

INGYENES !

VENTUS

www.fountes.com

1. szám, 2022





TARTALOM

Gondolatok Portfóliója	4
Az Élet Virága.....	5
A hónap gondolatai.....	7
A háborús propaganda 10 parancsolata	8
Háborúk	9
Újságcím - gondolkodás.....	19
Havi Kódok	21
Havi Herbária.....	24
Havi Recept.....	25
Havi Vicc.....	26
X-Kódok... Forrás Életkódok weboldal információ.....	27

Gondolatok Portfóliója

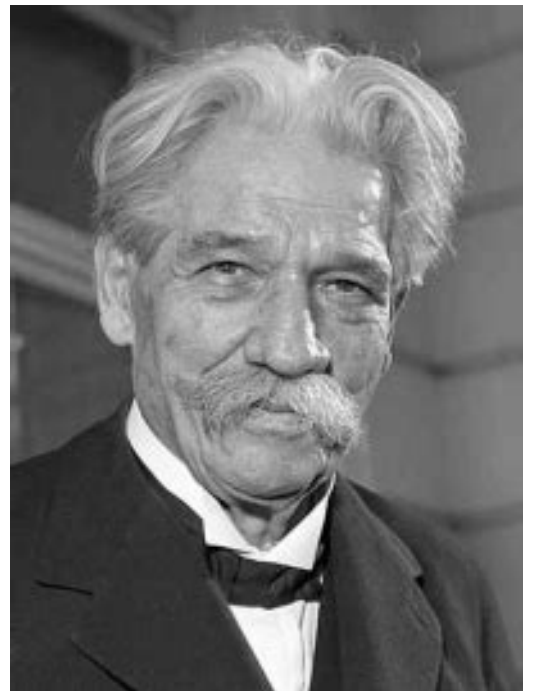


Jodi Picoult

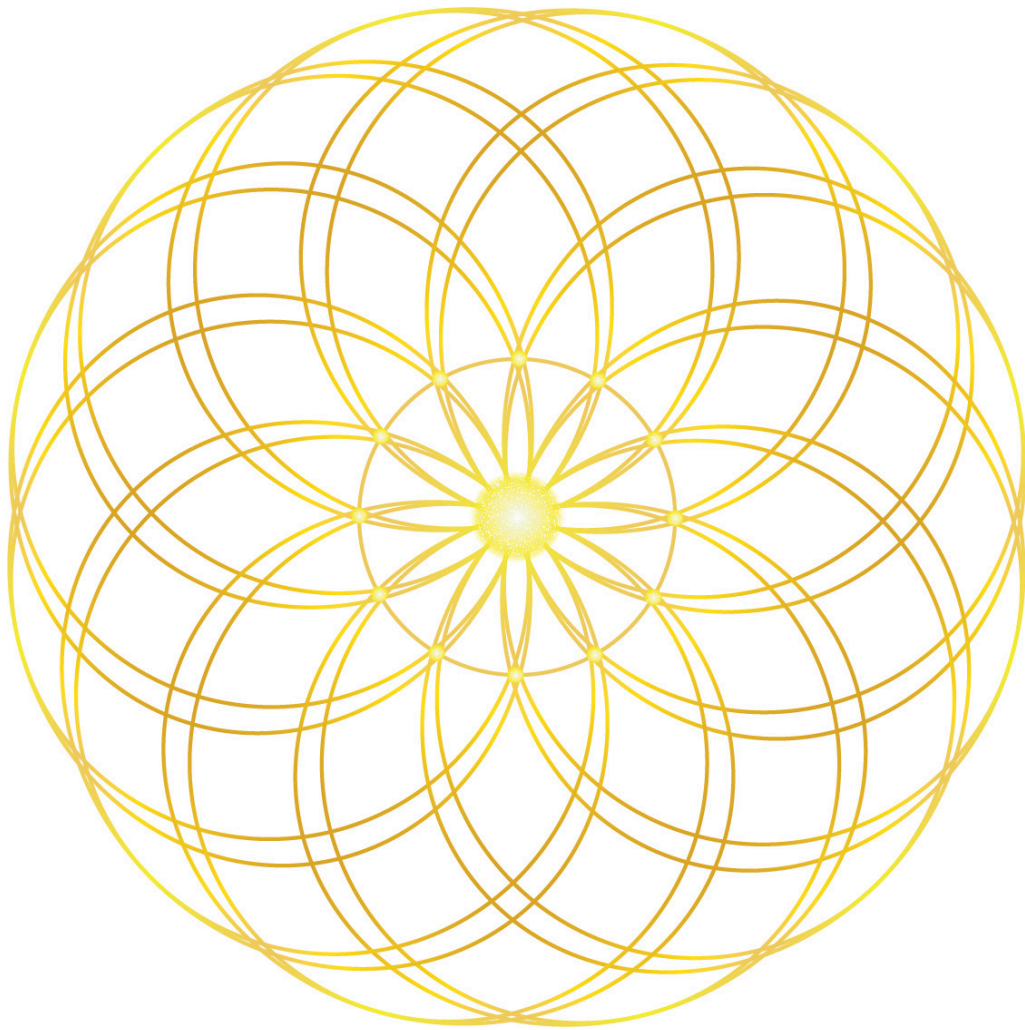
“Az az elképzelés, mely szerint az egyik élet többet ér,
mint egy másik,
a gyökere minden gonoszságnak itt a földön.”



“A humanitarizmus azt jelenti, hogy soha,
semmilyen cél érdekében nem áldozunk fel emberi életet.”



Albert Schweitzer



AZ ÉLET VIRÁGA

(Az Élet körforgásának szimbóluma)

Gondolatban együttérzünk az ukrán háború minden áldozatával – ukránokkal, oroszokkal, és minden emberrel a világ mindenegyes országában, mert hát mindannyian áldozatai vagyunk ennek a háborúnak. Mindannyiunkat sújtják a háború következményei, a testi és lelki szenvedések, a különböző pszichológiai és társadalmi válságok, veszélyek, erőszak és gyilkosságok.



Ellenezzünk ezért mindannyian mindenfajta erőszakot, annak minden formáját, amit ártatlan emberek ellen követnek el. Ez magában foglalja az összes háborút, minden testi erőszakot, a vakcinákkal kapcsolatos erőszakot, az orvosi erőszakot, a kórházi gyilkosságokat, a biológiai háborút, a gazdasági háborút, a cenzúrát, a kormányzati propagandát, az újságírói terrorizmust és minden mást, aminek ki voltunk téve főleg ebben az utolsó két évben a covid, az ukrán háború és más narratívák alatt!!!

II. A HÓNAP GONDOLATAI

HÁBORÚK; A HÁBORÚS PROPAGANDA TÍZ PARANCSOLATA;
ÚJSÁGCÍM GONDOLKODÁS

A HÁBORÚ, BÁRMILYEN FORMÁBAN IS LEGYEN AZ, MINDIG HELYTELEN!!!

**“Az az elképzelés, mely szerint az egyik élet többet ér, mint egy másik,
a gyökere minden gonoszságnak itt a földön.”**

(Jodi Picoulnak tulajdonítják)

**MINDANNYIAN
EGYENLŐNEK
SZÜLETÜNK**

„A HÁBORÚ KIHIRDETÉSEKOR MINDIG AZ IGAZSÁG AZ ELSŐ ÁLDOZAT.”

A HÁBORÚS PROPAGANDA 10 PARANCSOLATA

1. Mi nem akarunk háborút.
2. Az ellenfél az egyedüli vétkes a háborúért.
3. Az ellenség maga az ördög megtestesült arca.
4. Mi egy nemes célt védünk, nem a saját érdekünket.
5. Az ellenség szisztematikusan kegyetlenségeket követ el; mi csak szerencsétlen véletlenek miatt okozunk károkat.
6. Az ellenség tiltott fegyvereket vet be.
7. A mi veszteségeink jelentéktelenek, az ellenségé viszont óriásiak.
8. A mi ügyünket művészek és értelmiségiek is támogatják.
9. A mi célunk szent.
10. Mindazok, akik kételkednek propagandánkban, árulók.

--- Arthur Ponsonby ---



A háborúkkal, a fegyverküldéssel, az óriási mennyiségű oltóanyagvásárlással, stb. kapcsolatos minden nagy döntést az adófizetők, az az a nép megkérdése és meghallgatása nélkül hozták és hozzák meg. Pedig az adófizetők pénzét költik ezekre a szükségtelen és nem kívánt költségekre. Ezeket a nagyon fontos döntéseket az emberek feje fölött hozták és hozzák meg!
Ki adott engedélyt a kormányoknak arra, hogy ezt megtegyék? Ez egy nagyon releváns kérdés, amelyet fel kell tenni a vezetőknek.

A kormányok költik, kifejezetten szórják az emberek pénzét a nem kívánt dolgokra!!! Itt pl. Új-Zélandon egyre többen éheznek és sok a hajléktalan. Félelmetesen és folyamatosan növekvő szegénység van jelen az országban. Az emberek általában igen alacsony, rabszolgabérnek nevezhető fizetésért dolgoznak, minden megbecsülés nélkül; nyomorúságosak a lakáskörülmények, az emberek megbetegszenek a standardon aluli építkezési rutinok és kivitelezések miatt; az árak borzalmas ütemben emelkednek; és a lista még folytatható lenne.

Tehát a pénzt nagyon rossz helyre teszik, olyan dolgokra költik el, amelyeket a nép, az emberek nem akarnak, egyenesen a nép ellen vannak. Pedig a nép az, aki mindig is keményen dolgozott és dolgozik azért a pénzért!!!

Még egy olyan kis ország is, mint Új-Zéland, fegyvereket küld Ukrajnába...

**HOGY OTT A GYILKOLÁS HATÉKONYABB LEHESSEN, ÉS MÉG TOVÁBB TARTHAS-
SON...**

DE VALÓJÁBAN MI IS A CÉLJA ENNEK A HÁBORÚNAK?

Mint minden háború, ez is hataloméhségről, kapzsiságról szól, és hogy egy kis csoport még nagyobb vagyonhoz jusson! Mint minden háborúban, sok ártatlan ember kényszerül arra, hogy feláldozza életét ilyen vagy olyan módon annak a kis csoportnak az érdekében. Csak hogy azok még több gazdagságot harácsolhassanak össze, amíg a többi ember egyre szegényebbé és szegényebbé válik és állandó veszélyben él! Persze a kis csoport tagjai nem áldoznak fel semmit! Soha nem is áldoztak fel semmit!

Vajon akarjuk-e a jövőben is ezt így folytatni? Akarjuk-e ezentúl is feláldozni az egyetlen igazán értékes tulajdonunkat, a felbecsülhetetlen és pótolhatatlan életünket? Az ő érdekeikért, a nagy semmiért?

Itt Új-Zélandon épp az Anzac napra emlékeztünk...

Mély tisztelettel és anélkül, hogy kicsit is csorbítani akarnánk azoknak az embereknek a dicsőségén, akik akkoriban olyan nagy áldozatokat hoztak... De ha az életet értékeljük mindenekfelett, márpedig logikusan és ésszerűen azt kell, hogy tegyünk, akkor fel kell tennünk a következő kérdést:

Vajon miért, milyen okból vettek részt az ausztrálok és az új-zélandiak az első világháborúban? Olyan messze az otthonától? Mi volt a cél? Harcolni az angol királynőért és a Brit Birodalomért? Mit akartak elérni? Megérte? Önkéntesen vállalni azt, hogy másokat öljenek és saját maguk is áldozatul essenek? Valamilyen becsületbeli dologért talán, amit ma már nem értünk igazán?...

A Britannica szerint hozzávetőlegesen 13 000 000 civil és 8 500 000 katona halt meg az I. világháborúban. A Brit Birodalom területei közül Új-Zéland vesztette el a legmagasabb százalékban (5%) a sorköteles katonáit.

A 18 166 férfi és nő elvesztése súlyosan érintette a kis közösségeket. Kétharmada (12 483) elesett a nyugati front 30 hónapos kampányában, amely továbbra is Új-Zéland legveszteségesebbjének számít. Azok közül, akik túléltek, sokan meggyomorodtak vagy Shell-sokkot (poszttraumás stressz-zavart) szenvedtek, ami hosszú távú terhet rótt családjukra és közösségeikre.

Ha már most az életet valóban és mindenekfelett tiszteljük, a sajátunkét és mindenki másét, akkor rájövünk, hogy minden háború nem más, mint egy borzalmas pazarlás ártatlan emberi életekkel!!!

Ráadásul, azt is be kell látnunk, hogy az úgynevezett konfliktus, amire az a kis csoport hivatkozott akkor, nem oldódott meg az I. világháborúban, de utána sem, hiába halt meg annyi ember. És nem is fog megoldódni soha, amíg ki nem gyógyítják azt a kis csoportot a gonosz kapzsiságukból és hataloméhségükből!

A konfliktus, amire a pszichopata kis csoport mindig is hivatkozott, soha nem volt, most sem az, és soha nem is lesz az ártatlan hétköznapi ember konfliktusa!
A sztori többi része csak agymosás!





„A II. világháború sok tekintetben az I. világháború által meg nem oldott és rendezett viták folytatása volt, 20 év kihagyás után. A második világháborúnak 40 000 000 - 50 000 000 halálos áldozata volt, amivel a világ legvéresebb konfliktusává és a történelem legkiterjedtebb háborújává vált.” (Britannica)

Felmerül egy nagyon fontos kérdés ezzel kapcsolatban::

Hogyan tudott egy kis csoport pszichopata olyan sok embert arra kényszeríteni, hogy ilyen hihetetlen mennyiségben öljék egymást az első és a második világháború alatt? És más háborúkban, konfliktusokban is?

Vajon milyen embertelen erő uralkodik itt a Földön évezredek óta, ami a kormányok és uralkodók mögé bújva és bennük rejtőzve tevékenykedik?

Igen, ez biztosan így van! Ez a gonosz erő nem emberi! Ez az erő muszáj, hogy maga legyen a gonoszság, az emberi faj ördögi ellensége!



Napjainkban a szuperhatalmak és a világ vezetői újra „sakkoznak”, és a világ lakosságát sakkfiguraként használják fel saját hatalom- és profitéhségük csillapítására.

Csakúgy, mint eddig is... És ezek a világvezetők újra milliók, vagy inkább milliárdok ártatlan életét fogják feláldozni, minden részvét és lelkiismeret furdalás nélkül. **EZ** tényleg nagyon undorító, nagyon-nagyon pszichotikus, vagy még inkább machiavellisztikus!!!



Nekünk, embereknek nem szabadna
részt vennünk többé
a piszkos játékaikban!!!

Mert hát többet ér-e egy kis pszichopata csoport gazdasági haszna, mint maga a **felbecsülhetetlen ÉLET? A Te Életed, az enyém és másoké?**



A VÁLASZ EGY HATALMAS 'NEM'!!!

**NEM ÉR AZ Ő GAZDASÁGI ÉRDEKÜK ABSZOLÚT SEMMIT!
AMÚGY SEM, DE AZ ÉLETÜNKHÖZ KÉPEST MEG VÉGKÉPP SEMMIT!**

Hagyjuk, hadd vívja meg ez a kis csoport a saját harcát! Ki kell őket rakni egy lakatlan szigetre vagy kilőni őket a nagy űrbe. Hadd oldják meg egymás között az úgynevezett konfliktusaikat, olyan módszerrel, ahogy az nekik megfelel, anélkül, hogy bárki másnak saját magukon kívül károkat okoznának.

Nekünk, a hétköznapi és ártatlan embereknek nem szabadna ebben részt vennünk!

Nem kell elhinnünk és megtennünk mindent, amit mondanak! Nem kell gyűlölnünk egymást, és egyáltalán nem kell egymás torkának sem ugranunk csak azért, mert ők azt mondják, és erre próbálnak rávenni bennünket különféle ravasz módszerekkel.

Itt az ideje,
hogy mindannyiunk
felismerjük:

**NEM MI
VAGYUNK
EGYMÁS
ELLENSÉGEI!**

A ZOK AZ ELLENSÉGEINK, AKIK A HÁBORÚKAT KREÁLJÁK ÉS TELJESEN ERKÖLCSTELENEK, AKIKBEN NINCS SEMMI EMBERI EGYÜTTÉRZÉS, NINCS BENNÜK SZERETET; AKIK VAKUL ÉS ELHIVATOTTAN KÖVETIK A GONOSZ NEGATÍV ENERGIA AKARATÁT, KÍVÁNSÁGÁT ÉS KÍSÉRTÉSÉT, HOGY KÍNOZZÁK, GYILKOLJÁK ÉS GYILKOLTASSÁK AZ EMBEREKET.

Világosan látható, hogy ez a perverz, elvetemült negatív erő és szolgálók, megtestesülésük, a szuperhatalmak és a világ vezetői egyetlen dolgot akarnak: egyre több hatalmat és kontrollt az emberek felett, bármi áron; többek között a fasiszta cenzúra, a teljes és brutális katonai, társadalmi és orvosi kontroll révén. Fel kell, hogy tegyünk a kérdést: Utolsó lépésként ki is akarják irtani az emberek többségét?!!! Ezeknek az erőknek, világ vezetőknek, és szolgálóknak nem szabadna itt lenniük, nem szabadna létezniük itt a Földön közöttünk!

Amint azt az idősebb emberek elbeszéléseiből és különböző történelmi forrásokból tudjuk, az első és a második világháború szörnyűséges volt, hatalmas emberáldozatokkal. És akkor ott van egy ijesztő kronológia az Egyesült Államok katonai beavatkozásairól a háború utáni időszakban, mint például a vietnami háború (1961-1973), Bejrút, Libanon (1982-1984), Grenada (1983), Tripoli, Líbia (1986), Panama (1989), Perzsa-öböl-háború (1990-1991), Szomália (1992-1993), Haiti (1994), Bosznia (1995), és így tovább. És csak Isten tudja, mit csináltak az orosz és a többi ország vezetői ezalatt...

Függetlenül attól, hogy egy nyugati országban, vagy Oroszországban él valaki, csak „egyoldalú kommunikációhoz” jut most mindenki, azaz minden információt és hírt csak egyetlen forrásból szerezhetünk be, amit az illetékes hatóságok határoznak meg. Az egyoldalú kommunikáció mindig pártos és eltorzult valóságot fest fel, miközben fasiszta és despotikus cenzúrával ellenőrizz minden más információt. Az egyoldalú kommunikáció mindig is a kemény, ördögi és kegyetlen háborús idők jele volt. Úgy tűnik, a történelem ismétli önmagát. A náci időkben csak egyoldalú kommunikáció volt megengedett; ugyanez történt a vad szocialista időkben is... És most ez újra megtörténik.

Néhány héttel ezelőtt volt egy nagyobb vita Néhány héttel ezelőtt volt egy nagyobb vita a különböző közösségi oldalakon, az Ukrajna területén található vegyi-biológiai kutató laboratóriumokkal kapcsolatban, azok veszélyességéről, az amerikai érdekeltségekről, stb. A vitából azonban hiányzott egy nagyon fontos kérdés:

Miért, és milyen célból végeznek a tudósok az egész világon olyan kísérleteket, amelyek hihetetlenül károsak az emberi életre, és halálos biológiai fegyverként használhatók? MIÉRT? Miért Ukrajnában, és miért máshol?!!!

Sehol nem szabadna ilyen kísérleteket végezni! Azonnal be kell tiltani minden ilyen irányú kutatást és kísérletet!!!

Mindezek a dolgok egyértelműen rámutatnak arra, hogy mindannyian egy rendkívül örült és veszélyes időszakban élünk! Jövő történelmünk minden bizonnyal meg fogja mutatni, hogy minket ma éppúgy félrevezettek, manipuláltak és indoktrínáltak, mint annak idején az elődeinket: az első, a második világháború idején, és minden más konfliktus alatt is!

Ha kiképzett békítő - közvetítő vagyunk, vagy csak ha józan ésszel gondolkodunk, akkor tudjuk, látjuk és tapasztaljuk, hogy egyes emberek nem képesek türelmesen meghallgatni mások eltérő véleményét.

Nem akarják tudomásul venni, hogy másoknak is van joguk saját véleményhez, még akkor is, ha az eltér az övékétől.

Ezek az intoleráns emberek erősen elfogultak, pártosak, és érzelmileg igen elvakultak. Ezért nehéz, sőt lehetetlen számukra, hogy tisztán lássanak, és helyes döntéseket hozzanak. Egyáltalán nem akarnak tudást vagy tényeket szerezni; csak papagájként ismételtetnek, gyakran nagyon mérgesen és agresszívan, olyan nézeteket és véleményeket, amelyek igazából nem is a sajátjuk.

Ezek az emberek már sajnos áldozatul estek különféle manipulálásnak, agymosásnak és indoktrinálásnak a hatóságok, a különböző vallások, rokonok, családtagok, a hagyományok stb., által, annak érdekében, hogy befolyásolják őket választásaikban, és hogy miben higgyenek.

Ezek az emberek saját maguk nem gondolkodnak, mások gondolkodnak helyettük...

Ez egy veszélyes és képzetlen hozzáállás, még akkor is, ha ez oly gyakori, különösen konfliktusok idején.

Itt jön egy érdekes allegória a konfliktusokról:

*“Ha összegyűjtesz 100 fekete hangyát és 100 tűzhangyát,
És beleteszed őket egy üvegedénybe,
Semmi sem fog történni.*

*De ha megfogod az üvegedényt és alaposan megrázod,
Majd otthagyd az asztalon,
A hangyák elkezdik ölni egymást.*

*A vörös azt hiszi, hogy a fekete az ellenség,
Míg a fekete azt hiszi, hogy a vörös az ellenség,*

Amikor az igazi ellenség az, aki megrázta az üvegedényt.

*Ugyanez igaz a társadalomra nézve is.
Férfiak - Nők; Fekete - Fehér; Hit - Tudomány; Fiatal - Öreg stb.
Mielőtt harcolnánk egymással,
Fel kell tennünk magunkban a kérdést:*

KI RÁZTA MEG AZ ÜVEGET?”

(Sir David Attenborough-nak tulajdonítják)

**FELTÉTLENÜL FONTOS,
FŐLEG EZEK BEN A ZAVAROS IDŐK BEN,
HOGY MEGSZABADULJUNK A „NEM
GONDOLKODÓ, CSAK MÁSOKAT VAKON
KÖVETŐ” VISELKEDÉSMÓDTÓL, VALAMINT
„AZ ÚJSÁGCÍM – GONDOLKODÁSTÓL”!!!**

MI AZ ÚJSÁGCÍM – GONDOLKODÁS?

Amikor egy újságcím vagy egy pár mondat bármely médiaplatformon felkelti a figyelmünket, és érzelmileg rögtön és erősen megérint bennünket, és ha az újságcímet azonnal „az egyetlen igazságnak” fogjuk fel, akkor újságcím-gondolkodásunk van.

Nem foglalkozunk azzal, hogy utána gondoljunk, vagy ellenőrizzük a tényeket. Gondolkodás nélkül lenyeljük és elfogadjuk azt, amit ott látunk, olvasunk, és úgy döntünk, hogy vakon hiszünk benne. (További információkat találhatunk erről az NLP - A változás tudománya tanításaiban.)

Pedig csak ha egy kicsit is hátralépnénk, és egy kis időt arra szentelnénk, hogy elolvassuk végig és figyelmesen a cikk tartalmát, és hogy alaposan átgondoljuk, akkor gyakran felfedezhetnénk, hogy a cím a legjobb esetben félrevezető, a legrosszabb esetben pedig egyenesen álhír.

Nem olyan fehér – fekete minden, mint ahogy azt az újságok, és az egész mainstream média szeretné, hogy higgyük, amikor meg akarják ragadni és tartani a figyelmünket. Mindig emlékezzünk arra, hogy az újságok és az egész médiaüzlet kétségbeesetten és minden áron el akar adni, profitot szerezni, manipulálni és agymosást csinálni a saját profitjuk és programjuk érdekében; nem csupán tényeket, eseményeket és történéseket akarnak bemutatni és leírni! Egyáltalán nem!

Az információ nagyon ritkán tartalmazza a teljes igazságot, és ha igen, akkor azt túl gyakran kicsavarják! Néha valami, ami megváltoztathatatlan tényként szerepel a címben, pusztán sejtésnek vagy spekulációnak, vagy akár csak halvány lehetőségnek vagy véleménynek bizonyul, amikor tovább olvassuk a cikket.

Tehát mindent sok-sok figyelemmel és utánagondolással kellene olvasnunk, néznünk vagy hallgatnunk.

Néha mindannyian beleesünk az „újságcím-gondolkodásba”, és az így kapott információink hiányosak vagy egyenesen félrevezetőek lehetnek!

Hallunk, látunk vagy gondolunk valamit másokról vagy magunkról, és azonnal a „nagy igazságnak” tekintjük azt, minden átgondolás és megfontolás nélkül. Ez a „címlap-gondolkodás” katasztrofális lehet, amelynek a végeredménye gyakran a szorongás és a depresszió...

És most, befejezésképpen, erősítsük meg tiltakozásunkat az összes háború és mindenfajta erőszak ellen:

Ellenzünk minden erőszakot, annak minden formáját, amit ártatlan emberek ellen követnek el. Ez magában foglalja az összes háborút, minden testi erőszakot, az oltásokkal kapcsolatos erőszakot, az orvosi erőszakot, a kórházi gyilkosságokat, a biológiai háborút, a gazdasági háborút, a cenzúrát, a kormányzati propagandát, az újságírói terrorizmust és minden mást, aminek ki voltunk téve főleg ebben az utolsó két évben a covid, az ukrán háború és más narratívák alatt!!!

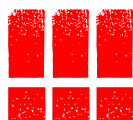


SOHA TÖBBÉ

NEM AKARUNK

SEMMILYEN HÁBORÚT,

SEMMILYEN KONFLIKTUST



A HÓNAP KÓDJAI

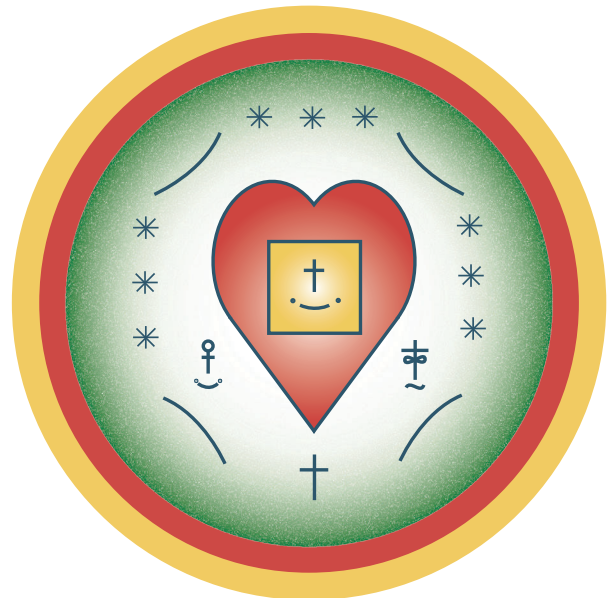
1. EIMES

A Mindenható Fény és Szeretet Energia nevében minden negatív entitás, negatív energia gonosz szellem és lény azonnali elküldése az Isteni Törvényszék elé



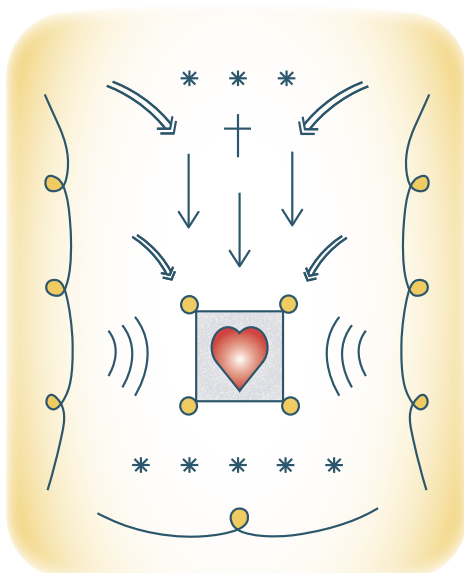
2. SIANES

Az ÉLET szeretete és megbecsülése



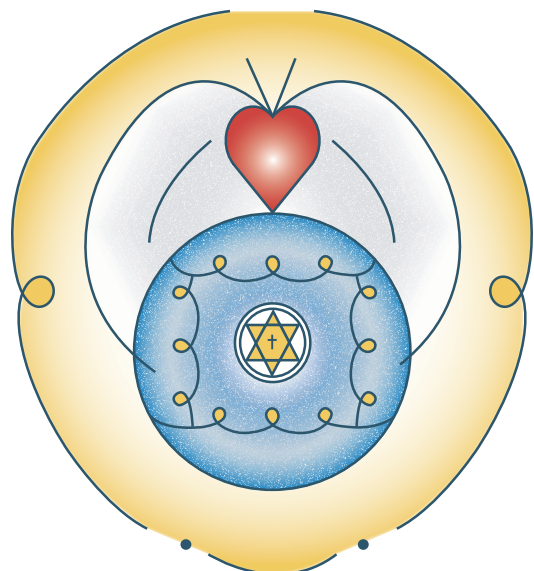
3. MERAS

Emberi jóság maximális erősítése



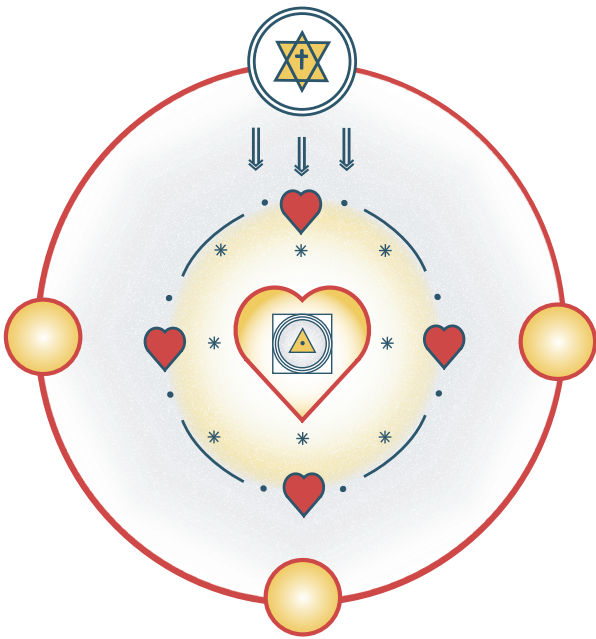
4. HINOTOS

Világbéke
(Minden háború és harc ellenpólusa)



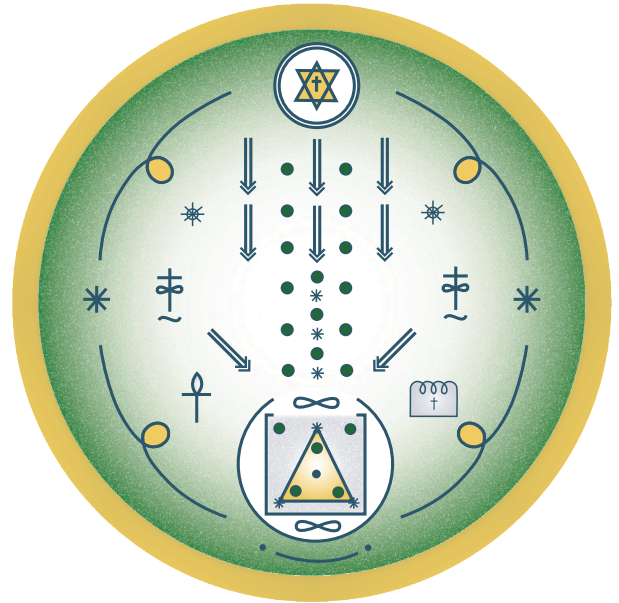
5. VATENIS

Empatikus világvezetők megteremtése



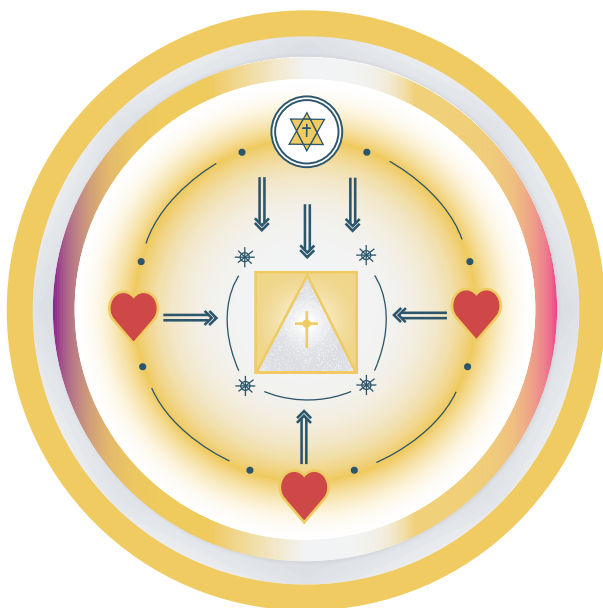
6. ATENIS

Világjólét



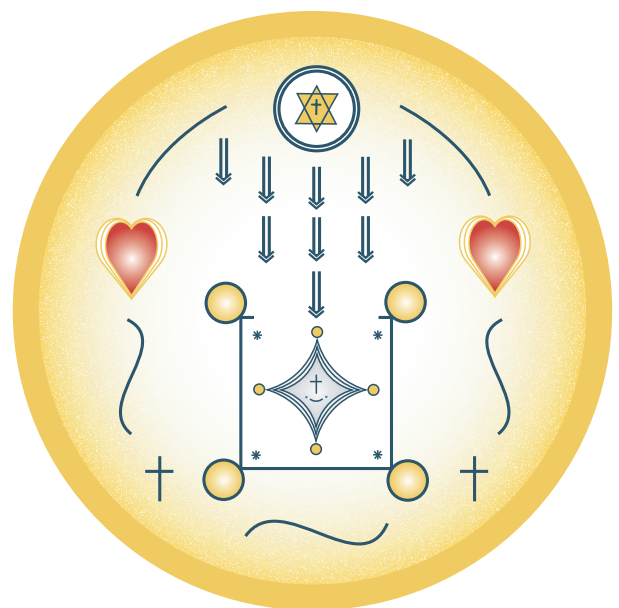
7. FOUNTIANES

A Minden Teremtés Forrásának
eljövetele a Földre



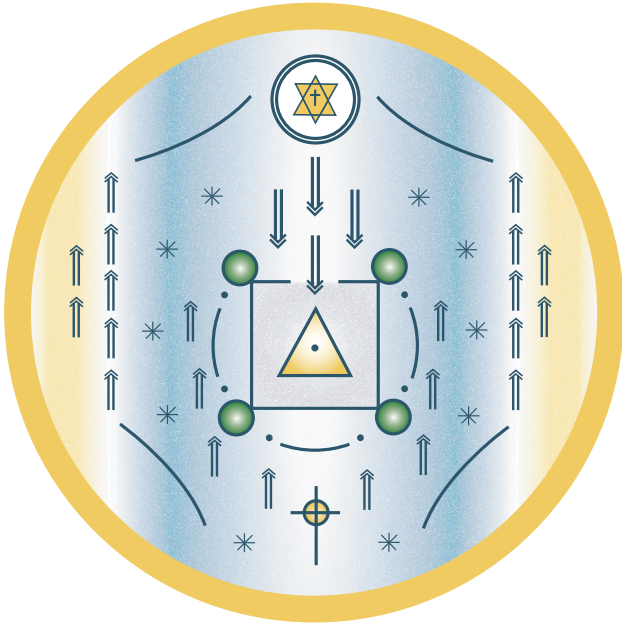
8. IES ENTEROS

Jézus és Kormányának
eljövetele a Földre



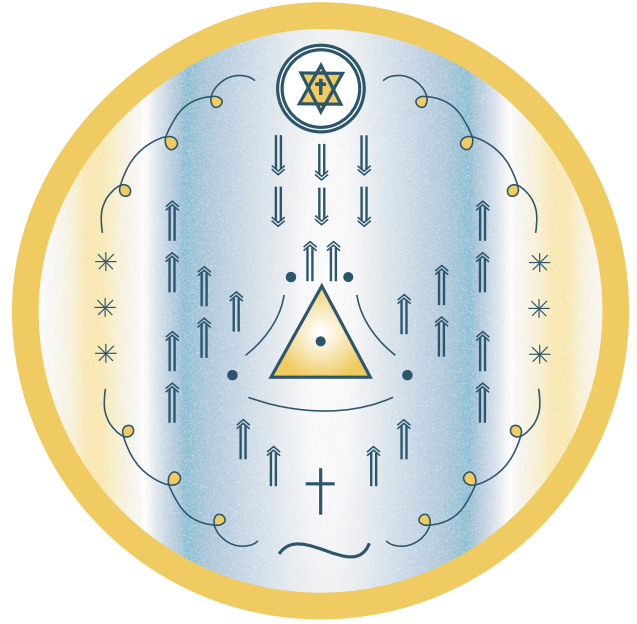
9. TERASCENDES

A Föld felemelkedése



10. EASCENDES

Egyéni felemelkedés



Havi Herbária

PORCSIN



A porcsin tudományos neve 'Portulaca oleracea', de nevezik disznófűnek, kisdisznófűnek és kövérfűnek is.

Leginkább gyomnövényként ismert. Ugyanakkor ehető és rendkívül tápláló zöld, leveles zöldség, amelyet nyersen vagy főzve is fogyaszthatunk. Tele van mindenféle tápanyaggal, beleértve az omega-3 zsírsavat is.

A porcsin egy zamatos növény, amely körülbelül 93% vizet tartalmaz. Enyhén savanykás vagy sós íze van, a spenóthoz és a zsázsához hasonló. Sokféleképpen felhasználható, ugyanúgy, mint a spenótot és a salátát, mártásokban, levesekben, vagy szendvicsekben.

A porcsin hosszú múltra tekint vissza a hagyományos/alternatív gyógyászatban.

Tartalmaz:

A-vitamint (béta-karotinból)

C vitamint

Magnéziumot

Mangánt

Káliumot

Vasat

Kalciumot

Kis mennyiségben B1-, B2-, B3-vitamint, folsavat, rézt és foszfort

Mindezeket a tápanyagokat mindössze 16 kalóriával kapjuk meg! Ez a bolygónk tápanyagokban egyik leggazdagabb ételvé teszi kalóriánként.

Míg a porcsin alacsony zsírtartalommal rendelkezik, a benne lévő zsír nagy része omega-3 zsírsavak formájában található. Kétféle omega-3 zsírsavat tartalmaz, az ALA-t és az EPA-t. Az ALA számos növényben megtalálható, de az EPA leginkább állati termékekben (például zsíros halakban) és algákban található. A porcsinnak más zöldekhez képest kiemelkedően magas az ALA tartalma. 5-7-szer több ALA-t tartalmaz, mint a spenót.

PORTUGÁL PORCSIN LEVES



Hozzávalók

3 evk olaj
1 nagy db vöröshagyma
1 nagy db sárgarépa
4 gerezd fokhagyma
100 g kolbász
2 dl fehérbor
2 közepes db burgonya
3 l alaplé (vagy víz és alaplé keveréke, vagy csak víz ételízesítővel)
50 g rizs (2 maroknyi)
2 db babérlevél
½ kv fahéj (egy kis melegséget ad az ételnek)
porcsin ízlés szerint (kövér porcsin!)
1 fél citromból nyert citromlé
petrezselyemzöldje, vagy menta ízlés szerint

Elkészítési mód

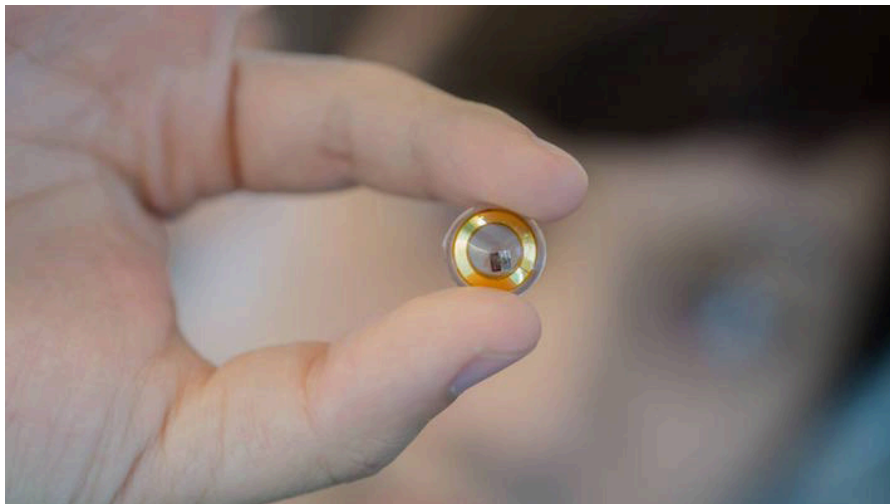
1. A vörös. és fokhagymát dinszteljük meg olajjal.
2. Pár perc múlva adjuk hozzá a kolbászt, a sárgarépát és a fehérbort.
3. Főzzük egy kis ideig.
4. Adjuk hozzá az alaplét, aztán a rizst, burgonyát, a fahéjat és a babérlevelet is.
5. Ha alaposan megfőtt, akkor pépesítsük ízlés szerint.
6. Végül adjuk hozzá a vagdalt porcsint.
7. További 10 percig rotyogtassuk.
8. Tálaljuk citromlével és mentával, és egy szelet finom kenyérrrel.

Havi Vicc

A tinédzser elvesztette a kontaktlencsáját, miközben kosárlabdázott a kocsifelhajtójukon. Rövid, eredménytelen keresés után feladta. Édesanyja átvette az ügyet, és percekben belül megtalálta a lencsét.

– “Hogy csináltad?” – kérdezte.

– “Nem ugyanazt kerestük – magyarázta az anya. Te egy kis műanyag darabkát kerestél. Én 150 dollárt...”



X-KÓDOK FORRÁS ÉLETKÓDOK

NE FELEDKEZZÜNK MEG A <https://fountes.com> 'INGYENESEN LETÖLTHETŐ KÓDOK'-NÁL ÁLLANDÓAN ELÉRHETŐ FORRÁS ÉLETKÓDOKRÓL SEM!

<https://fountes.com/ingyenesen-letoltheto-kodok/>

Az újabb követők számára részletesebb információ a kódokról:

Forrás Életkódok: <https://www.youtube.com/watch?v=LOfrFya-twc>

Hogy lépünk be a Forrás Életkódokba: <https://www.youtube.com/watch?v=b6YNzCRG2v4>

Az X-KÓDOK könyv már kapható az Xlibris könyvkiadónál keménykötésben, puha kötésben és e-könyvben.

<https://www.xlibris.com/en/search?query=X-Codes>

Megvásárolható még az Amazonon és a Barnes & Noble-on.

Amazon

https://www.amazon.com/s?k=X-Codes+Xandra+Gyllenlid&i=stripbooks-intl-ship&ref=nb_sb_noss

Barnes & Noble

<https://www.barnesandnoble.com/s/Xandra%20Gyllenlid%20X%20Codes>

Ingyenesen letölthető havi kódok: <https://fountes.com/a-honap-kodjai/>

VENTUS Magazin: <https://fountes.com/ventus-magazin/>

Videók: <https://fountes.com/videok/>

Imák: <https://fountes.com/imak/>

Havi Herbária: <https://fountes.com/havi-herbaria/>

Havi Recept: <https://fountes.com/havi-recept/>

Gondolatok Portfóliója: <https://fountes.com/gondolatok-portfolioja/>

Havi Vicc: <https://fountes.com/havi-vicc/>