

INGYENES !

# VENTUS

[www.fountes.com](http://www.fountes.com)

8. szám, 2023



**A FÉNY ÉS SZERETET ERŐK  
BEHÍVÁSA A FÖLDRE**



# Tartalom

Gondolatok Portfóliója .....	4
Mentsük meg a Földet és az Életünket! .....	5
Be kellene tiltani a hasznot és a haszonhajhászást! .....	7
Kényes kérdés az új-zélandi kormányhoz a nemzettől .....	11
Sok fiatal sportoló hirtelen halála!.....	12
Érzelmi bántalmazás és manipuláció! (=gaslighting) .....	14
Havi Kódok .....	17
Havi Herbária.....	19
Havi Recept.....	21
Havi Vicc.....	23
X-Kódok... Forrás Életkódok weboldal információ.....	24


# Gondolatok Portfóliója



**Kahlil Gibran**

„Minden tél szívében rejtezik egy vibráló tavasz,  
És minden éj leple mögött ott vár egy mosolygós hajnal.”





II.

**MENTSÜK MEG A FÖLDET  
ÉS AZ ÉLETÜNKET!**

**HÍVJUNK SEGÍTSÉGET!**

A körülöttünk lévő világ felbolydult. Úgy tűnik, hogy a világ vezetői manapság nyíltan és kézzelfoghatóan pszichopatikus rendellenességekben szenvednek. Nem tisztelik az emberi életet és értékeket. Mindent megtesznek azért, hogy háborúkat és konfliktusokat, gazdasági és társadalmi válságokat hozzanak létre, pusztán csak egoista, személyes céljaikért. Kizárólag csak az egyre nagyobb haszon és hatalom megszerzése érdekében tevékenykednek, miközben teljesen lehetetlenné és nyomorúságossá teszik az emberek életét. **Akkor hát miért is van szükségünk rájuk?**

Nekünk, a Föld népeinek nincsenek olyan hatékony és gyilkos fegyvereink, amikkel a pszichopatikus világ- és ország vezetők, és más lények játszadoznak. Mi nem tudunk és nem is akarunk erőszakkal győzni. De van egy sokkal erősebb fegyverünk! Használhatjuk a mentális erőnket arra, hogy a gondolkodásunkon, képzeletünkön, imáinkon és a spirituális szertartásainkon keresztül megemeljük frekvenciáinkat és a Föld frekvenciáit, hogy a világ vezetőinek gonoszsága és elvetemültsége, a Faucik, a Gates-ek és a többi hasonló ne tudjanak hatni ránk és ezáltal kihaljanak.

Segítséget kell kérnünk a *Fény és Szeretet Forrás Erőitől* (könnyebb, ha hiszünk bennük) és a *Fény és Szeretetenergia Földönkívüli Képviseleitől*. Egy ilyen segítségkérés a „**FÉNY ÉS SZERETET ERŐK BEHÍVÁSA A FÖLDRE**” <https://fountes.com/imak/>

# III. BE KELLENE TILTANI A HASZNOT ÉS A HASZONHAJHÁSZÁST!

**NAGY VÁLTOZÁSRA VAN SZÜKSÉG A TÁRSADALMAK RENDSZERÉBEN!!!**

Ez az, amit minden nemzet és minden ember akar!



Change

**BE KELLENE, VAGY INKÁBB BE KELL TILTANI, MÉG AKÁR  
BÜNTETNI IS A HASZNOT, MINT FOGALMAT,  
ÉS A HASZONHAJHÁSZÁST!**

**A**kárcsak a halmozást. Így örökre megszűntethetnénk a kapzsiságot, a különböző félelmeket, mindenféle pénzügyi és társadalmi bűnözést, a 'mennység' és 'kifosztogatás' gondolkodást. Ehelyett visszahozhatnánk és erősíthetnénk a 'minőség' gondolkodást, a kreativitást, egymás megbecsülését, a hálát, az egymásról és a bolygónkról való gondoskodást.

A haszon és a haszonhajhászat minden rossznak a gyökere. Minden kapzsiság, gonoszság, csalás, halmozás, bűnözés stb. onnan ered. A kapitalizmust a társadalomtudományokban *rothadó kapitalizmusnak* nevezik. Miért is nevezik így? *Mert a kapitalizmus belülről rothad.* **Soha nem lehet hosszú ideig fenntartható, hiszen a profitot nem lehet a végtelenségig növelni.** A kapitalizmus ássa a saját maga sírját.

**Minden állampolgárnak** ingyenes egészségügyi ellátást, oktatást, gyermekgondozást, idősgondozást, alapvető szükségleteket (étel, lakhatás, ruha, cipő), ingyenes áramot, közlekedést stb. kellene kaptania!

**ÉS VAN IS RÁ ANYAGI KERET!!! HISZ A NÉP MEGDOLGOZIK ÉRTE!**

Téboly, hogy a gyerekek (de a felnőttek sem) nem kapnak megfelelő ingyenes oktatást, egészségügyi és fogászati ellátást!

Téboly, hogy annyi ember rabszolgaként dolgozik mindenütt. Mégis van sok honfitárs, köztük gyerekek, idősek és betegek is, akiknek nincs ennivalójuk, nincs otthonuk, és hihetetlen szűkösségekben, sőt sokan éhínségben élnek. És most ez világszerte kezd így lenni!

Téboly, hogy a mai idősebb korosztálynak egész életében keményen és előre kellett megdolgoznia a mai nyugdíjáért, amit most hirtelen szociális juttatásnak neveznek! És ezek a „juttatások” messze nem elegendőek a tisztességes túléléshez. A mai idősebb emberek magas adókat fizettek a kormánynak, az egész társadalomnak; támogatták a gyermekeiket, szüleiket, gyakran még a nagyszülőket és a tágabb családot is; ráadásul előre fizettek hatalmas összegeket jövőbeli nyugdíjaikért. És most ezeket az embereket a társadalom terhének nevezik! Az állam pedig elveszi a nyugdíjukat, a jól megérdemelt túlélési eszközeiket.

**Mi történt azzal a sok pénzzel, amiért dolgoztak, és amit a kormánynak fizettek?!**

**HOVA MEGY AZ A SOK PÉNZ, AMIÉRT AZ EGÉSZ NEMZET DOLGOZIK?!!!**

**KÖVETELJÜK A NEMZETI JÖVEDELMEK BECSÜLETES ÉS IGAZSÁGOS ELOSZTÁSÁT!!!**



**M**ERT: Annak a kemény munkának a gyümölcse, amit az emberek minden országban munkájukkal kitermelnek, és mindig is kitermeltek, **fedeznie kell és valóban fedezi(!) is** az összes fent említett állampolgári ellátást, amely mindenkinek tisztességes életet tud biztosítani!

Ha egyes nagy kapitalisták, akik valóban az emberek ellenségei, nem höröcsög módra halmozni a milliárdokat, és szemérmetlen módon nem fosztanak ki a dolgozó népet, *akkor az élet a Földön paradicsom lenne mindenki számára.*





## "Csak olyan kutatásokat szabadna engedélyezni, amely az emberek és a Föld érdekeit és javát szolgálják!

Ha a haszonhajhászás büntetendő lenne (eleinte akár sok éves szabadságvesztéssel is), akkor nem lennének kitéve halálos mérgeknek (amelyek vagy azonnal, vagy lassan, hosszabb időn keresztül ölnek meg bennünket), nem lennének kitéve olyan kényszeroltásoknak, amelyek egészségre káros anyagokat tartalmaznak, nem lennének kitéve rákot és egyéb súlyos egészségi problémákat okozó gyógyszereknek, háborúknak és egyéb szörnyűségeknek. És miért is vagyunk mindennek kitéve? Csak azért, hogy egy kis számú pszichopata csoport egyre több hasznot és hatalmat szerezzen... Felháborító!

Ha a haszonhajhászás büntetendő lenne, akkor Jacinda Ardern nem merte volna javasolni, hogy a klóron kívül még fluort is tegyenek a vízbe (mindkettő amúgy veszélyes idegméreg, akár hígítva, akár nem!), hogy, idézzük: 'az embereknek ne legyenek rossz fogaik'!!!

Ó, áldja meg neki a jó ég azt a kárhozott lelkét! Hogy képes ilyen aljas dolgot kimondani? Például a hypo fehérítőt is lehet sok jó célra használni, de attól még nem szabad meginni! Mert megöl, ha isszuk, vagy ha vagy mosakodásra, személyes higiéniai célokra használjuk... Pontosan ugyanez a helyzet a fluoriddal, klórral, ricinussal és sok más dologgal, amivel meg akarnak mérgezni bennünket.

Hogy miért? Biztosan vérdíjért, és még más, a normális gondolkodású emberek által ismeretlen pszichopaticus okokból.





# KERÜLJENEK AZ ISTENI TÖRVÉNYSZÉK ELÉ

a népeknek rosszat akaró aljas emberek és lények, mindegyik!!!  
Legyenek ott megbüntetve a gonoszok olyan büntetéssel, amelyet a  
legjobban megérdemelnek!

**JÓ ÉS BOLDOG ÉLETET! –  
EZT AKARJA MINDENKI!**

**ÉS EZ AZ, AMIT MINDENKI MEG IS ÉRDEMEL!**

# IV. KÉNYES KÉRDÉS AZ ÚJ-ZÉLANDI KORMÁNYHOZ A NEMZETTŐL

(egy a sok közül...)

**Az** új-zélandiak többsége adekvát és kielégítő választ követel a kormánytól a következő kérdésre: **Miért bukkannak fel hirtelen manapság mindenhol maori nevek, szavak és mondatok? Gyakran először maori, másodikként angol, ha egyáltalán...**

Apropó. Tudunk - e valamilyen nemzetközi kutatási tanulmányról, vagy eredményről maori nyelven? Nem tudunk?

Akkor valami nemzetközi találmányról? Arról sem?...

Olyan nagy nemzetközi nyelv-e a maori, mint az angol, a spanyol, a francia, a német, a kínai vagy az orosz? Ez sincs úgy?

A maorik még Új-Zélandon is kevesen vannak. Mint ilyen, a maori nyelv jelentősége, különösen nemzetközi, de nemzeti szempontból is majd elhanyagolható (ne feledjük, Új-Zélandon a lakosság 85%-a nem beszéli a maori nyelvet!). Ez a nyelv az ország múltjának történelméhez tartozik elsősorban, egy kisebbségnek a nyelve, és nem más.

*Akkor hát miért ez a hirtelen felhajtás?*

Van-e a „szeretett” kormányunknak valami bölcs és logikus magyarázata erre? (Ezek a kvalitások valószínűleg nagy meglepetésnek számítanak az utóbbi időben felmutatott béna és hibás döntések után).

Mi lehet a kormány célja, agendája mindezzel? Talán valami ilyesmi, hogy:

- Még jobban felbosszantani Új-Zéland lakosságának 85%-át...
- A nemzet 85%-át hirtelen írástudatlanná nyilvánítani. Mivel hogy a nép nagy része nem tudja olvasni és megérteni a jeleket, táblákat, címeket, stb. ha nem angolul vannak. Lehet-e az a cél, hogy a nép nagy része még kevesebbet értsen, mint jelenleg? – Bár az oktatási rendszer már igen csak jó munkát végzett és „csodálatos” eredményeket ért el ezen a területen...
- Gyorsabban még nagyobb tudatlanságba süllyeszteni az embereket valamiféle kormány 'szükségletből'.
- Frusztrációt kelteni és összezavarni az emberek gondolatait...
- **Vagy elterelni a figyelmet a fontosabb dolgokról?**
- Vagy?



# V. FIATAL SPORTOLÓK HIRTELEN HALÁLA!

**2021-01-03 és 2022-02-27 között: 728 sérülés, 460 haláleset**

Sok elmélet kering a vakcinákról, a gyógyszergyártó cégekről, az ego- és öncélú kormányokról, stb.

Itt következik néhány fontos tény, függetlenül attól, hogy ki mit gondol az utolsó három év kényszer oltásairól, (amelyek egyébként nem is vakcinák, nem hivatalos oltások...)

A forrás:

<https://goodscincing.com/covid/athletes-suffer-cardiac-arrest-die-after-covid-shot/>

„Valami nagyon nem stimmel, amikor hirtelen sok fiatal sportolónak leáll a szíve, vagy meg is hal sportolás közben. És ez 2021 eleje óta rendszeresen megtörténik. Nagyon sok szívprobléma és halálozás röviddel azután következik be, hogy megkapják a Covid-19 elleni vakcinát. Bár lehetséges, hogy ez megtörténhet olyan emberekkel is, akik nem kaptak Covid-19 vakcinát, azonban a pusztán számok egyértelműen nyilvánvaló összefüggésre utalnak.

És... Mi csak a sportolókat látjuk, mert ők vannak reflektorfényben, a legtöbb állampolgár esete nem jut el a hírekig.

Apropó, most hol vannak a tényellenőrök? Hol van a mainstream média? Miért nem bizonyítják, hogy tévedtünk azzal, hogy összegyűjtik és bemutatják a sportolók 2019-es, 2018-as, 2017-es és az előző évtizedben dokumentált haláleseteit?

**Persze nincsenek sehol, mert ezen sportolók elhalálozási száma abnormális, és ezt ők is tudják!!!**

Az alábbi lista 2021. január 03-án kezdődik. 2022.02.27-ig tart:

**728 sérült, 460 halott.**

# A BEJELENTETT SÉRÜLÉSEK 'CSAK' RÉSZLEGES LISTÁJA (LEGTÖBBJÜKNÉL SZÍVLEÁLLÁS VOLT):

- Szívroham
- Vérrögök vagy trombózis
- Stroke
- Szabálytalan szívverés
- Szívritmuszavar
- Neuropátia (Súlyos idegfájdalmak)
- Halál

Még a kormányok leghűségesebb híveinek is el kell ismerniük, hogy ezek a ránk kényszerített oltás-szerűségek nem állították meg a covid fertőzést, ugyanakkor sok rokonunk, barátunk és ismerősünk hirtelen súlyos egészségügyi problémával kezdett el küzdeni, és gyakrabban betegek az emberek körülöttünk.

Nem minden összeesküvés elmélet! Komoly tudomány van számos olyan tény mögött, amelyek a covid oltások hatékonyságát cáfolták, vagy egyenesen a veszélyére mutattak rá ezalatt a három év alatt.

A covid oltásos kísérletek mögött is tudomány áll, bár túl gyakran a profitvadászok és a nagy gyógyszergyárak szponzorálják... Amelyekről egyébként már sokszor bebizonyosodott, hogy veszélyesek az emberiségre. Szóval kinek hiszünk manapság? Mi döntünk...



# VI. ÉRZELMI BÁNTALMAZÁS ÉS MANIPULÁCIÓ! (=GASLIGHTING) – MINDIG IS EZT TETTÉK A KORMÁNYOK MINDANNYIUNKKAL, ÉS AZ ELŐDEINKKEL?

A „gaslighting” kifejezés manapság nagyon divatos. De mit is jelent ez? Egy dolog biztos. Elég fontos lehet mindenki számára, hogy tudja, mit az, és hogy felismerje a társadalmi -, munkahelyi - és magánéletében.

A 'gaslighting' egy pszichológiai kifejezés, amelyet először Laurie Singer terapeuta és viselkedéselemző definiált. Kontrolálásról van szó. A gaslighting nem egy egyszeri történés. ***Ez a valóságról felfogott képünk, az arra való emlékezetünk hitelének folyamatos tagadása.***

Ez az érzelmi vagy mentális bántalmazás egyik formája, és akkor fordul elő, amikor valaki megpróbálja megkérdőjelezni a gondolatainkat, tetteinket és érzelmeinket azért, hogy megszerezze az irányítást felettünk és a kapcsolataink felett. Azt akarják, hogy folytonosan megkérdőjelezzük magunkat, hogy úgy tűnjön, nekik mindig igazuk van, és ezáltal úgy tudjanak viselkedni, ahogy csak akarnak. A gaslighting a manipuláció olyan formája, amely megpróbálja befolyásolni és megváltoztatni egy másik személynek az őt körülvevő világról alkotott véleményét, annak érzékelését, felfogását, értelmezését és tolmácsolását. Ez elsősorban verbális kommunikáción keresztül történik, ami által a manipuláció áldozata folyton kétségbe vonja önmagát és az emlékezetét.

Öt jele annak, hogy ki vagyunk téve a 'gaslighting' manipulációnak:

- Soha nem hallgatnak a véleményünkre.
- Folyton azt hangoztatják, hogy tévedünk.
- Mindig bocsánatot kell, hogy kérjünk.
- Nincs önbizalmunk.
- A döntések meghozatalakor nem merünk egyedül dönteni, a döntéseket a manipuláló hozza meg helyettünk.

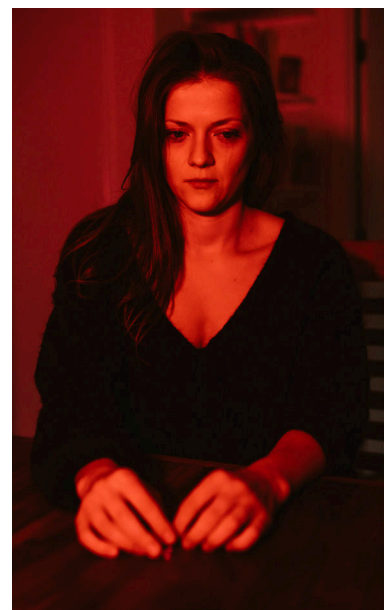
Ha valaki – a partnerünk, egy barátunk, egy családtag, vagy egy hatóság – mindig megcáfolja, helytelennek tartja az emlékeinket, akkor az ennek a manipulációnak az egyik figyelmeztető jele.

A 'gaslighting' manipuláció **egyik nagy célja** az, hogy az önmagunkról alkotott képünk és gondolkodásunk átfóráódjon, átváltozzon a manipuláló céljainak megfelelően.

**A másik nagy cél** az, hogy gondolatainkat és emlékeinket valahogy „rossznak”, hibásnak lássuk. Ez olyan egyszerű lehet, mint mikor valaki azt mondja nekünk, hogy „saját magadat járatod le azzal, hogy nem emlékszel pontosan; vagy talán szándékosan rosszul emlékszel...” Azzal vádolhatnak és sértegethetnek bennünket például, hogy olyat mondtunk, amit soha nem mondtunk, még csak nem is gondoltunk. Ezek a félrevezetések abból a feltételezésből fakadnak, hogy nekik általában igazuk van, amíg nekünk nincsen.

A gaslighting **egy harmadik taktikája** az, amikor a manipuláló következetesen minimalizálja az érzéseinket, folyamatosan lekicsinyli vagy átfogalmazza azt, amit érzünk, például: „Túl érzékeny vagy”, „Csak vicceltem” vagy „Nyugodj le. Ez nem olyan nagy dolog.”

Azáltal, hogy azt a látszatot kelti, hogy mi túlereagáljuk a dolgokat, és ezt mi el is hisszük, a manipuláló szabályozni, irányítani tudja, hogy érzünk iránta. Ami nekünk hiteles és igaz érzés, azt ő érvénytelennek, nem hitelesnek nyilvánítja. Ez a folyamat lerombolja az önbizalmunkat, amit a manipuláló a saját javára fordít.



## MIT TEGYÜNK, HA FELISMERTÜK, HOGY 'GASLIGHTNING'-NEK VAGYUNK KITÉVE:

- **Ki kell lépni a helyzetből.**
- **Beszéljünk másokkal arról, hogy mi történik.**
- **Töröljük ki a manipulálót az életünkéből!**
- **Forduljunk hozzáértő és megbízható barátokhoz, vagy egy pszichológus szakemberhez.**



# Gaslighting is a form of manipulation that s

## Még a 'gaslighting'-ról

Maga a kifejezés a 'Gas Light' című darabból származik (premierje 1938-ban volt), amelyből már kétszer is filmet készítettek. Az ismertebb adaptáció az 1944-es Gaslight változat, Charles Boyer és Ingrid Bergman főszereplésével. Mindegyik változatban a férj meggyőzi a feleségét arról, hogy a nő megőrült, és azt mondja neki, hogy csak beképzeli azokat a dolgokat, amelyek valóban megtörténnek – a legfontosabb a filmben az otthoni gázlámpák tompítása és felerősítése volt.







## I. HAVI KÓDOK

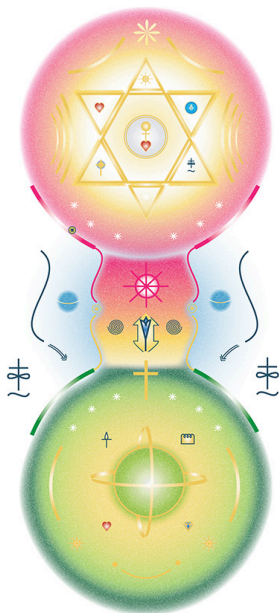
**N**ekünk, a Föld lakóinak minden segítségre szükségünk van, hogy megszabadítsuk magunkat és az egész bolygót minden kártokozó erőtől, minden ellenségtől, minden olyan lénytől, akár emberi formátumban, akár nem, akik már oly régóta kínozzák és szipolyozzák a nemzeteket, kimondottan rosszat akarva nekik.

**Népbarát kormányokat akarunk és követelünk**, olyanokat, amelyek **nem kapzsiak és nem öncélúak**, nem szenvednek sem pszichopatikus rendellenességektől, sem lelkiismeret- és empátiahiánytól. **Olyan kormányokat akarunk**, amelyek önzetlenül szolgálják a nemzeteket és azok jólétért dolgoznak, minden egyes ember érdekében.

E nagy cél elérését mindenki segítheti a maga módján, pl. az itt következő szimbólumokba való napi belépéssel és használatával ezekben az elkövetkező kulcsfontosságú hónapokban:

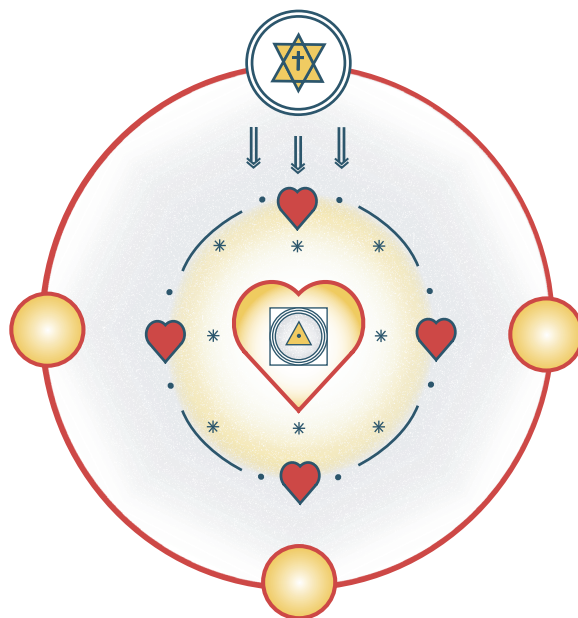
# 1. INVOKÁCIÓ

A Fény és Szeretet erők behívása a Földre



# 2. VATENIS

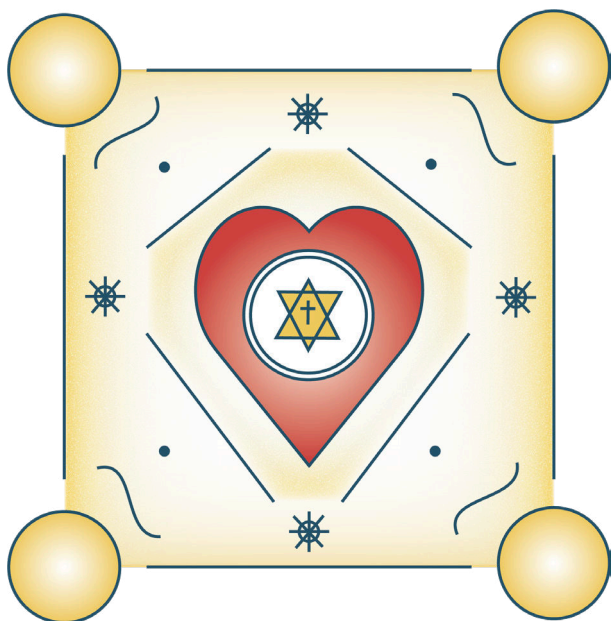
Empatikus világvezetők megteremtése



# 3. ITONAS IENIS

4 Életkód

(1. Hit és Egészség; 2. Szeretet  
3. Összetartozás; 4. Boldogság)



# Havi Herbária

## ZSÁLYA



A zsályát (*Salvia officinalis*) közönséges zsályának, vagy kerti zsályának, vagy csak egyszerűen zsályának hívják. Évelő, örökzöld alcserje, fás szárú, levelei szürkések, kéktől-lilás színű virágai vannak. A menta családjába tartozik az olyan fűszernövényekkel együtt, mint az oregánó, a rozmaring, a bazsalikom és a kakukkfű. A zsályát a gyógynövénytan egyik „csoda” gyógynövényének tartják.

A zsálya a hagyományok szerint:

- tartalmaz A- és C-vitamint, valamint számos más antioxidánst, és gazdag K – vitaminban is, amely segíti a szervezetet a véralvadásban.
- antibakteriális és antiszeptikus.
- a kakukkfűvel és a propolisszal együtt csökkenti a gyulladást, valamint antibakteriális hatása van.
- számos egészségügyi területen segít, beleértve a jobb agyműködést és a rák kockázatának csökkentését.
- ínygyulladás és torokfájás, valamint gyomorhurut esetén is hasznos.
- segíthet a túlzott izzadásban, amely a hormonok megváltozásával járhat.
- hasznos idegkimerültség, idegfeszültség és fejfájás esetén.
- nyugtatja az emésztőrendszert és csökkenti a görcsöket a reflux (a gyomor tartalom visszaáramlása) esetén.
- hasznos a memória javítására és az érzékszervek fejlesztésére.
- antimikrobiális tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek segítenek megszabadulni a fogkövet előidéző mikrobáktól.

- segít csökkenteni a menopauza tüneteinek intenzitását és gyakoriságát, mint például hőhullámok és ingerlékenység esetében.
- az inzulinérzékenység növelésével csökkenti a vércukorszintet.

### **Zsályatea**

1 csésze (2½ dl) víz  
4-5 zsályalevél  
néhány csepp citromlé, ízlés szerint  
csipet cukor, ízlés szerint

### **Elkészítési mód**

1. Forraljuk fel a vizet.
2. Vegyük le a tűzhelyről és öntsük a zsályalevelekre.
3. Hagyjuk ázni kb. 5 percig.
4. Adjuk hozzá a cukrot és a citromlevet.
5. Jól keverjük össze, és melegen fogyasszuk.

### **Tippek**

1. A zsálya jól párosítható sok más fűszernövényvel és természetes édesítőszerrel:
  - a levendula, vagy a menta üdítő hatású
  - a rozmarying kihozza a zsálya kissé fenyő ízét
  - a frissen reszelt gyömbér meleget és energiát ad az ízhez
  - a juharszirup, vagy a méz kellemes édességet és virág ízű aromát biztosít.
2. Csinálhatunk jeges teát is – áztatás után hűtsük le, és áztassunk bele egy kis frissen szedett szedret, vagy áfonyát, vagy akár málnát.

# OLASZ HÚSGOMBÓC, ZSÁLYÁS ASZALTSZILVÁS MÁRTÁSOS POLENTÁVAL



## Hozzávalók

### Húsgombóc

250 g darált sertéshús  
250 g darált marhahús  
só, bors ízlés szerint  
2 gerezd zúzott fokhagyma  
1 kisebb hagyma, apróra vágva  
1 csokor friss petrezselyem  
30 g reszelt parmezán  
1 db tojás  
2 evk zsemlemorzsa  
2 evk olaj

### Mártás

½ fej kisebb hagyma  
1 kis csokor friss zsálya  
100 g aszalt szilva  
1 dl vörösbor  
1 evk méz  
1 tsk balzsamecet  
2 dl víz  
30 g vaj

### **Polenta**

5 dl tej  
4 dl alaplé (csirkehúslé/  
zöldség)  
200 g kukoricadara  
csipet szerecsendió  
só, bors ízlés szerint  
30 g parmezán  
70 g vaj

A sütő hőfoka  
200 C

### **Elkészítési mód**

1. A húsgombóchoz összekeverjük az olaj kivételével az összes hozzávalót, és hagyjuk 10 percet állni.
2. Ezután egy serpenyőben az összes oldalát körbepirítjuk az olajon, majd kiszedjük a gombócokat és 200 fokra előmelegített sütőbe tesszük 10 percre.
3. A mártáshoz a serpenyőben visszamaradt szafton üvegesre pároljuk a felaprított hagymát.
4. Rátesszük az apróra vágott zsályát, és picit lepirítjuk.
5. Ezután rárakjuk az apróra vágott szilvát, majd hozzáöntjük a vörösbort.
6. Ha a nagy része elpárolgott, felöntjük a vízzel, és addig rotyogtatjuk, amíg kicsit be nem sűrűsödik.
7. Hozzáadjuk a mézet és a balzsamecetet, a végén pedig a hideg vaját, majd átmelegítjük benne a húsgolyókat.
8. A polentához felforraljuk az alaplevet.
9. Beleöntjük a tejet, majd a kukoricadarát. Addig főzzük, amíg be nem sűrűsödik.
10. A végén hozzáadjuk a vaját, a parmezánt, a szerecsendiót, és sózzuk, borsozzuk.
11. A polentát a húsgolyóval és a mártással tálaljuk.

# Havi Vicc

Ha egyszer majd megérted, hogy

- miért kerek a pizza
- miért van négyzet alakú dobozba csomagolva és
- miért eszik háromszögekre vágva...

Akkor majd megérted a nőket!



# 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](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/>

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

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

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