

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

*Ajándékozás
élményt*

HIGGY
a csodában!

LEVÉL
a mikulástól

EHETŐ
ajándékok

Ingyenes

16. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Ájurvédikus gyógyítás

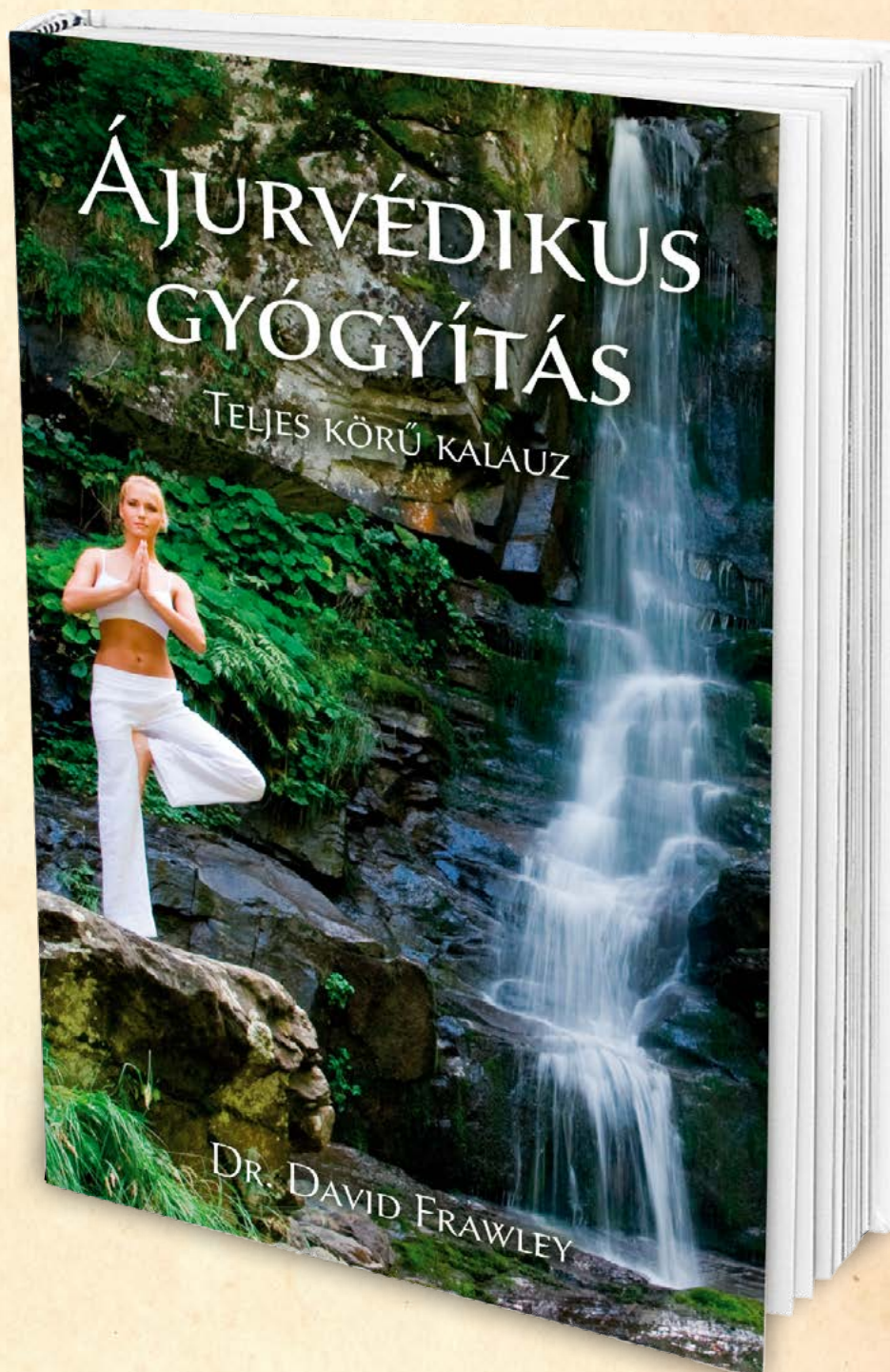
Teljes körű kalauz

Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja, valamint gyakori betegségek otthon elkészíthető orvosságait ismerteti. Sok betegséget magunk is tudunk orvosolni, vagy legalábbis előmozdíthatjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal

KEDVEZMÉNY:
1000 Ft

~~5.990 Ft~~
4.990 Ft



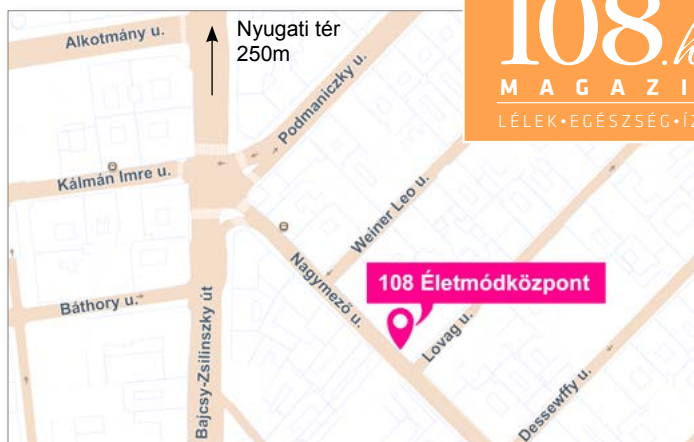
Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu



Tartalom

- 4 **Higgy a csodában!**
- 6 **Karácsonyi tudtad-e?**
- 9 **Agatha Christie: Poirot karácsonya** – Könyvajánló
- 10 **Kisállatot a karácsonyfa alá?**
- 17 **Kosztolányi Dezső: Karácsony**
- 18 **Ajándékozz élményt** – Tárgyak helyett közös időt, örömet, emléket
- 20 **Ehető ajándékok**
- 21 **Levél a Mikulástól** – Mark Twain karácsonyi üzenete kislányának, 1875-ből
- 22 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 24 **Receptek** – Kendermagos keksz; Vegán karácsonyi citromkrém; Vega wellington; Töltött káposzta; Dahi sabji; Mézeskalácskrémleves; Diós-vörösfenyő krémleves; Töltött, rántott szejtán; A mesés panettone.
- 32 **Filmek, amiket minden évben megnézünk**
- 35 **Létezik-e a Mikulás?**
- 36 **Boldog ájurvédikus karácsonyt!**
- 38 **A szaloncukor eredete**
- 40 **Újévi szándékok helyett: évváró hála gyakorlatok**
- 42 **Karácsonyi csillagjegyek**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2025/7. 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 nézetét.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő)

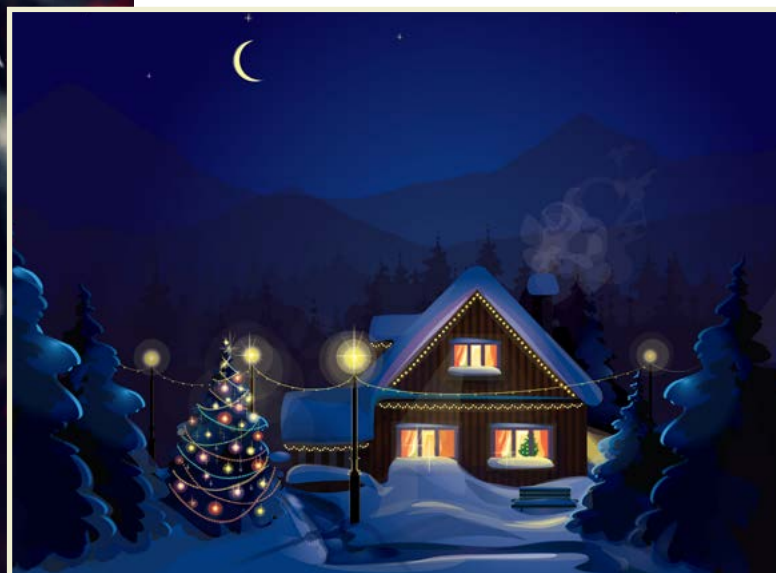
Tel.: (30) 464-7760, info@108.hu

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1065 Budapest, Nagymező u. 43. 3/3 (31-es kapucsengő),
Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu

HIGGY A CSODÁBAN!



A nap erőtlen fénysugarai egyre hosszabban nyúlnak be minden ablakon. Melegre és melegségre vágyunk. Várákozunk. 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 családukhöz, a szülőhelyünkre, a szereteteinkhez, 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 jószágában, 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 kihunyott volna 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.

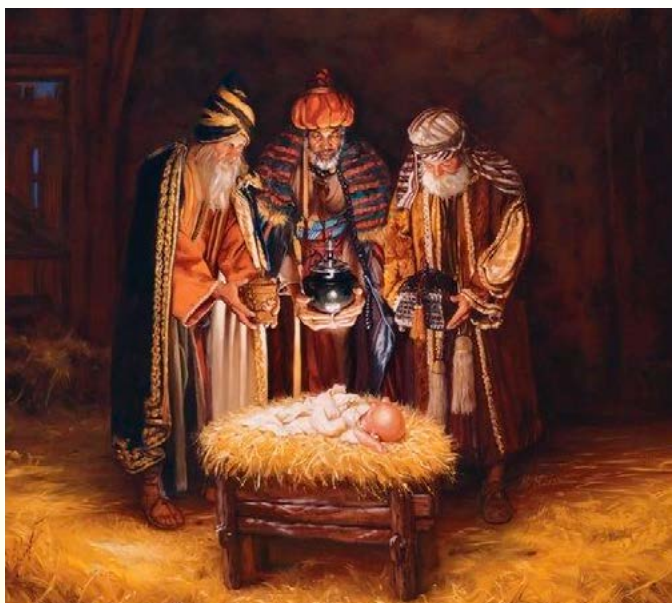
Kovács Kata

KARÁCSONYI *tudtad-e?*



A szaloncukor igazi hungarikum. Bár az őseit, a fondant cukrot francia mesterek készítették először, kizárólag magyar hagyomány ünnepi felhasználása. Az 1800-as évek végétől vált a szaloncukor (Jókai szerint szalonczukkedli) 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 éjféli misén ráállva látni lehessen, kik a boszorkányok. Az eladósorban lévő lányok is többféle varázslatot alkalmaztak ezen a napon, hogy megtudják jövődőlőbelijük nevét.



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.



Magyarországon a hagyomány szerint a karácsonyi vacsorán a család összes tagjának jelen kell lennie. Szenteste böjti ételek kerülnek előtérbe, de a bőséget szimbolizáló termékekből, 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.



A míg 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, Joulupukki 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, trojkán közlekedő Gyed Moroz járja az országot segítőjével, Sznjegurocskával (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 szenet kapnak a Téliapótól, ha nem fogadnak szót. A spanyol gyerekek a bibliai napkeleti bölcstől várják az ajándékot.



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 elcsatnó csókok örök szerelmet hoznak.



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 csataterén. Másnap reggel váratlanul elhallgattak a fegyverek

és a német katonák "Merry Christmast" skandalva 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.



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 megjavítani 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.

Agatha Christie: Poirot karácsonya

**– avagy nem minden karácsonyi vacsora
végződik békében**

A karácsony a megbocsátás, a család, a szeretet ünnepe – kivéve, ha Agatha Christie írja.

Az 1938-ban megjelent Poirot karácsonya című regényben a klasszikus angol ünnepi idillbe beszűrődik a gyanakvás, a múlt sérelmei, és végül: egy gyilkosság. Mert ha valaki a karácsonyfától pár méterre holtan esik össze, akkor a fényfüzerek mellett a híres belga detektív is megjelenik.

A történet egy vidéki kúriában játszódik, ahol a gazdag és zsarnoki családfő, Simeon Lee karácsonyra összehívja széthullott családját. Ám a meghitt együttlét helyett régi sérelmek, elfojtott

indulatok és anyagi érdekek kerülnek felszínre – és amikor a férfit holtan találják, a gyanúsítottak száma egyre csak nő.

Hercule Poirot – akit az ünnepek miatt épp a környékre hívnak – nem ünnepel, hanem nyomoz. És miközben lassan kibomlik a múlt, a szálak egyre sötétebb titkokat rejtene.

Ez a regény nem véres vagy nyomasztó, hanem elegánsan borzongató – épp annyira, hogy egy decemberi estén, forró tea mellett vagy pokróc alatt olvasva is beleférjen az ünnepi hangulatba.

Klasszikus whodunit, de karácsonyi díszbe csomagolva.



KINEK AJÁNLJUK?

- Aki szereti a klasszikus krimi, de nem vágyik sötétségre az ünnepen
- Aki szerint egy jó családi vacsora csak akkor izgalmas, ha mindenki gyanús
- Aki szerint a hóesés mellé nem csak habcsók, de logika is jár

Poirot karácsonya egy ünnepi csomagolásba bújtatott, elegáns fejtörő – tökéletes olvasmány az év végére.

Mert a gyilkos indulatok is jobban mutatnak fenyőillat és kandalló mellett.





Kisállatot a karácsonyfa alá?

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

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 tervüinktől, 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. Függgően attól, hogy milyen állatot tartunk, elég sok teendőnk lehet. Megfelelkezni 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.

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. Mindamellet, hogy ezek is pénzbe kerülnek, a megfelelő utánajárás is időt vesz igénybe. Azt pedig tartuk 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 minde mellett 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 aranyhalakat 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 hőn áhított kisállatot megkapja.

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

Ha gyerekünk rágja 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 utánajárását 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



Hémangi Dévi Dászi

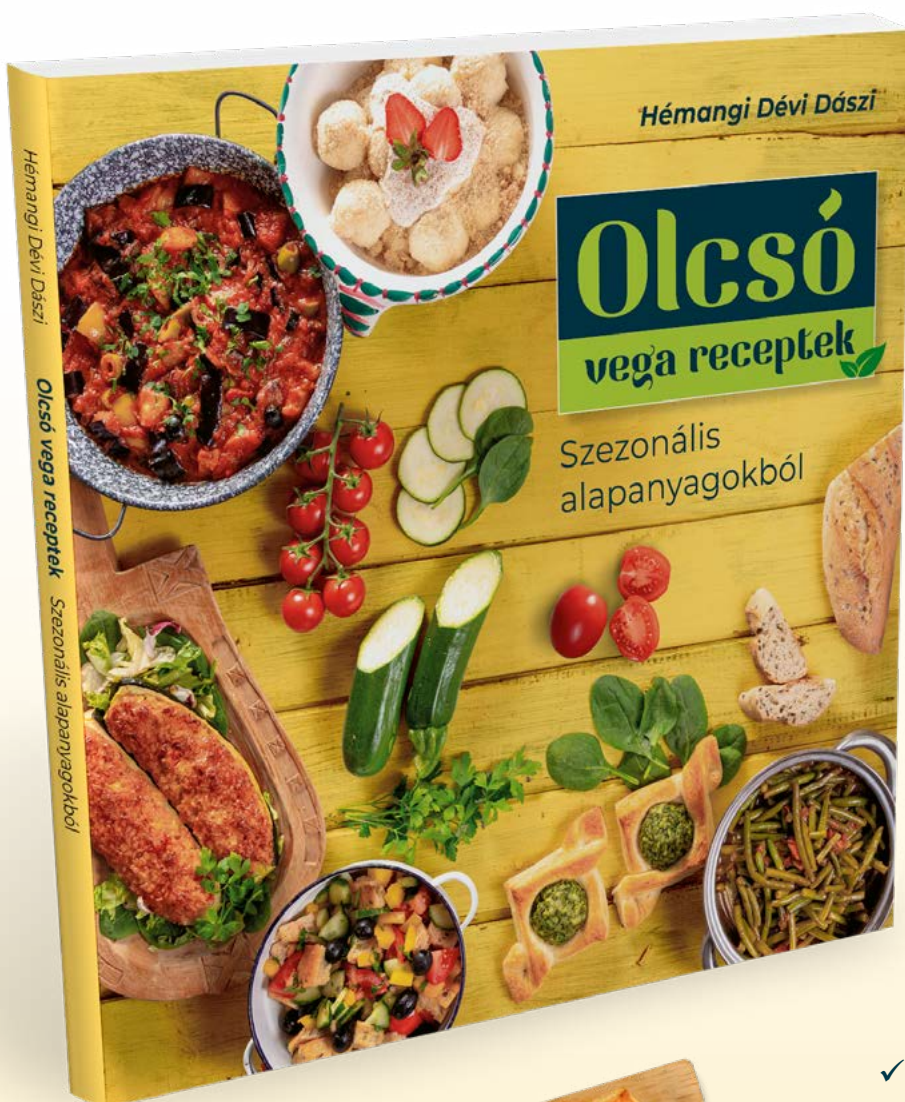
~~5990 FT~~

Ára:

5490 Ft

Szezonális
alapanyagokból

Olcsó vega receptek



Az igazán finom ételekhez nincs szükség különleges és drága hozzávalókra vagy bonyolult technikákra. A titok egyszerű: figyeljünk arra, amit az évszak éppen kínál. Ez a könyv visszavezet a természet ritmusához – a tavasz friss hajtásaitól a nyár zamatos gyümölcssein át az ősztől bőségeig és a melengető téli fogásokig.

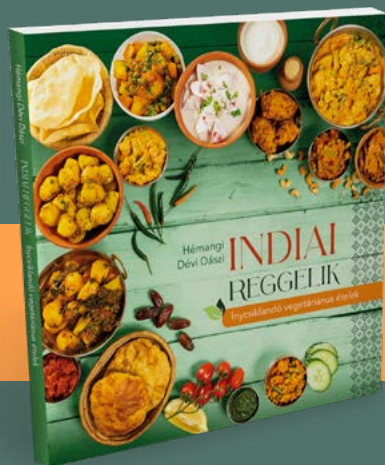
A receptek olcsók, egyszerűek és tele vannak ízzel. Megmutatják, hogy a takarékoskodás nem a lemondásról, hanem a kreativitásról és a változatosságról szól.

Fedezd fel újra az évszakok kincseit, és tanulj meg úgy főzni, hogy minden egyes napodba jusson frissesség, természetesség és harmónia.

- ✓ 70 pénztárcabarát, húsmentes recept
- ✓ Szezonális fogások friss alapanyagokból
- ✓ Olcsón, változatosan, ízletesen



Megrendelhető:
www.108.hu/olcso



INDIAI
REGGELIK

~~5 490.-~~ **4.990.-**



INDIAI
ÍZUTAZÁS

~~5 490.-~~ **4.990.-**



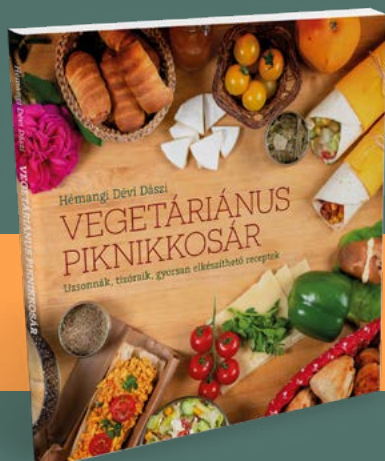
KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5 490.-~~ **4.990.-**



VEGETÁRIÁNUS
GYEREKKONYHA

~~5 490.-~~ **4.990.-**



VEGETÁRIÁNUS
PIKNIKKOSÁR

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



VEGETÁRIÁNUS
ÉTELEK
ÜNNEPNAPOKRA

~~5 490.-~~ **4.990.-**



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

Kosztolányi Dezső:

KARÁCSONY

Ezüst esőben száll le a karácsony,
a kályha zúg, a hóesés sűrű;
a lámpafény aranylik a kalácson,
a kocka pörg, gőzöl a tejsűrű.

Kik messze voltak, most mind összejönnek
a percet édes szóval ütni el,
amíg a tél a megfagyott mezőket
karcolja éles, kék jégkőrmivel.

Fenyőszagú a lég és a sarokba
ezüst tükörből bókol a rakott fa,
a jó barát boros korsóihoz von,

És zsong az ének áhítatba zöngve...
Csak a havas pusztán a néma csöndbe
sír föl az égbe egy-egy kósza mozdony.





Ajándékozz élményt

Tárgyak helyett közös időt, örömet, emléket

Egy puha sál is lehet szép ajándék, de egy közösen eltöltött délután sokkal tovább megmarad.

A karácsonyi ajándékozás nem kell, hogy a tárgyak körül forogjon. Néha a legszebb meglepetés egy mosoly, amit hetek múlva idéz fel valaki, egy élmény, ami kilendíti a hétköznapiakból, vagy egy alkalom, ami kellemes órákat nyújt.



Kulturális élmény

Ajándék azoknak, akik szeretik a történeteket: színpadon vagy a filmvásznon.

- színházjegy vagy színházbérlet
- mozijegy vagy moziutalvány

- belépő múzeumba vagy időszakos kiállításra
- tárlatvezetés
- koncertjegy, irodalmi est, zenés felolvasás



Kényeztetés testnek-léleknek

Ajándék azoknak, akik mindig másra figyelnek – most töltsenek időt önmagukkal.

- profi fodrásznál bejelentett időpont
- természetes kozmetikumokkal végzett arckezelés
- masszázs, illóolajos relaxáció, wellness nap
- fürdő- vagy szaunabelépő
- meghívó egy különleges reggelire vagy teázásra



Örömteli tanulás

Ajándék azoknak, akik felnőttként is szívesen tanulnak

- főzőtanfolyam ajándékutalvány
- kézműves workshop: kalligráfia, kerámia, virágkötés
- tánc, grafika, ékszerkészítés tanfolyam
- online kurzus: kreatív írás, fotózás, nyelv, önismeret



Egy nap veled

Ajándék azoknak, akikkel tényleg együtt szeretnénk lenni.

- közös kirándulás
- belépő arborétumba, természetvédelmi területre
- nosztalgiavonatos utazás
- városnézés a szomszédos országban (Pozsony, Bécs, Zágráb)
- közös vacsora egy hangulatos étteremben
- egy hosszú beszélgetés, ahol senki nem nézi az óráját

Az ilyen ajándékokat az teszi igazán személyessé, ha **kifigyeljük, mire vágyik a másik**: mi érdekli mostanában, mi az, amit régóta halogat. Van egy hobbija, amit újrakezdené? Egy hely, ahová mindig el akart menni? Néha a legnagyobb ajándék az, hogy figyeltünk rá.

És végül: néhány különleges sor

Egy kedves kártyával még többet adhatunk az élményhez:

Például:

– „Emlékszel, amikor azt mondtad, hogy szeretnél végre egy teljes napot csak magadra? Most itt van.”

– „Ez a nap rólad szól és rólam, meg arról, hogy sokat nevetünk.”

Ehető ajándékok

Van, amikor nem ajándékot keresünk, hanem egy gesztust. Valamit, ami nem drága, nem nagy, de mégis szívből jön. Az ehető ajándékok pont ilyenek: kézzel készülnek, finomak, és közben van bennük egy darab a konyhánkból, az időnkből, a figyelmünkből. Nem kell hozzá sok minden, csak egy szép csomagolás, egy masni, és néhány jó ötlet.

Fűszeres csatni

Indiai ihletésű, pikáns és izgalmas – sajtok, sült zöldségek vagy pirítós mellé

Alaprecept (karácsonyi hangulatban):

- 3 alma, hámozva, kockázva
- fél marék mazsola
- 1 teáskanál reszelt friss gyömbér
- 1 csipet fahéj, szegfűszeg, egy chipet őrölt chili
- 2 evőkanál nádcukor
- 2 evőkanál citromlé
- egy csipet só

Lassan összefőzzük, míg sűrű nem lesz, majd üvegbe töltjük. Hűtőben hetekig eláll, és minél tovább áll, annál finomabb.

Fűszervaj üvegben

Egyszerű, de különleges – kenyérre kenve, főtt zöldségekhez vagy sült krumplihoz

Téli fűszervaj ötlet:

- 10 dkg puha vaj
- friss rozmaring, kakukkfű, petrezselyem
- reszelt citromhéj
- kevés fokhagyma
- durvára őrölt bors

Az egészet jól elkeverjük, csatos üvegbe vagy kis tégelybe nyomkodjuk. Lehet natúr vagy színes (pl. aszalt paradicsommal, olívával is).



LEVÉL A MIKULÁSTÓL

MARK TWAIN KARÁCSONYI ÜZENETE KISLÁNYÁNAK, 1875-BŐL

Kevés író tudta olyan gyengéd szeretettel megszólítani a gyerekeket, mint Mark Twain. Az amerikai irodalom nagy nevetetője és bírálója 1875 karácsonyán egy különleges levelet írt az akkor hétéves kislányának, Susie Clemensnek a Mikulás nevében. A levél százötven év távlatából is mosolyt csal az arcunkra, és talán visszahoz valamit abból a gyermeki örömből, amit karácsonykor mindannyian keresünk.



Levél a Mikulástól Susie Clemensnek

Északi-sark, 1875. december 24.

Kedves Susie Clemens!

Megkaptam és elolvastam az összes levelet, amit te és a kis húgod írtatok nekem. Nagy örömmel olvastam, hogy jól viselkedtetek, főleg te. Ha hiszed, ha nem, tudok rólad mindent: tudom, mikor keltél fel, mit reggeliztél, mikor voltál szófogadó, mikor morcos... de hát senki sem lehet mindig tökéletes. A Mikulás nem vár ilyet.

Tudom, hogy nagyon szeretnél egy babát a kiságyba, egy kis ezüst teáskanalat, egy színes könyvet állatokról, és egy csengőt a kiskutyád nyakára. Mindegyiket megkapod, ha nem is pontosan úgy néznek

ki, ahogy elképzelted, de a legjobb tudásom szerint választottam őket.

A kéményen keresztül érkezem majd, de nagyon halkán, nehogy felébredj. Tudom, hogy a harisnyád ott lóg az ágyad végében, abba teszem majd az ajándékokat.

Ha a gyertyák még égnek, eloltom őket távozás előtt, nehogy megégesse magát a kutyád.

Most mennem kell, hosszú még az éjszaka, sok gyermek vár rám. De szeretném, ha tudnád: öröm minden évben eljönni hozzád, és figyelni, hogyan leszel egyre nagyobb, okosabb, kedvesebb.

Baráti szeretettel:

Mikulás

(Kézbesítve: hóbagoly, 1. számú szán)

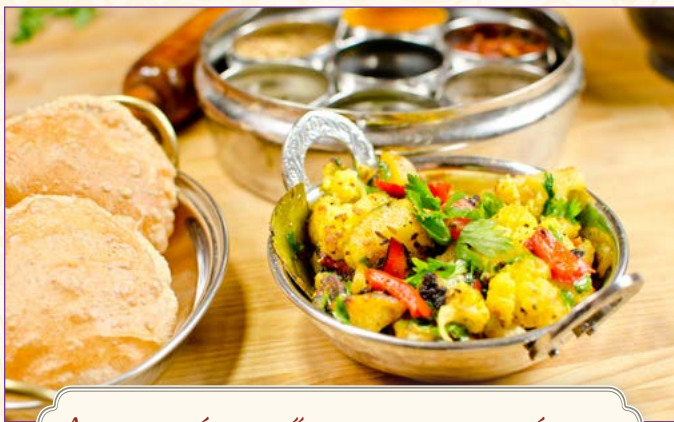
Mark Twain sosem adta ki ezt a levelet hivatalosan. Nem a közönségnek szánta, csak egy kisgyermeknek a karácsonyi estén. Mégis valami örökérvényűt hagyott vele ránk: a játék, a figyelem, a szülői szeretet ünnepi formáját.

Talán mindannyian írhatnánk idén egy ilyen levelet valakinek, aki fontos nekünk.

FŐZŐTANFOLYAM
SOROZATUNK

Ízek, imák, India

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



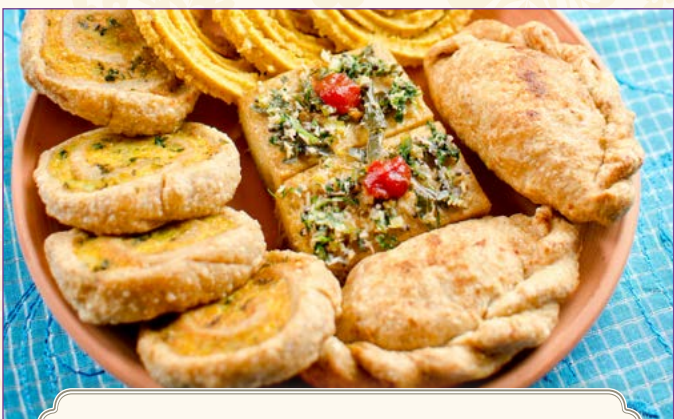
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

Ízek, imák, India 1.



FŐÉTELEK, SABJIK

Ízek, imák, India 2.



A NÉPSZERŰ STREET FOOD

Ízek, imák, India 3.



VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK

Ízek, imák, India 4.



GYÓGYÍTÓ AJURVÉDA KONYHA

Ízek, imák, India 5.



GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK

Ízek, imák, India 6.



INDIAI VEGÁN KONYHA

Ízek, imák, India 7.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk autentikus recepteket 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.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, immár 13 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**





KENDERMAGOS KEKSZ

HOZZÁVALÓK:

- 1/3 bögre kendermag
- 1/3 bögre szezám-mag
- 1/3 bögre lenmag
- 2 evőkanál sörélesztőpehely
- 1 teáskanál szárított szurokfű (oregánó)
- 1/2 teáskanál fokhagyma por
- 1/2 teáskanál chili pehely (ebben nem volt)
- 1/2 teáskanál só
- 2/3 bögre csicseriborsóliszt
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1/3 bögre melegvíz (nem forró)

ELKÉSZÍTÉS:

A sütőt 175 fokra (hőlégkeverés) előmelegítem.

A száraz hozzávalókat egy tálban összekeverem, hozzáadom az olajat, azt is elkeverem

benne, végül a melegvízzel kézzel összegyúrom. 5-10 percre állni hagyom.

A masszát két sütőpapír között nagyon vékonyra nyújtom (ragacsos, csak így lehet), minél vékonyabb, annál ropogósabbra sül majd. Miután kész a nyújtás, a felső papírt lehúzó, az alsó papírral együtt átemelem a masszát egy tepsibe és egy pizzavágóval tetszőleges formákra darabolom, de az sem baj, ha nem vágjuk át teljesen, mert miután kihűlt, könnyen eltörik a bevágások mentén.

10-12 percre teszem be a sütőbe (függ a vastagságtól), és ha azután még nem elég színes és ropogós, akkor kicsit tovább hagyom, de óvatosnak kell lenni, mert a magvak viszonylag könnyen túlsülnek. A finom, fűszeres illat jól kalauzol.

Nagy Márta

Hogymegtudjuknezeni.blogspot.com

VEGÁN KARÁCSONYI CITROMKRÉM

HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg natúr tofu
- 3 citrom lereszelt héja (bio citromot, illetve kezeletlen héjút használok)
- kb. másfél citrom leve (úgy 8 evőkanálnyi)
- kb. 5 evőkanálnyi porított édesítőszer (én eritritet és egy pici „negyedannyit” használtam)
- egy csipetnyi só
- kevés kurkuma (a színe miatt)

ELKÉSZÍTÉS:

Mindent beletettem egy turmixgépbe, bekapcsoltam a gépet és addig forgattam benne a cuccot, amíg teljesen egyneművé vált.

Átöntöttem üvegedényekbe, betettem a hűtőszekrénybe és mire mákosguba elkészült, jól lehült.

Nagy Márta

Hogymegtudjuknezeni.blogspot.com



HOZZÁVALÓK:

- olívaolaj szükség szerint
- 75 dkg gomba, én most vegyesen használtam csiperkét és barna portobellót
- 1 közepes vöröshagyma
- 3 db szárazeller
- 15 dkg sárgarépa
- 1 közepes édesburgonya
- só, bors, őrölt rozsmaring
- 2 evőkanál sűrített paradicsom (nagyon szeretem az Aldis, tubusosat)
- zsemlemorzsa szükség szerint
- 1 csomag leveles tészta
- növényi tej a tészta kenéséhez

ELKÉSZÍTÉS:

Kicsit hosszadalmas a zöldségek hámozása, aprítása, de hát nincs mese, ez ezzel jár. Elsőként az édesburgonyát betettem az air fryerbe sülni héjastól, kb. negyed óra alatt teljesen megpuhult. Rá csak az utolsó percben lesz szükség.

A gombákat leöblítettem, nagyon apróra darabol-
tam, ugyanezt tettem a hagymával, répával, zellerrel. Majd némi olívaolajat melegítettem a Tefal wokomban, és magas hőmérsékleten három részletben megsütöt-
tem a gombát. Sózásról ilyenkor szó se lehet, külön-
ben a gomba nem sül, hanem párolódik, és mi azt nem akarjuk.

A megsült gombát egy edénybe szedtem, olyanba, amiben minden más zöldség el is fog férni.

Következőleg a répát, hagymát, zellert pároltam, időn-
ként egy pici vizet is adtam hozzá, hogy gyorsabban
menjen a dolog. Ezt már sóztam, borsoztam, ment bele
a rozsmaring is, de fűszerezheted kedved szerint akár
oregánóval, zsályával, kakukkfűvel.

Amikor minden megpuhult, belekevertem a para-
dicsom pürét, kicsit lepirítottam, majd hozzáadtam
a gombához a zöldségeket, kicsalogattam a héjából
az édesburgonyát, és a pépet hozzáadtam a keverék-
hez. Megkóstoltam, ízesítettem még, hogy jó karakteres
legyen, végül hozzáadtam annyi zsemlemorzsat, hogy jól
formálható, de nem kemény masszát kapjak. Lefedtem,
és kiküldtem éjszakára az erkélyre hűsölni.

A vendégség napján egy frissen tartó fóliára kiterít-
tettem a leveles tésztát, jó három ujjnyi csíkot levágtam
a rövidebb végéből, majd közel az egyik hosszanti oldal-
hoz felhalmoztam a zöldséges masszát. Úgy formáz-
tam, mintha egyben sült fasírtot akarnék sütni. A tésztát
a zöldségbuci körül megkentem (maradék) tojással, majd
a fólia segítségével szépen betekertem a zöldségeket
a tésztába. A hajtás jó, ha alulra kerül, ezt tervezzük meg
előre. A tészta két végét összecsíptem, majd behajtot-
tam a Wellington alá. A levágott tésztából kis fenyőket,
csillagokat szúrtam ki, elhelyeztem őket a rúd tetején.
Lekentem tojással az egészet. Néhány helyen megsúr-
káltam a tésztát, hogy a keletkező gőz távozni tudjon,
majd 200 fokos sütőben 30 perc alatt megsütöttem.

VEGA WELLINGTON

Kandikó Éva

Ahogyeszikugyapuffad.blogspot.com





TÖLTÖTT KÁPOSZTA

HOZZÁVALÓK:

A TÖLTELEKHEZ:

- 3 ek olaj
- 1/3 kk asafoetida
- 1/3 kk feketebors
- 1,5 kk pirospaprika
- 8 dkg szójagranulátum (vagy 2 l tejből házisajt, paneer)
- 1 kk majoránna
- 2 kk házi ételízesítő (elhagyható)
- só
- fél dl paradicsomlé
- 20 dkg rizs

A KÁPOSZTÁHOZ:

- 2 ek olaj
- 1 ek liszt
- 1/3 kk asafoetida
- 2 kk pirospaprika
- 1/3 kk bors
- 1 kk őrölt fűszerkömény
- fél dl paradicsomlé
- 8 tölthető savanyú káposztalevél
- 30 dkg savanyú káposzta
- tejföl

ELKÉSZÍTÉS:

Először elkészítjük a tölteléket. A szójagranulátumot beáztatjuk. A rizst bő, forrásban lévő sós vízben előfőzzük 3 percre. Egy edényben felmelegítjük az olajat, beletesszük az asafoetidát és a pirospaprikát, pár másodpercig kevergetjük, majd hozzáadjuk a szójagranulátumot, felöntjük a paradicsomlével, és vizet adunk hozzá, hogy kissé hígabb masszát kapjunk. Sózzuk, borsozzuk, beletesszük a majoránnát és a házi ételízesítőt. 6-8 percre főzzük, s ha kész és kihűlt, összekeverjük az előfőzött rizzsel. Ha paneerral készítjük, akkor a paneert és a fűszereket keverjük össze a rizzsel.

A vágott savanyúkáposztát kimossuk és összevágjuk. A leveleknek kivágjuk a vastag, eres részét. Ráhelyezzük a tölteléket, majd felgöngyöljük úgy, hogy egyben maradjon, ne essen szét. A legegyszerűbb, ha a két végét behatjuk, és ezután tekerjük fel, így a végeken sem jön ki a töltelék. Egy nagy lábosban felmelegítjük az olajat, beletesszük a lisztet, az asafoetidát és a pirospaprikát, majd kis lángon egy-két percre pirítjuk. Beletesszük a vágott káposztát, és felöntjük vízzel, hogy ellepje. Hozzáadjuk a paradicsomlevet, a fűszerköményt, sózzuk, borsozzuk. Ha felforrt, közé rakjuk a töltött káposztaleveleket, és lefedve kb. egy órán át főzzük. Ha elkészült, tejfölt kínálunk hozzá.

Hémangi / vegavarazs.hu



DAHI SABJI

HOZZÁVALÓK:

- 1 közepes padlizsán
- 4 közepes krumpli
- 1 kis fej karfiol
- 2 közepes répa
- 1 pritamin paprika
- ghí vagy növényi olaj a sütéshez
- 2 evőkanál ghí vagy növényi olaj
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 1 erős zöldpaprika apróra vágva
- 1/2 kávéskanál asafoetida
- 1/2 kávéskanál kurkuma
- 1 kávéskanál őrölt koriander
- 1 kk őrölt római kömény
- 2 1/2 kávéskanál só
- 3 dl tejszín
- 2 dl joghurt
- 1 csokor finomra vágott petrezselyem vagy korianderlevél

ELKÉSZÍTÉS:

A padlizsánt, a krumplit 1.5 cm-es kockákra vágjuk, a karfiolt rózsáira szedjük, a pritamint kockára vágjuk, a répát pedig hosszúkás vékony csíkokra, és valamennyit aranybarnára sütjük. A 2 evőkanál ghí vagy olajat felforrósítjuk, beleszórjuk a friss gyömbért és az erős zöldpaprikát, egy-két percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a porfűszereket is. Pár másodpercig kevergetjük, majd hozzáadjuk a kisütött zöldségeket, felengedjük tejszínnel és joghurttal, sózzuk és összeforraljuk. Egy-két perc után megszórjuk finomra vágott petrezselyemmel és forrón tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.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 mogyoró
- méz

ELKÉSZÍTÉS:

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 tejszín, és felforraljuk.

Tálaláshoz durvára tört mogyorót pirítunk, az ízét pedig mézzel igazítjuk.

Bliskó Viktor





DIÓS-VÖRÖSÁFONYÁS KRÉMMEL TÖLTÖTT, RÁNTOTT SZEJTÁN

HOZZÁVALÓK:

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

DIÓKRÉM:

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

ELKÉSZÍTÉS:

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, fogpiszkálószerűen összetűzöm, duplán bepanírozom, és forró olajban megsütöm.

A panír: csicseriborsó vagy kukorica liszt sóval és vízzel közepes sűrűsűgre elkeverve (ezt használok tojás helyett) és zsemlemorzsra. Tálaláskor a fogpiszkálót kiszedem. Burgonyapürével tálalom. Jó étvágyat!

Kovács Kata

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 örlemény vagy 1 zacskó vaníliás cukor
- 1 citrom és egy narancs lereszelt héja
- 250 g mazsola
- 100 g kandírozott gyümölcs
- pár szem mandula a tetejére

ELŐZŐ ESTE:

Szítaljuk 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 megkeltetni, majd adjuk a lisztes keverékhez. Olvassuk 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, amitől lesz könnyű és lyukacsos. Akkor jó a tészta, ha szép fényes és kerek, elválik 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. Sűthetünk 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



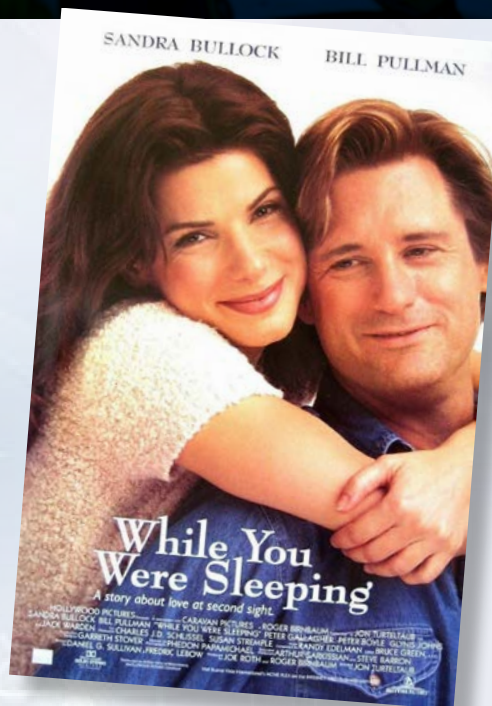
Filmek, amiket minden évben megnézzünk

**MERT VANNAK TÖRTÉNETEK,
AMIK EGYSZERŰEN
HOZZÁTARTOZNAK AZ
ÜNNEPHEZ**

Karácsony közeledtével nem csupán a mézeskalácsot vagy a fenyőillatot várjuk, hanem azokat a filmeket is, amiket évről évre újránézzünk. Tudjuk, hol fogunk nevetni, hol szorul össze a torkunk, hol jön a csók vagy a sírás. De mégis újra megnézzük, egyszerűen mert jólesik. A hangulat, a zene, a történet része lett a mi ünnepeinknek is.

ALUDJ CSAK, ÉN ÁLMODOM (1995)

Egyedüllét, vágyakozás, és egy véletlen, ami megváltoztat mindent: kevés karácsonyi film mutatja meg ilyen tökéletesen, hogy mit jelent tartozni valahová. Sandra Bullock karaktere minden ünnepet egyedül



tölt, amíg egy hirtelen ötletből, egy apró füllentésből meleg, szeretettel teli családi karácsony lesz. Benne van minden, amit az ünnepről érdemes tudni: elfogadás, remény, újrakezdés.

KELEKÓTYA KARÁCSONY (2004)

Aki gondolt már arra, hogy idén inkább kihagyná az egészet, az pontosan tudja, miről szól ez a film. A Krank házaspár úgy dönt: ebben az évben nem lesz karácsony. Nincs fa, nincs dekor, nincs vendégség, lesz viszont helyette tengerpart, nyugalom, szabadság. De az élet és a szomszédok másképp gondolják.

Mert lehet, hogy a karácsony sok feszültséggel is jár, de mégis jó együtt lenni, akár teljesen örülten is.



A ROSSZ ANYÁK KARÁCSONYA (2017)

Három anya, három teljesen különböző ünnepi készülés, nem is beszélve a nagymamákról... Ez a film harsány, szókimondó és örülten vicces, de mélyen benne van az igazság, amit minden nő ismer: hogy a karácsony súlya az anyák vállára nehezedik.

Néha pont az ünnep mutatja meg, hogy a szeretet nem mindig tökéletes, néha hibákból, nevetésből, kiborulásból áll.

Ha nálad is eljön a perc, amikor elegend van mindenből, csak ülj le a film elé: segíteni fog.

BRIDGET JONES NAPLÓJA (2001)

Úgy indul a film, hogy Bridget egyedül van, kissé nyomorultul érzi magát egy karácsonyi pulcsis vacsorán. Innen kezdődik az év, tele ügyetlenkedéssel, romantikával, újrakezdéssel. Nem kifejezetten karácsonyi klasszikus, mégis az. Mert mindannyian ismerjük az érzést, amikor december végén számot vetünk, és próbálunk hinni benne, hogy jövőre más lesz. Bridget ezt minden évben újrakezdi. És talán kicsit mi is.



IGAZÁBÓL SZERELEM (2003)

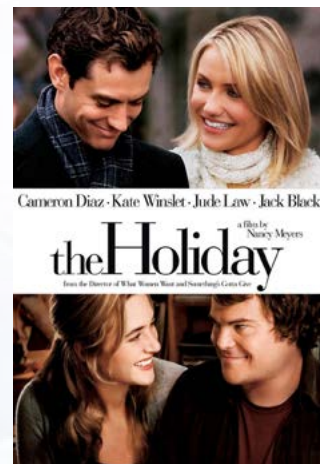
A film, amit annyiszor láttunk már, hogy kívülről tudjuk. Aztán amikor újra elindul, valahogy mindig elkap. Mert minden történetben van valami, ami minket is megérint: a kisfiú, aki megtanul dobolni a szerelméért. A barát, aki nem tudja kimondani, csak leírni. A miniszterelnök, aki szerelmes lesz.

Ez a film nem arról szól, hogy minden tökéletes, hanem arról, hogy a szeretetnek ezer formája lehet. És hogy karácsonykor valahogy mind közelebb kerülünk egymáshoz. Vagy legalábbis újra próbálkozunk.

A HOLIDAY (2006)

Két nő, két ország, két teljesen más élet. És egyetlen karácsonyi döntés: elutazni, kiszállni, valahol máshol. A Holiday abban segít, hogy újra higgyünk benne: néha tényleg akkor jön valami jó, amikor már nem várjuk.

Egy romantikus kis ház Angliában, egy Los Angeles-i villa, és négy ember, aki megengedi magának, hogy az ünnep megváltoztassa.



A KARÁCSONYI VAKÁCIÓ (1989)

A Griswold család karácsonya a világ egyik legnagyobb káosza, és pont ezért szeretjük. A túl nagy fa, a beakadó égősor, a meghívott rokonok, akiket nem lehet elviselni. Ismerős, ugye?

Ez a film az ünnep túlzásairól szól, de közben arról is, hogy mindannyian szeretnénk, ha egy kicsit szép lenne. Nevettet, de nem bánt. Igen, lehet, hogy nálunk is füstöl néha a vacsora, de ettől még lehet karácsony.

A DIÓTÖRŐ (BÁRMELYIK VÁLTOZATBAN)

Tánc, mese, varázslat. Aki egyszer gyerekként látta a színpadon, annak már elég egy dallam, hogy visszarepüljön a gyertyafényes karácsonyok idejébe. Nem kell minden szívat érteni, elég, ha hagyjuk, hogy a zene és a látvány magával ragadjon. Elég, ha érezzük.



És nálad?

Melyik az a film, ami nélkül nem kezdődhet el az ünnep? Lehet, hogy már kívülről tudod, és lehet, hogy épp azért szereted. A karácsony nem mindig az újat hozza, szükségünk van a régi emlékekre, érzésekre, hagyományokra. Ettől lesz otthonos.

Létezik-e a Mikulás?

1897 szeptemberében a *New York Sun* szerkesztőségébe érkezett egy levél. A nyolcéves Virginia O'Hanlon egyszerű, de fontos kérdést tett fel: „Létezik a Mikulás?” Az édesapja azt mondta neki: „Ha a Sun megírja, akkor az úgy van.”



Virginia levele

Kedves Szerkesztőség!

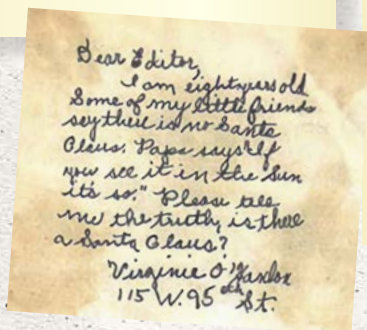
Nyolc éves vagyok. Néhány barátom azt mondja, nincs Mikulás.

A papa azt mondta: „Ha a Sun megírja, akkor biztosan igaz.”

Kérlek, mondd meg nekem az igazat: **létezik a Mikulás?**

Tisztelettel:

Virginia O'Hanlon



Hogy miért ismert ez a válasz ennyi idő után is?

Mert nem gyerekmesét ígért, hanem reményt. Mert a csodában való hitet nem gyerekes naivitásként kezelte, hanem emberi méltósággént. Mert rámutatott: attól, hogy nem látunk valamit, még létezhet – talán épp az a legfontosabb.

A lap szerkesztője, **Francis Pharcellus Church** válaszolt neki, és amit írt, abból nem csupán egy újságcikk lett, hanem a világ egyik legismertebb karácsonyi üzenete. A válasz egyszerre irodalmi, emberi és örökérvényű: Több mint száz év telt el azóta, mégis ugyanúgy szól hozzánk ma is.

A szerkesztő válasza (részlet)

Virginia, a barátaid tévednek.

Ők csak azt hiszik el, amit látnak. De a világ legfontosabb dolgai nem láthatók szemmel: a szeretet, a nagylelkűség, a jóság.

Létezik a Mikulás, Virginia. Olyan biztosan, mint ahogy létezik a költészet, a szerelem és az öröm.

Ha nem volna Mikulás, nem volna gyermeki hit, nem volna költészet, nem volna semmi, ami elviselhetővé teszi az életet.

Senki sem látja a Mikulást, de ez nem bizonyítja, hogy nincs. A legvalóságosabb dolgokat a világon nem látjuk: senki sem látta még Istent, de tudjuk, hogy van.

A Mikulás él, és élni is fog, amíg csak szeretet és jóság van a világon.

Üdvözlettel:

A *Sun* szerkesztősége – New York, 1897. szeptember 21.



Virginia később pedagógus lett, a doktorijában is a gyerekek levelezésének hatásáról írta. És még nyolcvanévesen is azt mondta: „Az a válasz mindig velem maradt, és minden karácsonykor újra elolvasom.”



BOLDOG ÁJURVÉDIKUS KARÁCSONYT!

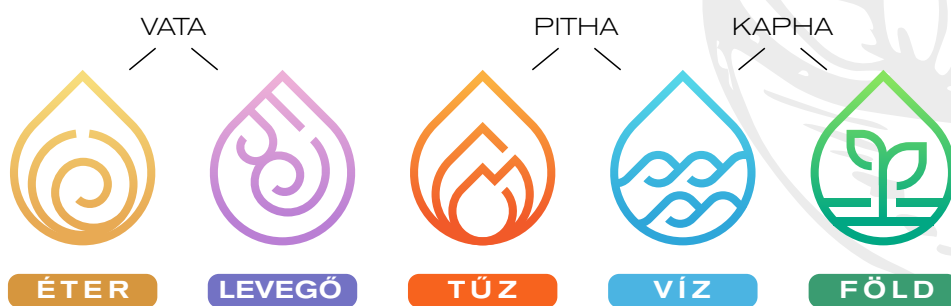


Az ájurvédikus tudás egy életmód, egy élő életfilozófia. Ha egyszer megérted, kézenfekvővé válik, hogy minden témában alkalmazható tudást nyújt. Itt van például a karácsony...

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, legegésztettebb 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



A szaloncukor eredete

Elgondolkodtál már azon, hogy miért hívjuk szalonnak a szaloncukrot?

Menjünk vissza az abroncsos, földig érő szoknyák és fűzők korába, az 1800-as évek elejére

Akkor már nagyon régen szokás volt karácsonykor örökzöld ágakkal és levelekkel díszíteni az otthonokat, de ezidőtájt egy merőben új dolog született meg, a karácsonyfa, azaz a teljes fa állítása.

Igazán sikeres divat volt, képzelj, a karácsonyfa kb. 50 év alatt egész Európában elterjedt. Tévé, Facebook vagy Instagram nélkül azért ez nem kis dolog!

Az 1900-as évekre minden decemberben karácsonyfát állított a szegény, a gazdag, a nemes és az iparos.

Megszületett sok, ma is használt szimbólumunk is. Maga a karácsonyfa az édenkert fáját jelképezte, a gömbdíszek vagy almák a tiltott gyümölcsöt, és végül ott tekergőzött az ágak között a díszes girland, ami pedig a bűnre csábító kígyóra utalt. És természetesen ott volt az elmaradhatatlan cukordísz, ami az akkori nagy újdonság, a francia fondant lett.

Az eredeti recept szerint ehhez sűrűre főzött cukorszirupot öntötték formába, majd szilárdították meg. Az előkelő otthonokban a karácsonyfa a szalonban, más nevén a társalgóban állt, ahol a vendégeket is fogadták. A mai lakásokban általában már se szalon nincs, és a szaloncukornál sem a tömény

cukrot esszük. Sok minden átalakult, de a név mégis itt maradt nekünk, és emlékeztet a régvolt időkre, ami talán nem is volt olyan rég. Hiszen mindannyian ismertünk olyat, aki még ismert olyat, akik még talán nem karácsonyfa alatt ünnepeltek.

Illatos gesztenyés szaloncukor

Ehhez a cikkhez a világ legegyszerűbb szaloncukor receptjét kerestem, illetve a második legegyszerűbbet, mert a legeslegyszerűbb már foglalt, azt a szaloncukorkészítő főzőtanfolyamon használjuk az ottani hat recept egyikeként.

Már második éve tartok ilyen kézműves tanfolyamokat közvetlenül karácsony előtt, és nagy örömmel írom, hogy a helyek általában már októberben elfognak. Azért egy-kettő szokott maradni, és érdemes megnézni az időpontokat a Kertkonyha honlapján.

Szóval most itt van a világ második legegyszerűbb szaloncukor receptje, amit nem kell sem vágni, sem darálni, sem főzni, sem fagyasztani, sem szitálni, sem válogatni, sem magozni, sem szárítani, sem turmixolni.

Csak gyurmázni kicsit, aztán pedig jöhet a csokizás.

A saját szaloncukor pedig fantasztikus dolog, sokkal, de sokkal finomabb, mint bármilyen bolti, és az egyik legszebb karácsonyi ajándék is, amit elképzelni lehet.



HOZZÁVALÓK 15-16 DB SZALONCUKORHOZ:

- 240 g gesztenyemassza
- 1 narancs héja
- 100 g étcsoki
- ízlés szerint: porcukor, rumaroma

1. A gesztenyemasszát ízlés szerint édesítsd és ízesítsd rumaromával. A legtöbb gesztenyemassza egyébként már eleve így kapható, és ez most ennél a receptnél nem is lesz baj, sőt. Kóstold meg a masszát, számítsd hozzá, hogy a csoki is tovább édesíti majd, így valószínűleg ezt a lépést teljesen ki is hagyhatod.
2. A másik beállítandó dolog, a megfelelő állag. Ha túl száraznak találod a masszát, olyanak, ami nem marad egyben, akkor minimális víz hozzáadásával könnyen tudsz rajta javítani. Pl. nedves kézzel gyúrd át. Vigyázz, mert tényleg nem kellhet bele sok.

3. Ha már megfelelő gesztenyegyurmád van, reszeld bele a masszába a narancshéjat, és jól dolgozd össze. Ezután formázz belőle szaloncukrokat. Készíts két ujjpercnyi hurkácskákat, majd ezeket nyomd rá egy sima felületre. Így az alja olyan igazán szaloncukrosan lapos lesz, és könnyen megáll majd.
4. A mártáshoz a csokoládét olvaszd meg gőz fölött. Praktikus meredek falú tálat használni, hogy minél mélyebb legyen a csokoládé, és ne az edény falára kenődjön fel a nagy része. Két villa segítségével forgasd bele a gesztenyerudákat. Jól csepegtesd, rázogasd le róla a felesleges csokit, majd tedd a szaloncukrokat sütőpapírra szilárdulni.

Sütőpapírba, színes selyempapírba csomagolva kapja meg a tökéletes ünnepi jellegét.

Szaluter Edit
kertkonyha.hu



Újévi szándékok
helyett:

évváró hála gyakorlatok

MERT NEM MINDIG AZ VISZ ELŐRE, AMIT VÁLTOZTATNI AKARUNK – HANEM AZ, AMIT MÁR ÉSZREVETTÜNK



Év végén különös belső hangolódás zajlik bennünk. Nem mondjuk ki, nem hirdetjük meg, mégis megtörténik. Ahogy sötétebbek a délutánok, csendesebbek az esték, észrevesszük, hogy a lelkünk is lassítani kezd. És ebben a lassulásban megjelenik az összegzés igénye.

Valahogy mindig számot akarunk vetni az év végén. Mi sikerült, mi nem, mit csináltunk jól, hol hibáztunk, hol kellett volna másképp.

És ilyenkor, szinte automatikusan, máris ott toporog a következő év a küszöbön. Mit fogadunk meg? Miben leszünk jobbak? Mit hagyunk hátra? Mit kezdünk újra?

De talán nem kellene rögtön előreszaladnunk.

Talán van valami a mostban is, amit meg lehetne nézni közelebbről.

Az újévi fogadalmak évszázados hagyományok.

Az ókori babilóniaiak tettek ígéretet isteneiknek, a rómaiak Janushoz, a kétarcú istenhez fordultak, aki egyszerre nézett hátra és előre. A modern ember viszont gyakran csak előre néz. Fejlődni akar. Változni. Többet kihozni magából.

De az a furcsa paradoxon, hogy a legtöbb fejlődés nem attól indul el, hogy sürgetjük – hanem attól, hogy meglátjuk, mi már most is jelen van.

A hála nem divatos fogalom. Nem trendi, nem hangos, nem mérhető. Nem áll jól az Instagramon, és nem lesz tőle több pontunk az év végi önértékelésben. A hála csendes. Lassú. Megengedő. És épp emiatt felszabadító.

Nem azt kérdezi: „elég jó voltál-e?”

Azt kérdezi: „mi volt jó neked idén?”

Ez a kérdés gyakran meglepő válaszokat hoz. Mert nem a legnagyobb események kerülnek elő

ilyenkor. Nem az utazás, nem az új munkahely, nem az új kanapé. Hanem apró, váratlan jelenetek. Egy séta, ami után könnyebb lett a nap. Egy nevetés, ami még most is visszacseng. Egy mondat, amit valaki akkor mondott, amikor épp kellett. Egy kávé egy régi baráttal. Egy illat, amitől hirtelen otthon éreztük magunkat.

Év végén nem kell új életet ígérnünk magunknak.

De megengedhetjük, hogy leüljünk és észrevegyük: ez az év is adott valamit. Akkor is, ha fárasztó volt. Akkor is, ha nem úgy sikerült, ahogy szeretnénk volna. Akkor is, ha sokszor éreztük azt, hogy sodródunk.

Lehet, hogy tanított valamire. Lehet, hogy megmutatta, hol van az erőnk. Lehet, hogy észrevétlenül hozott közelebb valakihez, aki fontos lett.

A hála gyakorlata nem egyenlő az öröködéssel. Nem arról szól, hogy minden jó volt, és mindenért hálásak vagyunk. Hanem arról, hogy a nehézségek között is volt valami, amitől kibírtuk. Hogy a közepes napokban is volt egy jó mondat. Hogy volt valaki, aki ránk nézett úgy, hogy abból erőt kaptunk.

Ez a fajta évvárás sokkal emberibb, mint a fogadkozás. És sokkal tartósabb is.

Aki hálával néz vissza, az nem csak értékel – hanem megerősödik. Meglátja azt is, hogy képes volt túlélni, dönteni, szeretni. És ebből a nézőpontból már nem elvárásokkal lép át az új évbe – hanem jelenléttel.

Nem új célokat tűz ki, hanem megérkezik abba, ami már elindult benne.

Talán ez a legnagyobb indulás, amit újévkor megtehetünk.

HÁLA GYAKORLAT ÉV VÉGÉRE

Egy csendes félóra – csak magadnak

Ez nem teljesítmény, nem lista, nem elvárás. Nem kell megmutatni senkinek. Csak leülni, és leírni, amit érdemes megőrizni ebből az évből.

1. Három apró jó dolog, ami idén történt veled.

Nem a legnagyobbak. A legigazibbak. Egy délutáni séta, egy illat, egy ismeretlen mosoly a buszon.

2. Egy ember, akinek idén hálás vagy.

Nem kell, hogy szoros kapcsolat legyen. Lehet egy mondat, amit valaki mondott. Egy csendes jelenlét. Egy váratlan segítség.

3. Három pillanat, amit eltennél emlékébe.

Nem kell róluk fotó. Elég, hogy megmaradt benned. Egy nap, amikor jó volt hazamenni. Egy kávé, ami mellett megnyugodtál. Egy hangulat, ami hirtelen „helyre rakott”.

4. Valami, amit idén túléltél, megoldottál, végigcsináltál.

Még ha más nem is vette észre. Te tudod, mi volt nehéz. És azt is, hogy kibírtad.

5. Egy mondat, amit írnál most magadnak.

„Büszke vagyok rád.”

„Köszönöm, hogy kitartottál.”

„Megint egy év. És még mindig itt vagy.”

Karácsonyi csillagjegyek



Kos

Aki már reggel fél hétkor feldíszította a házat kívül-belül, felcsavarta a karácsonyi zenét, és három fogást megfőzött – csak úgy, lendületből.

Gyors, lelkes, tele ötlettel, és mindent ő akar megoldani. Néha már az ebéd előtt kicsit elfárad, de nem baj: szerinte a karácsony attól karácsony, ha zajlik.



Bika

Az ünnep náluk: illatok, ízek, takarók, meleg fények, halk zene. Szeretik a hagyományokat, a jól bejáratott recepteket és azt, ha minden szép és békés. Ők azok, akik már december elején beáztatják a gyümölcsöket a süteményhez – és mindenkit megetetnek.



Ikrek

Ők már november végén elkezdik mondogatni: „én nem is vagyok karácsony-rajongó”, aztán december 23-án belelkesednek, és egy nap alatt mindent elintéznek. Változékonyak, de játékosak: náluk mindig van meglepetés az ajándékban, és sztori a vacsoránál.

KI HOGYAN ÜNNEPEL A HOROSZKÓPJA SZERINT

A karácsony mindenkinél másképp néz ki. Van, aki már októberben díszít, van, aki 24-én is ajándékért rohan, és van, aki akkor is főz, ha csak ketten vannak otthon. Vannak, akik listát írnak, és vannak, akik listák nélkül is mindent elintéznek. Vannak, akik ajándékkal halmoznak el, és vannak, akik egyetlen öleléssel adnak sokat.

Lehet, hogy a csillagok állása is beleszól? Ki tudja – de játszunk el a gondolattal!

Nézzük, hogyan ünnepelnek a csillagjegyek karácsonykor.



Rák

Náluk a karácsony nem a díszekről, hanem az *érzésekről* szól. A családi történetekről, a régi fotókról, a gyerekkori ízekről. Mindenkit bevonnak, mindenkiért izgulnak, és úgy próbálnak gondoskodni másokról, hogy néha magukról feledkeznek meg. Velük az ünnep meghitt.



Oroszlán

Náluk a fa a plafonig ér, a fények ragyognak, az ajándék gyönyörűen csomagolt, és természetesen az ünnepi fotón *mindenki jól néz ki*. Az Oroszlán karácsonya látványos és szívből jövő – szeret adni, de titokban az is jólesik, ha *őrá* is gondolnak.



Szűz

Minden tökéletes – vagy majdnem. A menü kiszámolt, a lakás ragyog, a csomagok rendszerezve. A Szűz karácsonya gondos, figyelmes, és tele van olyan apró részletekkel, amik másnak talán fel sem tűnnek, de ettől lesz az ünnep emlékezetes.



Bak

Az ő karácsonya klaszszikus. Egyszerű, szép és tartalmas. Nem hangoskodik, nem túl díszes, de van benne melegség és mélység. A Bak szeret adni – de még jobban szeret gondoskodni. Az ő ajándékai gyakorlatiak, de szívből jönnek. És nem felejt el, hogy az ünnep nem múlandó csillogás.



Mérleg

Náluk minden szép, harmonikus és ízléses. A díszítés pont jó, a zene pont halk, a vacsora pont elég. A Mérleg karácsonya olyan, mint egy hangulatfilm – de közben arra is figyel, hogy senki ne maradjon ki. Szereti a békét – és ha mindenki jól érzi magát.



Vízöntő

Kicsit másképp csinálja, mint más. Lehet, hogy csak növényt ajándékozik. Lehet, hogy ő készítette a szaloncukrot. Lehet, hogy társasjáték helyett együtt festenek karácsony este. Nála minden kreatív, egyedi, kicsit szokatlan – de szeretettel teli.



Skorpió

Neki fontos, hogy az ünnepnek legyen mélysége. Nem csak dísz, nem csak vacsora – valami belső ünnep is legyen benne. Lehet, hogy kevesebbet beszél, de annál figyelmesebb ajándékot ad. Nála a gyertya fénye tényleg csendes, és a karácsony titokzatosan szép.



Halak

Álmodozó, érzékeny, figyelmes. A Halak karácsonya tele van mesével: illatokkal, zenével, hangulatokkal. Ajándékaiban sokszor egy történet is benne van. Sír egy filmen, gyertyát gyújt annak is, aki már nincs ott – és nem baj, ha elfelejt valamit, mert a szíve ott van mindenben.



Nyilas

Ha tehetné, minden évben más országban ünnepelne. De ha otthon van, akkor is kaland: új recept, új társasjáték, új anekdota. Nála sok a nevetés, sok a mozgás, és lehet, hogy 26-án már siel – de közben tényleg élvezi az egészet. Mert számára a karácsony: szabadság.



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



141 Megtekintés



140 Megtekintés



139 Megtekintés



138 Megtekintés



137 Megtekintés



136 Megtekintés



135 Megtekintés



134 Megtekintés



133 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.