb a téli napforduló időpontja (22:24) szintén saját horoszkóppal rendelkezik. A fény születése.

December 22-én a Nap (Bak) szemben áll a Holddal (Rák). A Telehold szintén saját horoszkópot képvisel. (17:49) Érzelmi játszmák kedvenc színtere.

December 25-én a Merkúr 90 fokos fénysszögkapcsolatba lép a Neptunnal. Kommunikációs zűrzavar!

December 28-án a Vénusz 60 fokos fénysszögkapcsolatba lép a Plútóval. Érzelmeink végtelensége. A vágyaink heves reakciókra sarkalhatnak bennünket.

Természetesen jelen állásokat minden egyén a saját képletén keresztül éli meg ez csak általános leírás. Az asztrológia ennél sokkal mélyebben és behatóbban foglalkozik az egyénnel. Ezek az állások mindig kemény kihívást jelentenek számunkra, ezért csak kívánni tudom, hogy minden kedves olvasó megtalálja a boldogság kék madarát.

Hamburger Réka
asztrológus, teológus



A magány új formája

Szeretem a karácsonyt. Szeretem az ajándékokat is. Amit azonban a legjobban szeretek, az a családommal, barátaimmal együtt töltött idő. Nem csak karácsonykor, hanem amikor csak tehetem. Ez a valódi élet, valódi kapcsolatokkal.

Nem könnyű a mai virtuális világból kiszakadni, és nem csak csetelni, meg fész búkozni az ismerősökkel, „barátokkal”. Valóban sokkal kényelmesebb, de vajon tartalmasabb is? Nem hinném. Mégsem változtatunk. Olyan, mint egy drog. Nem tudod letenni. Amikor csak lehet, kezvedben a telefon. Nyomkodod reggel, napközben, este, még éjszaka is. Ha megmérnéd, napi hány órát voltál „on screen”, azaz képernyőn, sokkot kapnál. Komolyan.

Egész nap hajtunk, fáradtak vagyunk, és mire este bezuhanunk az ágyba, már csak a telefonunkat van erőnk nyomkodni. Lájkolunk ezt, kommentelünk azt, és elégedetten elalszunk, hogy ma sem voltunk magányosak. Pedig de. Egy új fajta magány ez. Olyan, amit észre sem veszel. Olyan, amibe belesodródasz a mindennapi mókuserék során.

Hogyan lesznek valós és mély kapcsolataid?



Több ügyfelem is küzd ezzel a témával. Elmesélik, hogy mennyire érdektelenek az emberek, mennyire nincs közös kikapcsolódás, beszélgetés a felszínen túl. Próbálkoztak, és lepattantak, majd feladták, és ők is visszavonultak a virtuális világba, hogy ne érezzék annyira egyedül magukat. Többen már azt is érezték, hogy biztos velük van a baj, hogy van igényük családnak, gyereknek, munka mellett még erre is. Mások már elfáradtak, mert rengeteg energiát tettek abba, hogy legyen valamilyen társas kapcsolatuk. Meghívtak barátokat, de őket soha nem hívták vissza. Ha ők nem tartották össze a csapatot, már nem volt csapat. Sokáig sorolhatnám a velem megosztott történeteket, és biztos vagyok benne, hogy már te is éltél át hasonló érzéseket.

Itt a karácsony, mikor lenne jobb időpont arra, hogy átgondold mi is a fontos számodra? Hogy számodra mik az értékek, és vajon azok szerint élsz-e?

Hogy feltedd magadnak a kérdést, hogy mit tehetnél, hogy újra a való világba kerülj vissza, és legyenek igazi barátaid?

Lehet, hogy az első próbálkozásaid nem járnak sikerrel, és nem is azt mondom, hogy több száz barátra van szükséged, de fontos, hogy el tudd valakinek mondani, ami benned zajlik, hogy tudj beszélni az érzéseidről, gondolataidról, nézeteidről valakivel, akiben megbízol. Az én szakmám pont ezért virágzik, mert a coach egy ilyen személy. Nem ítélezünk, meghallgatunk, elfogadunk, támogatunk.

Viccesen azt szoktam mondani, hogy ha ez így megy tovább, akkor 10 év múlva visszatérünk a középkorba, amikor társalkodónők voltak, és gyakorlatilag a szakmám ilyen irányba fog alakulni, hogy az emberek azért fognak fizetni, hogy valaki beszélgesen velük értelmesen, és meghallgassa őket. Látod

előtted ezt a képet? Egyáltalán nem vicces... Pedig már zajlik. Nem egy ügyfelet látok, akinek nincsenek olyan erős szociális kapcsolatai, amik átsegíthetnék a nehéz időszakon. Nem tudnak úgy kommunikálni egymással az emberek, hogy az empatikus, ítélkezésmentes, támogató legyen. Ezt kellene tanulni az iskolákban, már az általános iskolában is. Sem barátságok, sem házasságok nem mennének ilyen mértékben tönkre, vagy felszínesednének el, ha odafigyelnénk egymásra, és nyitottan, sőt, szeretettel próbálnánk megérteni, hogy mi zajlik a másik fejében, és segíteni az útján.

Ha valamikor, hát karácsonykor legalább találkozzunk szeretteinkkel. Akkor is a telefonodat fogod nyomkodni, és szelfizgatsz a karácsonyfával, a sütivel, a vacsorával? Vagy megállsz egy kicsit, lerakod a telefont akár pár napra, és egyszerűen csak együtt vagy a családdoddal?

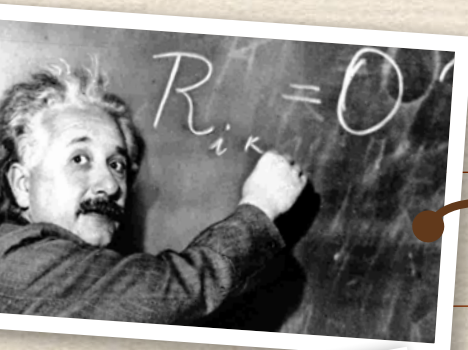
A médiaböjtnak hatalmas ereje van. Ha nem megy több napig, akkor csak tedd le pár órára a telefonod. Kapcsold ki a tévét is. Majd nézz körül. Mit láatsz? Csodáld meg, ami körülvesz, vedd észre a szépséget, és engedd, hogy a szeretet érzése újra felébredjen benned. Nézz a másik szemébe, mosolyogj rá, öleld meg. Tapasztald meg újra ezeket az érzéseket, fogadd be őket, és töltdj!

Az, hogy robotként éled le az életet, vagy szeretsz és szeretve vagy, nagyban rajtad múlik. Képes vagy változtatni! Kezd el most! Itt van a legjobb alkalom, itt van a Karácsony, a szeretet ünnepe!

Csodás, érzésekben gazdag karácsonyt kívánok neked sok szeretettel:

Polgár Lili
coach • www.oromterapia.hu

Helló december!



December 2. A rabszolgaság felszámolásának világnapja

1915. december 2. Albert Einstein közzéteszi relativitáselméletét

1492. december 5. Kolumbusz Kristóf felfedezi Hispaniolát, a mai Haiti és Dominikai Köztársaság területét

December 6. Mikulás napja: Szent Miklós püspök emlékére

1941. december 7. Japán repülőgépekkel megtámadja az Egyesült Államok Pearl Harbor-i haditengerészeti támaszpontját, megsemmisíti az amerikai flotta jelentős részét

December 10. Nobel-díjak átadása – ezen a napon hunyt el Alfred Nobel

December 11. az UNICEF születésnapja

1911. december 12. Delhi lett India fővárosa Kalkutta helyett

1950. december 19. a Dalai láma a kínai invázió miatt elmenekül Tibetből

1476. december 22. Budán házasságot kötött Mátyás király és Aragóniai Beatrix

December 24. Szenteste Jézus születésének napja

1997. december 24. Első alkalommal gyújtanak Hanuka gyertyát hivatalosan Vatikánban

1818. december 25. Először csendül fel az egyik legismertebb karácsonyi dal, a Csendes éj (Stille Nacht) Franz Joseph Gruber és Joseph Mohr szerzeménye az ausztriai Oberndorf bei Salzburgban

1953. december 30. Először kezdik árusítani Az Egyesült Államokban a színes televíziót (ára: 1175 dollár)

1927. december 31-én született Ruttkai Éva Kossuth- és Jászai Mari-díjas magyar színésznő





A FAGYÖNGY

A fagyöngy az egyik legrégebben ismert gyógynövény. A kelták arany sarlóval vágják, hogy hatóanyagai ne sérüljenek. Az erek, a szív, az ingadozó vérnyomás gyógyítója, de a gazdánövénytől is függ, milyen hatóanyagot szív magába.

A fehér fagyöngyöt könnyű összetéveszteni a tölgyfákon élősködő sárga fagyönggyel, így a legbiztosabb, ha drogériában vásároljuk a növényből készített gyógyteát!

Rendkívül széles körű a felhasználása. Leginkább vértolulásra, magas vérnyomásra, érelmeszesedésre és szívritmus szabályozásra használható. Az erek áteresztő képességét javítja, ezáltal jó szédülésre, fülzúgásra, visszérre, javítja a koncentrációs képességet.

Vízhajtó hatása is van. Csillapítja a seb,-méh,-tüdő,-orrvérzést. Köhögésre, számarköhögésre, asztmatikus görcsökre is fogyasztható.

Nyugtató hatása miatt epilepsziás rohamok megelőzésére, fejfájásra is használják. Javítja az immunrendszer működését.

Teát mindig hideg vizes áztatással készítünk belőle: egy púpozott teáskanál fagyöngyöt adunk negyed liter vízhez, majd egy éjszakán át állni hagyjuk. Másnap kicsit felmelegítjük és leszűrjük. Magas vérnyomásra, érelmeszesedésre napi egy csészével reggel éhgyomorra. Szívbetegeknek hetente 1-3-szor egy csészével lefekvés előtt. Megelőzőként, immunerősítésre havonta 2-3 csésze is elegendő!

Forrás: hazipatika.com

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- 5 kihagyhatatlan látnivaló
(tovább: femcafe.hu)
- Ismerd fel az influenzát
(tovább: hazipatika.com)
- A felnőttkori bányahimről
(tovább: webbeteg.hu)
- Ha nem tudsz aludni a köhögéstől
(tovább: bien.hu)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



84 Megtekintés



83 Megtekintés



82 Megtekintés



81 Megtekintés



80 Megtekintés



79 Megtekintés



78 Megtekintés



77 Megtekintés



76 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



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
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.

Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

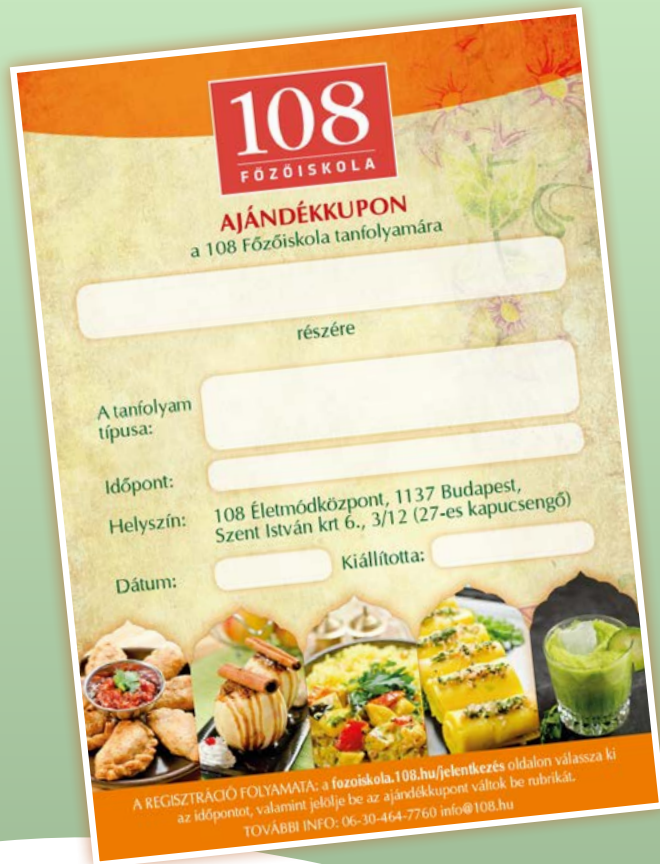
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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

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



www.108.hu



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.