

*Mielőtt
kimondanád
a boldogító
igent*

*Legendás
szerelmek*

*Mi az, hogy
szerelem?*

*Eldobni vagy
megjavítani*



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2017. februártól

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok febr. 18., márc. 25. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Szabdszik főételek márc. 26. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Csatnik és sós csemegék febr. 11. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



4. Édességek 1 x 4 óra **11.990 Ft**

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



Ájurvédikus főzőtanfolyam
ápr. 1-2. 2 x 4 óra **14.000 Ft**



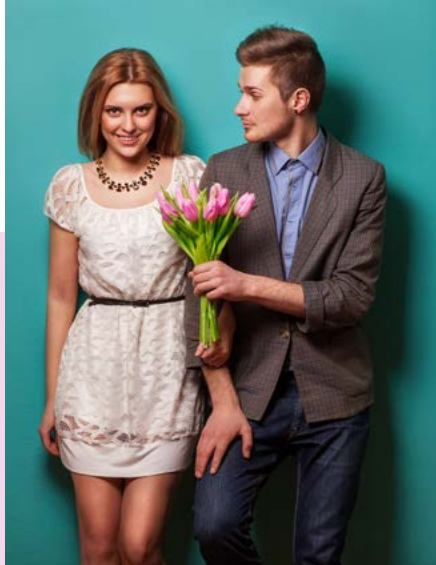
Indiai kenyérfélék
márc. 5. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



Vegán főzőtanfolyam
márc. 4. 1 x 4 óra **11.990 Ft**

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

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



Tartalom



- 4 **A február ígérete**
- 6 **Hogyan kezeld a stresszt az életedben?**
- 8 **Legendás szerelmek** – Marie és Pierre Curie, Ruttkai Éva és Latinovits Zoltán, Yoko Ono és John Lennon, Gala és Salvador Dalí, Szendrey Júlia és Petőfi Sándor
- 12 **Mielőtt kimondanád a boldogító igent**
- 14 **Kalandozás Veronában** – A szerelmesek városa
- 16 **Helló február!**
- 18 **Mi az, hogy szerelem?**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Szezámagos gombapástétom; Szezámos sütőtökrém; Red velvet muffin; Vegán fasírt zelleres paradicsompürében; Káposztás kofta; Édesburgonya-padlizsán gratin.
- 28 **Programajánló** – Dupla Rapülők-Show!; Tortúra a Karinthyben; Hiraide Takasi: A macskavendég; Mágia és varázslás Óbudán.
- 31 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 32 **A szegfűszeg** – Teacsepppek
- 33 **Jennifer Probst: Keresd mindörökké** – Könyvajánló
- 34 **Eldobni vagy megjavítani?**
- 34 **Vírusok ellen gyógynövényekkel**
- 36 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



108 ÉLETMÓDKÖZPONT

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

108.hu Magazin – 2017/2. szám

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

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

A FEBRUÁR *igérete*



Amikor már úgy tűnik, hogy a tél szürke napjai örökké tartanak, akkor a tavasz korai jelei reményt és frissülést hoznak a lelkünknek. Mintha ígéretet kapnánk arra, hogy a tél hamarosan véget ér. A földből előbújó hóvirágok megtörik a hó uralmát, és érezzük, hogy a nap erősödő fényével és melegével mi is újra erőre kapunk. Érezni, ahogy a föld is ébredezni kezd hosszú, téli álmából. A természet ismétlődő ritmusában ezt az időszakot Imbolcnak nevezik. Ez az éledezés, ébredés, megújulás ideje, felkészülve ezzel az előttünk álló hosszabb és melegebb napokra. Imbolc időszaka egy olyan mérföldkő a természet ciklikusságában, amikor a hosszú és hideg reménytelenségben újra megszületik a remény. Ilyenkor ideje van a tervezgetésnek, az ültetésnek, életünk és új ötleteink magvai elvetésének.

Ez az időszak olyan mindannyiunk számára, mint a fény az alagút végén. Egy új tavasz megszületése. Mintha egy gyertya lángját kémlelnék messziről. Már látjuk és tudjuk, hogy közeledik, de még nem érezzük a melegét és a tápláló erejét. Imbolc ünnepe az évszakok körforgásában és az ősi kultúrákban nagy jelentőséggel bírt, mára pedig teljesen átalakult és olyan új köntösökben jelentek meg, mint a Mormota nap és a Valentin nap. Habár az előbb említett ünnepek az amerikai kontinensen a legnépszerűbbek, a többi földrészen is egyre többen hódolnak ezen napok szokásainak.

A katolikus egyház kalendáriumában február 14. Szent Valentin ünnepe. Az elmúlt évszázadokban ez jelentősen átalakult, és nem maradt más belőle, mint az édesség, a virág, az apró ajándékok és a képeslapok, amikkel egymásnak kedveskedünk. A mai kor Valentin napja a romantikáról és a szerelemről szól, aminek gyökere az ókori római ünnepből, a *Lupercalia*-ból ered. A vallástörténet szerint ez egy termékenységi és tisztítási ünnep volt, tele életörömmel- és szeretettel.



A legenda szerint a Romolust és Remust tápláló farkast hívták Lupercalia-nak, ezzel utalva ennek az ünnepnek a tápláló és életet adó energiájára. A termékenységi kultusz a Római Birodalom bukása után is fent maradt. Ehhez azonban az idők folyamán keveredett még a pogány természetkultusz, a népszokások, majd a keresztény hagyományok is. Lupercalia istenei Faunus és Juno. Faunus isten a nyers szexuális erőt megtestesítő szellem, aki a jövőbe látás képességét adományozza kegyeltjeinek. Juno az idő ősi istennője, és létével egyensúlyozza Faunus féktelen energiáit. A nők védelmezője és gyógyítója. A termékenység és a születés istennője. A történelemben számos néven és aspektusban jelent meg, közülük a legismertebb alakja Februa, ezzel is utalva megjelenésének szerepére és idejére.

Az idő vasfogai mély nyomot hagynak a régi ünnepeken és szokásokon. Átszabják, megkoptatják, formálják azokat. De van, amin még ez sem változtat: a szeretet és a készítés, hogy kifejezzük azt. Osszuk meg ezt a minden mélyén ott rejtőző érzést azokkal, akik fontosak nekünk. Engedjük meg magunknak, hogy szeretve legyünk és szeressünk.

Kovács Kata

Hogyan kezeld a *stresszt* az életedben?



*„Ha a stressz égetné a kalóriákat
már rég supermodell lennék!”*

Mihez kezdjen manapság az ember, amikor nap, mint nap folyamatosan a stressz hatása alatt áll? A stressz sok csatornából táplálkozik: az okai lehetnek a folyamatosan növekvő munkahelyi elvárások, otthon a család menedzselése, de akár csak az is, hogy az orrunk előtt ment el a busz.

MI IS A A STRESSZ?

A stressz igénybevételt jelent, a szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentí az eredeti egyensúlyi állapotából, alkalmazkodásra kényszeríti. Azokat a helyzeteket minősítjük tehát stresszhelyzeteknek, amikről úgy ítéljük meg, hogy azokat mi magunk saját cselekedeteinkkel nem tudunk kontrollálni.

Selye János professzort a stresszkutatás atyjának is nevezik. Szerinte a stressz nem feltétlenül ártalmas, csak meg kell különböztetni „jó” és „rossz” stresszt:

eustressz: jó stressz, erősítő hatású, megoldhatónak, leküzdhetőnek tűnik az adott helyzet

distressz: rossz stressz, ártalmas, kellemetlen. Intenzíven fenyegető, egyensúlyvesztés, megjósolhatatlanság, befolyásolhatatlanság jellemzi. Az sem jó, ha egyáltalán nincs jelen a stressz az életedben: ilyenkor enervált, tompa leszel, ha pedig irracionális mértékben van jelen, az már betegséget is okozhat!

Mint az élet oly sok más területén, itt is a megfelelő egyensúly megtalálása a fontos!

Selye szerint a stressz károsító hatásaira a szervezet azonos módon, az általános adaptációs szindrómával reagál. Ennek három szakasza van:

- az alarm vagy vészreakció,
- az ellenállás fázisa,
- majd a kimerülés állapota.

A kimerülés fázisa már egyértelműen káros a szervezetre.
Milyen egészségügyi problémákhoz vezethet a kezeletlen stressz?

ÍME 16 EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMA, AMIT A KUTATÓK A STRESSZHEZ KÖTNEK

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Fejfájás | 9. Emésztési zavarok |
| 2. Hajhullás | 10. Elhízás |
| 3. Memóriaromlás | 11. Hátfájás |
| 4. Pattanások | 12. Meddőség, szexuális vágy csökkenése |
| 5. Álmatlanság | 13. Magas vérnyomás |
| 6. Szívinfarktus | 14. Insulinrezisztencia, cukorbetegség |
| 7. Romló asztma | 15. Korai öregedés |
| 8. Édesség iránti sóvárgás | 16. Gyengülő immunrendszer |



A hatékony stresszkezelés egyik első eleme, hogy észreveszed azokat a jeleket, amiket a szervezeted küld számodra. Ha a fentiekhez hasonló tüneteket tapasztalsz, akkor érdemes egy kicsit hátrébb lépni és átgondolni, hogy mi váltotta ki belőled ezeket a tüneteket és mit tudsz tenni ezek kezelése, elmulasztása érdekében.

A stressz kezelésére is háromféle módot választhatsz.

A stressz forrását kezeled, azaz tudatosan figyeled, hogy mi válthat ki stresszes helyzetet és ezek elkerülése érdekében teszel megelőző lépéseket. Pl. ha pénzügyi nehézségek vannak, akkor figyelsz arra, hogy kevesebbet költesz. Vagy, ha mindig késel, akkor korábban indulsz. Ezek a megoldások nem feltétlen egyszerűek, de segítik megelőzni a stressz kialakulását.

Változtasd meg a hozzáállásod. Ha magát a stresszhelyzetet nem tudod elkerülni, akkor próbáld meg a gondolkodásmódod változtatni. Pl. ha késik a vonatod, akkor nem a vasúttársaság rossz szervezettsége miatt bosszantod magad, hanem inkább kihasználod a lehetőséget, hogy befejezd a könyvet vagy megnézz egy sorozatot, amit már régen szeretnél megnézni. A stresszre való reakciód változtatod meg. Ha nem tudtad elkerülni a stresszt, akkor ahelyett, hogy hagyod, hogy belül pörgessen és teljesen lemerítsen téged, próbáld meg lenyugtatni az elmédet és a testedet. Ebben nagy segítséget nyújt, ha elsajátítod a relaxálás, meditáció alapjait.

Töltsd ki a stressz tesztet és derítsd ki, milyen mértékű stresszel kell szembenézz minden napjaidban, és tanuld meg, mik azok a jól működő megoldások, amiknek az alkalmazásával a stresszkezelés mesterévé válhatsz!

www.kozakmihaly.com/stressz

Kozák Mihály
stressz coach

Legendás szerelmek



A MŰVÉSZEK MAGAS HŐFOKON ÉLIK AZ ÉLETÜKET, SOKSZOR KÉT VÉGÉN ÉGETIK A GYERTYÁT. ÍGY AZ SEM MEGLEPŐ, HA A PÁRKAPCSOLATAIKBAN IS EGYSZERRE ÉLIK MEG A MENNYET ÉS A POKLOT. ÖSSZEÁLLÍTÁSUNKBAN ÖT LEGENDÁS VIHAROS SZERELMET MUTATUNK BE.

MARIE ÉS PIERRE CURIE

Marie-t és Pierre-t a mágnesesség iránti rajongó érdeklődésük hozta össze. Mivel családi körülményei, és az akkori tudományos élet úgy kívánta, Marie Párizsban volt kénytelen egy időre letelepedni. Így ismerkedett meg Pierre Curie-vel, aki a Sorbonne fizika-kémia tanszékén volt oktató. Ám soha nem adta fel, hogy hazájában, Lengyelországban folytathatja karrierjét, ezért egy időre Varsóba látogatott. Kapcsolatukat azonban ez az egy év csak felerősítette, és visszatértek össze is házasodtak. Ettől kezdve a két fizikus alig hagyta el a közösen használt

laboratóriumot. Kedvtelésük a kerékpározás volt, és a hosszú túrák még közelebb hozták őket egymáshoz. Marie megtalálta azt az élettársat, akire támaszkodni lehetett személyes és tudományos szempontból egyaránt. Az 1903-ban kapott Nobel-díj hirtelen híressé tette a Curie házaspárt. A svéd akadémia történetében Marie Curie volt az első nő, akit a díjjal megtiszteltek. A Sorbonne-on Pierre professzori beosztást kapott, azonkívül engedélyt saját laboratóriuma felállítására; a laboratórium kutatási igazgatójaként az egyetem Marie-t nevezte ki. Pierre 1906-ban, egy utcai balesetben halt meg, Marie 1934-ig élt, de többé nem ment férjhez. „Gyógyíthatatlanul és nyomorúságosan magányos ember lett belőlem” – vallotta a férje halála után az asszony.



RUTTKAI ÉVA ÉS LATINOVITS ZOLTÁN

A színészkirály és a legendás színésznő 1960-ban talált egymásra. Ruttkai Éva 33, Latinovits Zoltán pedig 29 éves volt, amikor Pavel Kohout Ilyen nagy szerelem című drámájának próbáin egymásba szerettek Miskolcon. Kezdetben mindketten féltek a másiktól, ám hamar megtört a jég, és a szerelmes férfi már másnap egy gyönyörű levéllel lepte meg – akkor még csak színpadi – partnerét. Ettől kezdve minden premieren virágcsokorral és csodálatos sorokkal ajándékozta meg, és rövidesen össze is költöztek. Szenvedélyes, indulatoktól sem mentes

kapcsolatuk tizenhat évig, Latinovits tragikus haláláig tartott. Bár Éva első férjével, Gábor Miklós színésszel is nagyon jó kapcsolatban maradt válásuk után, visszaemlékezései szerint senkivel nem élt meg olyan intenzív szerelmet, mint Zoltánnal. Közös életükre így emlékszik: „Téptük egymást, de mi értettük egymást legjobban. Amit én csináltam, senki nem tudta úgy szeretni, mint ő”. Máig nem lehet biztosat tudni arról, hogy a depresszióval küzdő művész önszántából ugrott-e a vonat elé Balatonszemesen, vagy baleset történt. Ruttkai Éva élete végéig nem hitte el, hogy szerelme öngyilkos lett.

YOKO ONO ÉS JOHN LENNON

A befutott avantgárd művésznő és a Beatles zenészek szerelme Yoko egyik kiállításán kezdődött New Yorkban, az Indico Galériában. „Valahogy John és én is leromboltuk a másik karrierjét, amikor összejöttünk. De ennek akkor nem voltunk tudatában” – mondta utólag Yoko, akinek annyira megtetszett a férfi, hogy másfél évig telefonhívásokkal, levelekkel bombázta. Lennon akkoriban házassága végnapjait élte Cynthia Powell-lel. Yoko Onóval való kapcsolatuk akkor teljesedett be, amikor Lennon hazatért Indiából, ahol transzcendentális meditációt tanult. Egy év múlva összeházasodtak és a házaspár útja Amszterdamba vezetett, ahol a Hilton szálloda egyik szobájában meghirdették híres béketüntetésüket, amire újságírók és fotósok rohama volt a válasz. Így



született meg a **Give Peace a Chance** című daluk, amely a békemozgalom himnusza lett. Yokóból egy csapásra a világ legismertebb ismeretlen művésze lett. A popkultúra ikonjai kapcsolatuk alatt nyolc közös albumot jelentettek meg. Sean fiúk születésével már-már idilli korszak köszöntött a pár életébe. Ötéves volt a fiuk, amikor a Dakota ház előtt Lennont meggyilkolták. „Felkészültem rá, hogy elveszíthetem őt, de a halála mindennél rosszabb volt. Keményen kellett dolgoznom, hogy túléljem életem legnagyobb veszteségét” – mondta Yoko Ono.



GALA ÉS SALVADOR DALÍ

Dalí még csak huszonöt éves volt, amikor szülővárosának tengerpartján megpillantotta leendő feleségét, Galát, ám később vallotta: abban a pillanatban beleszeretett. A harmincöt éves asszony már egyszer férjnél volt, botrányos viszonyairól pletykáltak, és klasszikus szépségnek sem volt mondható, de mindez nem foglalkoztatta Dalít. Magával ragadta Gala ösztönös és zabolátlan viselkedése, akaratereje, és hamarosan össze is költözött vele egy Torremolinos nevű halászfalucskában. A pár alaposan feltűzelte a falu mélyen vallásos közösségének kedélyeit: az

asszony miniszoknyát viselt, a napon sütkérezve nyilvánosan monokinizett, Dalí pedig jelmezszerű ruhákban mászkált, és lépten-nyomon csókolgatta kedvesét. 1934-ben házasodtak össze. A II. világháború borzalmai elől New Yorkba menekültek. Gala már a hatvanas éveiben járt, de fiatal szeretőket gyűjtött maga köré, és rengeteg pénzt költött a Dalí-vagyonból, férje sem élt másként. A nő 1982-ben, nyolcvanhét évesen hunyt el. Kérésére testét bebalzsamozták, és kedvenc, vörös Christian Dior ruhájában helyezték örök nyugalomra a kastély kertjében.

SZENDREY JÚLIA ÉS PETŐFI SÁNDOR

Júlia 1846. szeptember 8-án találkozott először az akkor már ismert és elismert költőnek számító Petőfi Sándorral Nagykárolyban. A lány apja nem nézte jó szemmel a kibontakozó szerelmet, hiszen számára az akkori alszolgabíró, Uray Endre megfelelőbb vő lett volna. Egy évvel megismerkedésük után összeházasodtak, s bár a szülőktől semmilyen támogatást nem kaptak, megteremtették saját otthonukat. A fiatalasszony egyike volt azon kevés nőknek, akik abban az időben szoknya helyett rendszeresen nadrágot viseltek és szivaroztak. Petőfi naplójában olvasható, hogy felesége 1848. március 15-én, már állapotosan varrt magának piros-fehér-zöld főkötőt, miközben ő a Nemzeti dalt írta. Szerelmükből egy fiú, Zoltán született, de a kapcsolatuk nem tarthatott sokáig. Az asszony 1849. júliusában, Tordán látta utoljára

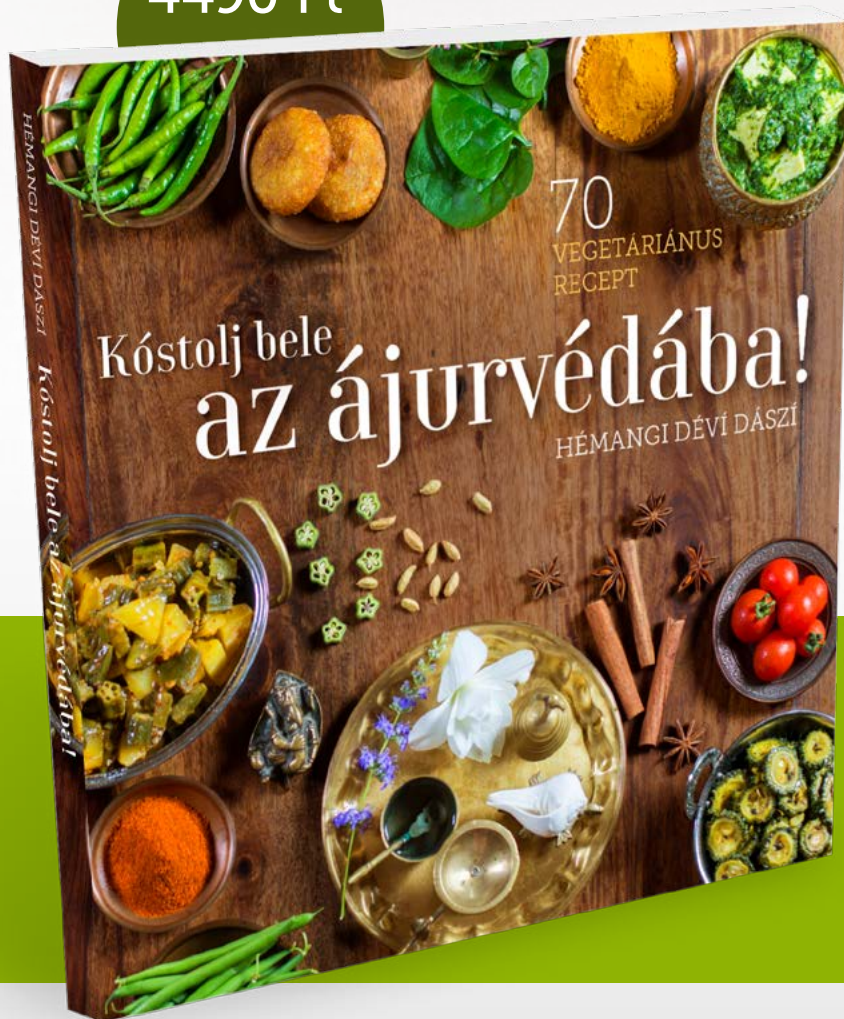


a férjét. Petőfi még két levelet írt nejének, azután halálhírért hozták. Petőfiné ekkor kisfiával Kolozsvárra utazott. Azt hitte, hogy férje, aki Erdélyben tűnt el, ott is kerülhet elő leghamarabb. Hiába várt, hiába remélt. Egy évvel később Júlia újra férjhez ment. Második házasságát országos felháborodás kísérte. A nő azonban – mint leveleiből kitűnik – boldognak érezte magát új családja körében. Új házasságában négy gyermeke született: Attila, Árpád, Viola és Ilona. A Petőfivel kötött házasságából született Zoltánnal nem törődött, mert nem szerette, hogy annak természetete az apjára ütött.

HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:
4490 Ft



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



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

Megrendelhető:
www.108.hu/kostolj



A romantic couple embracing on a beach. The man is wearing a white shirt and light-colored trousers, and the woman is wearing a light-colored dress. They are standing in the shallow water, with waves in the background under a blue sky with clouds.

MIELŐTT
kimondanád
a boldogító

igent

A párkonzultációk során gyakran felmerülő konfliktus forrásokat gyűjtöttem egybe, amelyek megjelenése problémákat okozhat a kapcsolatokban. Azokat a kérdéseket, melyeket érdemes áttekinteni, mielőtt kimondjuk a „boldogító igent” és elköteleződünk. Fontosnak tartom, hogy még idejében tájékozódjunk a házasságban vagy tartós párkapcsolatban élés esetleges buktatóiról.

1. Milyen elképzelésünk van egy párkapcsolatról? Van-e közös célunk, ami felé haladunk a családalapítással? Milyen vágyaink, fantáziánk vannak az együttélésről?

2. Milyen az életfelfogásunk általában, milyen értékrend szerint élünk? (Vallási, kulturális háttérünk egyezik-e?)

3. Van-e közös érdeklődési területünk a szabadidő eltöltése esetére? Elfogadjuk-e, ha a másik különböző programokra jár (akár nélkülünk), mint mi?

4. Elfogadjuk-e párunk tőlünk különböző tulajdonságait, jellemét, személyiségét? (pl. ha társunk csendesebb, introvertált alkat, toleráljuk-e, hogy ha nem jön el velünk minden hétvégén nagy társaságba?)

5. Milyen a hűséghez való viszonyunk, mit gondolunk a megcsalásról vagy arról, ha társunk megnéz valakit az utcán, vagy másal táncol, beszélget? Mennyire vagyunk féltékenyek?

6. Milyen a szexuális kapcsolatunk, milyen gyakran igényeljük a szeretkezéseket, és az megfelelő-e mindkettőnk számára?

7. Mennyire vagyunk intim, baráti kapcsolatban is párunkkal, tudunk-e beszélgetni egymással?

8. Tetszik-e a párom pénzhez való viszonya? Hogy kezeljük a kiadásokat, tervezünk-e közös kasszát?

9. Mit gondolunk a házi munkáról, kinek mennyit, hogyan szükséges abba beszállni?

(Azt tartjuk-e, hogy van „női-férfi” munka vagy egyenlően viszonyulunk ehhez?)
Hogy osztjuk el a feladatokat?

10. Hogyan kezeljük a felmerülő konfliktusokat, megbeszéljük vagy elzárkózunk? Milyen, ha veszekszünk? Párunk hogyan reagál ilyen helyzetben? (megsértődik, hallgat, kiabál, szid minket, káromkodik, tárgyakat vág földhöz, elmondja véleményét)

11. Milyen családi mintákat hoztunk magunkkal, milyen a partnerünk családjához való viszonyunk? Tudjuk-e milyen párunk családja?

12. Hogy gondoljuk el közös életünket, akár érdemes egy átlagos napot áttekinteni: mennyit dolgozunk, és mit szeretnénk csinálni esténként?

13. Tervezünk-e közös gyereket, és ha igen, hányat? Hogyan, milyen alapelvek alapján nevelnénk őket? Tudjuk-e, hogy a párunkat hogyan neveltek a szülei: azt akarja-e követni vagy éppen ellenkezőleg?

14. Mi a véleményünk az élethosszig tartó elköteleződésről vagy a válásról?

Kicsit hosszúnak tűnik a lista, de érdemes ezeket átgondolni és átbeszélni, hiszen hosszútávra választunk társat. Jobb az elején időt szánni erre a hosszabb beszélgetésre egy boldog házasság életreményében, mint egy elrontott házassággal felkeresni a párterapeutát.

Bende Katalin
pszichológus
www.egy-pszichologus.hu



A SZERELMESEK VÁROSA

KALANDOZÁS VERONÁBAN



***Verona városáról a két szerelmes híres története jut legtöbbünk eszébe. Júlia házá-
és az Arénán, az operák helyszínén túl is sok látnivalót rejt magában a város, bár
Rómeó és Júlia könnyfakasztó története akaratlanul is a szerelem erejével ruházta
fel Veronát. Nem véletlenül hívják a szerelmesek városának.***

Veronába sajnos nem indul Magyarországról közvetlen repülőjárat, de könnyedén megoldható az utazás Milánóból vagy Velencéből vonattal. Mindkét helyszínen a reptérről el kell menni a központi vasútállomásig, ott pedig felszállni egy Veronába tartó vonatra. Mi Milánóból tettük meg ezt a majdnem két órás utat.

A pályaudvarról kilépve a legjobb döntés gyalog elsétálni Júlia házáig, hiszen így kellemesen fel tudjuk fedezni a város e részét. Ráadásul egy külön programot jelent egymásba karolva andalogni, míg a szívünk megtelik nyugalommal és vágyakozással.

A Júlia házához vezető úton megtekinthetjük az Arénát, ami valóban impozáns látványt nyújt, főleg ha az előtte fekvő Piazza Bra parkból, a szökőkút mellől csodáljuk. Amikor mi a Piazza Bra park mellé értünk, éppen egy futó rendezvény folyt, így a hangulat fergeteges volt. Szólt a zene, de olyan hangosan, hogy dübörgött a fülünkben, az emberek énekeltek, miközben végigjárták a különböző standokat.





Az Aréna mellett balra a második utcán haladtunk tovább, ahol a leghíresebb világmárkák kirakatai néznek egymással farkasszemet. Az üzletek között megbújik egy hasáburgonyát árusító kis üzlet. Háromféle méretben vehetünk burgonyát, és kérhetünk rá különböző szószokat. Hogy csillapítsuk az éhségünket, vettünk egy közepes adagot, amivel még ketten is jól tudtunk lakni. Nagyon érdekes, sokkal finomabb a burgonya, mint itthon.

Az utca végéig sétálva, majd jobbra fordulva elérkezünk Júlia házához (Casa di Giuliette), ami egy túlszűfolt kis udvar. Amikor behunyjuk a szemünket, szinte magunk előtt látjuk a két szerelmes történetét, és a lelkünk megtelik szerelemmel. A házban akár egy órát is elidőzhetünk, hiszen készíthetünk képeket Júlia szobrával, felmehetünk az emeletre, hogy kiállhassunk a méltán híres erkélyre, és akár levelet is írhatunk Júliának. A házban ugyanis találunk egy postaládát, valamint több kijelzőt, ahonnan még emailt is küldhetünk a főhősnőnek.

A Júlia házatól a Piazza delle Erbe felé van egy csokoládé bolt (Venchi Cioccolato), ahol különböző finomságokkal szolgálnak, és többek között igazi, minőségi csokoládéval. Érdekes ide betérni, ha ajándékban gondolkodsz, vagy ha néhány meghitt percre vágysz a pároddal. Míg kiválasztottuk a szuvenírt az itthoniaknak, megakadt a szemünk a csokis-tejszínhabos epren, ami pont olyan ínycsiklandó, ahogy hangzik. Elsőre nagyon édesnek tűnt, de az eper elveszi a csokoládé émelítően édes ízét.

November végén jártunk a városba, így az utunk a csokoládé mennyországtól a Piazza delle Erbe felé vezetett, ahonnan a Via della Costa utcán keresztül eljuthatunk a Piazza dei Signori nevű térhez. Ez ad otthont a karácsonyi vásárnak. Számos stand között bókláshattunk, miközben fejben már az ünnepeket tervezgettük. Csodás karácsonyfadíszeket, szárított illatosítókat, minőségi, szárított teákat és számos más dísz tárgyat kínáltak a turistáknak és a helyieknek egyaránt. Az egész teret belengte a karácsony illata. A tér túlsó végébe egy kis ház is állt, ahol több fából készült, kézműves szépséget is találtunk. Narancsos-gyömbéres szárított teával tértünk haza. Természetesen a vásár zsúfolt a helyiek és a turisták tömegétől, de ennek ellenére is élvezhető. A Palazzo del Mercato Vecchio kis udvarában is találtunk még standokat.

Sajnos csak egy napunk volt, hogy kicsit kivehessük a részünket a veronai forgatagból, de így is hasznos tapasztalatokkal, élményekkel és azzal az elhatározással tértünk haza, hogy még egyszer visszalátogatunk, de akkor már hosszabb időre.

Ludányi Bettina
<http://irokkozott.blogspot.hu/>



Helló február!

BÖJTELŐ HAVA



Február 2. Az európai hagyomány szerint ha a barna medve ezen a napon kijön az odvából és meglátja az árnyékát, akkor visszabújjik és alszik tovább, mert hosszú lesz a tél. Ha borús az idő, akkor kint marad, mert rövidesen jön a tavasz.

1971. február 7-én adták meg a svájci nőknek a választójogot.

1853. február 10. Elkezdik építeni a Budai Várhegy alatt a Budai Váralagutat, melynek ötletadója Széchenyi István volt.



1919. február 10-én született Komlós Juci színművésznő, a Nemzet Színésze, az ország Lenke nénije.

1945. február 11. Megtartják a Budapest ostroma utáni első előadást (Kodály: Missa Brevis-e) a Magyar Állami Operaházban, az épület földszinti alsó ruhatárában.

1948. február 13. A magyar kormányzat megalapítja a Kossuth-díjat, a kiemelkedő kulturális és művészi teljesítmények elismerésére.

Február 14. Szent Bálint napja (Valentin-nap), a szerelmesek védőszentjének ünnepe. Az angolszász országokban kialakult hagyomány szerint, ezen a napon a szerelmesek, a jó barátok megajándékozzák egymást.

1893. február 15. Elindul Budapesten a telefonhírmondó szolgáltatás, Puskás Tivadar találmánya alapján.

1940. február 16. Ekkor mérték Magyarországon a valaha mért legalacsonyabb hőmérsékletet: Miskolcon -35°C volt.

1711. február 21. II. Rákóczi Ferenc örökre elhagyja Magyarországot.

1953. február 21. Francis Crick és James D. Watson bejelenti a DNS molekula kettős-spirál szerkezetének felfedezését.

1455. február 23. Johannes Gutenberg nyomtatni kezdi az emberiség első nyomtatott könyvét, a Bibliát.

1443. február 23-án született Hunyadi Mátyás magyar és cseh király.





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



Mi az, hogy
szerelem?



Valentin-nap kapcsán a 108.hu Magazin olvasóit kértük, hogy fogalmazzák meg néhány mondatban, mit jelent számukra a szeretet, a szerelem. Ezekből a gondolatokból szemezgettünk:





♥ „A szeretet számomra éltető energia, ami mindent körbevesz. Mint a levegő: mindig jelen van. Egy állapot, amelyben lebegek. Nem csak személyek iránt érzem. Ha szép tájat látok, ha kint a természetben érzem a levegő mozgását, az arcomon, ha látom a növények mozgását, érzem az illatukat, vagy ahogy a tenger körülvesz. Ilyen helyzetekben érzem a bizsergő érzést a mellkasomban, ami ki akar csordulni belőlem... Amikor rádöbbenek, hogy a másik milyen csodálatos világ. És ahogy közel kerülünk, szinte érzem, milyen „őneki lenni”. Belépek a világába: mit, hogyan lát, érez és él meg – azt szeretném átélni és érezni. Beléolvadni, egységként együtt lélegezni, összevegyülni.” (Mészáros Zsuzsi)

♥ „Amikor önmagáért szeretünk valakit, nincs indok, nincs érdek, egyszerűen ha a szemembe néz, akkor megszűnik minden más, és egy örvény húzz minket egymás világába, ahol csak mi ketten létezünk! Minden porcikája a legszebb és legvonzóbb számomra, a feje búbjától a lábujja hegyéig. És ha mindig is úgy gondoltam, hogy ez a lábujj nem szép, most azt veszem észre, hogy a visszataszító érzésben felfedezek valami gyönyörűt, csak azért mert az övé! A hangjától liftezik a gyomrom, az illatától a legvadabb és legperverzebb gondolataim születnek! Mikor nincs se idő, se tér, se akadály, amit ne tudnánk áthidalni, hogy együtt legyünk! És ha egyszer elmegy, ő akkor is a szívemben marad örökre, úgy mintha a testem része lenne, nem számít, ha nem látod többet, ha nem beszélsz vele, mert amúgy szoktál vele beszélni ott mélyen, a szívedben – szavak nélkül. És egyszer csak azt veszed észre hogy ő lettél! (Zeke Anna Inez)

♥ „A szerelem? Kortól, nemtől, viszonyoktól független érzés. A szülést megelőző kellemetlen, kényelmetlen, fájdalmas várakozás tökéletes ellentéte. A szerelem születés.” (Brada Ági)

♥ „A szerelem csak illúzió. Nem a másikba vagyok szerelmes, hanem a fejemben róla kialakított képbe... amilyennek látni szeretném. Mikor már tisztán látok, és látom őt magát, a hibáival együtt, és ennek ellenére is szeretem. A másik kedvéért olyat is megteszek, amit amúgy nem, ha tudom, hogy őt ezzel boldoggá teszem. Mikor őt helyezem előtérbe magammal szemben, neki adnám mindegyet, csak hogy boldog legyen. Ha neki jó, akkor nekem is jó. A szeretet alapja a tisztelet, a bizalom, a megbecsülés és az együtt töltött minőségi idő. Nem félek attól, vajon mit fog rólam gondolni, ha teljesen megnyílok előtte, és önmagamra merem adni. Mikor egy kanál vízben megfojtanám, de nem teszem, mert szeretem. Nem tudom, hogy ez szeretet, vagy ostobaság... mikor a másik szinte csak fájdalmat okozott, de én mégis szeretem, mert a legjobbat próbálom látni benne.” (Miklós Barbara)

♥ „A szerelem számomra azt jelenti, hogy megszűnik az ÉN. A helyét átveszi a MI. Elkezdek kettőnk nevében gondolkodni, beszélni. Magam mellé helyezem őt, és olyan lesz ez az egész, mintha a két félből egy teljes egész válna. Reggel ő az első gondolatom, és este rá gondolva hunyom le a szemem.” (Stark Marcell)

♥ „Van az a mondás, hogy a szerelem öl, butít, és nyomorba dönt. Szerintem pedig pont fordítva van: a szerelem éltet, bölcsébbé tesz, és gazdagít...” (Faludy Györgyi)

♥ „A szerelmet nem lehet megmagyarázni. Csak érezni lehet. Aztán amikor elmúlik, jön egy újabb szerelem, és akkor rájövünk, hogy amit korábban éreztünk, az talán nem is az volt. Játék, amit muszáj komolyan játszani, és be kell tartani a játékszabályokat, de belehalni nem szabad!” (Kovács Petra)



Összeállította:
Zoltán Tamás

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

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

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

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

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

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

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

2. Indiai főételek (szabdzsik)

Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

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

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

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



HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

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

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

4. Indiai édességek Tájégségek konyhái

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



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



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



SZEZÁMMAGOS GOMBAPÁSTÉTOM

Nagyon szeretjük a gombákat minden formátumában, még nyersen is! Isteni a fafül gomba nyersen! Ez a recept a böjti időszakra készült! Gyorsan készen van és telis-tele van minden Földi jóval!

HOZZÁVALÓK:

- - 4 fej gomba
- - 1 db vöröshagyma
- - olíva olaj
- - hidegen sajtolt olajok: lenmag, búzacsíra, szőlő
- - só, rozmaring, bazsalikom, kakukkfű
- - 2 teáskanál őrölt lenmag
- - 1 evőkanál egész szezámmag
- 2 teáskanál sörélesztő pehely

ELKÉSZÍTÉS:

- - A hagymát az olajon kicsit megpirítjuk
- - hozzáadjuk a fűszereket
- - a gombát és a szezámmagot
- - a mikor a gomba megfőtt, akkor hagyjuk kihűlni és összeturmixoljuk
- - hozzáadjuk legvégül a lenmagot, sörélesztőpehelyt és az olajokat

Jó Étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda / melinda-angel.blogspot.hu



SZEZÁAMOS SÜTŐTÖKKRÉM

HOZZÁVALÓK:

- sütőtök előzőleg megsütve fahéjjal, csipet sóval, olívaolajjal
- 1-2 evőkanál szezám paszta (Tahini)
- 3 – 4 evőkanál görög joghurt
- fokhagyma reszelve vagy granulátum
- só
- szezámmagok (fehér és/vagy fekete)
- kevés juharszirup (eredetileg datolya szirup)
- gránátalma szirup vagy balzsamcet krém
- ízlés szerint koriander zöldje (nekem csak fagyasztva szárított van)

ELKÉSZÍTÉS:

Praktikusan másnap érdemes elkészíteni, ha a sütőtökből megmarad. Ettől függetlenül is érdemes a tököket a fentiekkel megszórva / meglocsolva sütni, mert ha csak úgy magában esszük, akkor is rengeteget dob rajta a fűszerezés.

A kihűlt tökhúst lehet aprítógéppel is, de elég csak villával összenyomkodni, hozzákeverni a többi hozzávalót és a tetejére szórni a szezámmagokat. Végül mehet rá a gránátalma szirup vagy a balzsamcet krém. Rögtön ehető, de úgy vettem észre, hogy jót tesz neki, ha egy napot pihen, jobban összeérnek az ízek.

Jó étvágyat!

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu

RED VELVET MUFFIN

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg liszt
- 1 tk cukrozatlan kakaópor
- 14 dkg cukor
- egy csipet só
- 1 tk sütőpor
- 10 dkg puha vaj
- 1 dl joghurt
- 0,5-1 dl víz
- 1 ek folyékony piros ételfesték
- 1 tk szódabikarbóna
- A díszítéshez:
- 2 dl habtejszín
- 1 ek porcukor
- 20 dkg mascarpone

ELKÉSZÍTÉS:

Egy tálban elkeverjük a lisztet, a kakaóport, a cukrot, a sót és a sütőport. Beletesszük a joghurtot, a szódabikarbónát és a vajat, majd annyi vizet adunk hozzá, hogy piskóta sűrűségű tészta legyen. A muffinformákat háromnegyedig megtöltjük, és előmelegített sütőbe toljuk. Nekem 14 db lett ebből az adagból. 20-25 perc alatt megsül. Közben elkészítjük a krémet: a porcukorral felferjük a tejszínt, majd óvatosan hozzákeverjük a mascarponét. Ha a muffin megsült, félretesszük, és ha már teljesen kihűlt, habzsák segítségével feldíszítjük.

Hémangi / vegavarazs.hu



VEGÁN FASÍRT ZELLERES PARADICSOMPÜRÉBEN

HOZZÁVALÓK: (KB. 4 ADAG):

A GOMBÓCOKHOZ:

- 30 dkg füstölt ízű tofu
- só
- 1 cikk fokhagyma (én 1 mokkáskanál ördöggyökérport /asafoetida, hing/ használtam helyette)
- én most falafel fűszerkeveréket használtam, de bármilyen fűszer jó, amit szeretünk a fasírtokba
- 1,5-2 evőkanálnyi csicseriborsóliszt, plusz egy kevés a "hempergetéshez"
- kevés olaj a kisütéshez, de főzheted is a szószban

A ZELLERES PARADICSOMPÜRÉHEZ:

- 2 doboz egész paradicsomkonzerv
- 15 dkg reszelt zellergumó
- 3 szál szárzeller
- só
- bors
- fokhagyma vagy ördöggyökérpor (asafoetida, hing)
- bazsalikom, szurokfű

ELKÉSZÍTÉS:

A reszelt zellert forró olívaolajban a fűszerekkel átpirítottam, beleöntöttem a paradicsomkonzerveket, és beleszórtam a felszeletelt zellerszárakat. A főzés közbeni kavargatástól a konzervparadicsomok szétmentek, így külön nem kellett pürésíteni (nem szerettem volna, ha egy egyenletes maszsává válik), kissé egyenetlen, a szósznál sűrűbb állagú étel lett. Nem használtam hozzá külön sűrítő anyagot, csak a konzerv levét főztem el.

Amíg a paradicsompüré főtt, a tofut villával összetörtem, összekevertem a többi hozzávalóval. Vizes kézzel gombócokat formáztam, csicseriborsólisztben meghempergettem, és forró olajban kisütöttem.

Főtt krumpli volt hozzá.

Nagy Mártyi /

hogymegtudjuknezeni.blogspot.hu

A kofta indiai étel, sült zöldséggolyót jelent, amit legtöbbször paradicsomos szószban tálalunk. Hogy szezonálisak legyünk, most káposztából készült.

HOZZÁVALÓK:

- 5 dl finomra reszelt káposzta
- 1,5 kk őrölt római kömény
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- egy csipet őrölt chili
- 2 kk só
- 3-4 ek csicseriborsó liszt

A SZÓSZHOZ:

- 3 ek olaj
- 2 kk római kömény
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 2 kk őrölt koriander
- 1/2 kk asafoetida
- 1 kk őrölt chili (ízlés szerint)
- 3/4 kk kurkuma
- 4-5 nagyobb paradicsom lereszelve (vagy 1 egész paradicsom konzerv)
- 1,5 kk só
- 1,5 kk cukor
- 3-4 ek tejszín
- egy csokor apróra vágott korianderlevél

ELKÉSZÍTÉS:

Az étel elkészítését a paradicsomos szóssal kezdjük. Egy kisebb lábosban felmelegítjük a 3 ek olajat, beleszórjuk a római köményt, és illatosra pirítjuk. Hozzáadjuk a gyömbért, tovább kevergetjük, majd beleszórjuk a porfűszereket és rögtön utána hozzáadjuk a paradicsomot. Mindegy milyen paradicsomból készítjük, addig kell főzni, míg olyan sűrű lesz, hogy szinte megáll benne a fakanál. Ha ez megvan, öntünk hozzá 1-1,5 dl vizet, sózzuk, cukrozzuk és forrás után 5-6 percig főzzük. Végül belekeverjük a tejszínt és a korianderlevelet, majd levesszük a tűzről.

Amíg a paradicsomos szósz fő, elkészítjük a koftagolyókat. A finomra reszelt káposztát fűszerezzük, és hozzáadjuk a csicseriborsó lisztet. Ne legyen túl sok, csak ami összefogja. Belegyúrjuk a sót is, és egy sütőedényben olajat hevítünk. Diónyi méretű golyókat formázunk a masszából, és bő olajban kisütjük, mint a zöldségfásírtot. Óvatosan kell sütni, amíg az elején kap egy kis kérget, nem érdemes forgatni az edényben, mert könnyen szétesik. Amikor a golyók aranybarnák, kivesszük őket az olajból, és papírtörőre tesszük.

Ha az összes golyó kisült, és a paradicsomos szósz is megfőtt, a golyókat a szószba tesszük, végül az egészet rizzsel tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

KÁPOSZTÁS KOFTA





ÉDESBURGONYA- PADLIZSÁN GRATIN

HOZZÁVALÓK (4 SZEMÉLYRE)

- 500 g édesburgonya / batáta
- 1 db nagyobb méretű padlizsán
- 200 g kecskesajt
- 2 dl főzőtejszín (én szóját használtam)
- 1 dl tetszés szerinti tej (én rizstejet használtam)
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1 tk Himalája só, 1 kk őrölt fehér bors, 1 ek szárított oregánó, csipet őrölt szerecsendió

A burgonyát és a padlizsánt meghámozzuk, majd vékony karikákra felvágjuk.

Egy jénai tálat vékonyan kikenünk kókuszszírral, és elkezdjük belerétegezni az édesburgonyát és a padlizsánt egymás után. Ezt megtehetjük állítva, egymás mellé téve és fektetve, egymásra rétegezve is (mint a rakott krumpli). Amihez éppen kedvünk van.

A szószhoz feltesszük a főzőtejszínt egy lábasban melegedni. Hozzáadjuk az apróra vágott (tépkedett) kecskesajtot, a tejet, és a fűszereket. Közepes lángon addig kevergetjük, míg a kecskesajt teljesen szétmálik, és egynemű öntetet nem kapunk. Amint ezt elértük, nyakon borítjuk vele a jénaiba helyezett burgonya és padlizsán szeleteket.

A jénait lefedjük alufóliával, és 220 °C – ra előmelegített sütőben kb. 35-40 perc alatt puhára sütjük az egytálételünket. A végeredmény egy édeskés-sajtos olaszos íz, amit nehéz abbahagyni.

PROGRAMAJÁNLÓ



DUPLA RAPÜLŐK-SHOW!

Két Rapülők koncert lesz a Papp László Sportarénában! A február 25-i megashow-ra minden jegy elkel, így a zenekar ugyanott február 24-én is színpadra áll Ájlávjú című fergeteges, 300 szereplős produkciójával.

A Rapülők ezzel megismétli tíz évvel ezelőtti sikerét, amikor szintén két koncertet adtak az Arénában. Geszti Péter, Berkes Gábor és Szentmihályi Gábor, azaz MC Gesztenye, T-Boy és Michel de Lux megtisztetésnek érzik, hogy még mindig ennyire nagy népszerűségnek örvendenek rajongóik körében, így boldogan állnak színpadra a meghirdetett koncert előtt egy nappal is, hogy azok is velük rapülhessenek, akik már nem jutottak jegyhez a február 25-i koncertre. Az 1992-ben alapított formáció két stúdiólemezt készített, mindkettővel elérték a platina státuszt, számtalan slágerüket hallhatjuk ma is a rádiókban, s bár a csúcson, 1994-ben fel is oszlott a trió, végérvényesen beírták magukat a hazai könnyűzenei élet nagykönyvébe.

.....



TORTÚRA A KARINTHYBEN

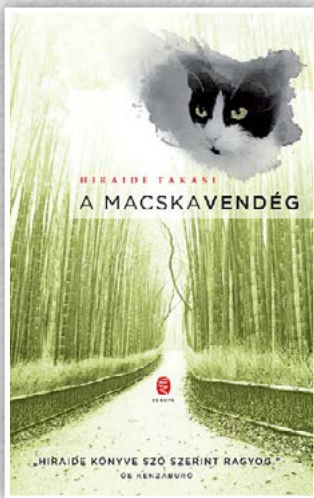
Stephen King legendás regényének színpadi változata a Karinty Színházban látható.

Súlyos autóbaleset éri a behavazott, néptelen coloradói országúton Paul Sheldont, a népszerű regényíró. Szerencséjére az egyik rajongója találja meg és siet a segítségére. Annie Wilkes, aki ráadásul szakképzett ápolónő, a saját házában helyezi biztonságba a mozgásképtelen író. A középkorú nő rajong Sheldon regényhőiséért, Miseryért. Az ápolásnak azonban csak nem akar vége szakadni. A férfi számára egy rémálom veszi kezdetét, melyből talán lehetetlen lesz felébrednie...

Az izgalmas történetet ezúttal Iványi Árpád állította színpadra. A sérült lelkű asszonyt Balázs Andrea alakítja, az író szerepében pedig Árpá Attilát láthatjuk.

HIRAIDE TAKASI: A MACSKAVENDÉG

Hiraide Takasi megbecsült költő hazájában. Regénye, amely több országban bestseller lett, lírai hangulatú képekben arról mesél, milyen megfoghatatlanok az élet rejtélyei, csak távolról csodálhatja őket az ember, ahogy a macskavendéget a házaspár, akiket örökbe fogadott. Egy házaspár Tokió egyik csendes részén kis házat bérel, amelyhez hatalmas, a hagyományok szerint megtervezett kert is tartozik. Mindketten a harmincas éveikben járnak, szabadúszóként otthon dolgoznak. Kis konyhájukban egyszer csak megjelenik egy macska. Kisvártatva elmegy, de másnap megint jön, aztán megint. A házaspár finom falatokat készít külön neki, és amikor nincs ott, élvezettel idézik



fel, mi mindent csinált legutóbbi látogatásakor. Vendégként kezelik, nem házi kedvencként. Hirtelen mintha új értelemmel telt volna meg a férj és a feleség élete – több lett benne a fény és a szín, mígnem egy napon történik valami... Igazi kis gyöngyszemet tart kezében az Olvasó, kivételes szépségű, metaforákban gazdag történetet, amely bepillantást enged a japán lélek különös világába és a sajátos japán gondolkodásmódba.

MÁGIA ÉS VARÁZSLÁS ÓBUDÁN

„Bizony mindenki fél attól, hogy borzalmas ráolvasásokkal megátkozzák” – írta idősebb Plinius, közel kétezer éve. Azt, hogy a rómaiak Pannoniában sem voltak biztonságban a gonosz varázslatoktól, mi sem bizonyítja jobban, mint három, a közelmúltban, Óbudán megtalált, ólomlapra karcolt és sírok között elásott átokszöveg.

Az Aquincumi Múzeumban látható kiállítás a római kori mágia e különleges, tiltott területét, a rontó varázslatokat mutatja be, valamint azokat a védőeszközöket és mágikus amuletteket, amelyekkel az ártó erőket akarták távol tartani maguktól az emberek. Az átoktáblák, ahogy a most először bemutatásra kerülő, három aquincumi ólomlemez is, a mágikus rontó szertartások fontos kellékei voltak. Ezeken keresztül lehetett üzenetet küldeni az isteneknek és az alvilági erőknek, segítséget kérni tőlük ahhoz, hogy valaki elégtételt kapjon az őt ért sérelmekért, vagy ahhoz, hogy egy másik ember akaratát megtörje. A társadalom minden rétege – császári családtól a rab-szolgákig – igénybe vehette ezt a sötét eljárást, ha úgy érezte, más eszköz már nem áll a rendelkezésére. Az átokszövegeket valószínűleg mágikus receptgyűjtemények útmutatásai alapján készítették a



legtöbbször titkos tudásban jártas varázslók. A táblákat sokszor szentélyeknél, rejtették el, vagy olyan helyeken – például temetőknél, vagy tavaknál – ásták el, süllyesztették vízbe, amelyekről úgy gondolták, kapcsolatban állnak a túlvilággal. Az átkok készítése, megrendelése súlyos bűncselekménynek számított és a római jog szerint akár halálbüntetés is járt érte. A természetes vagy természetfölötti veszélyek ellen számos varázslatos védőeszköz létezett a római korban. A kiállítás ezeket a tárgyakat is részletesen bemutatja. Láthatóak aranyból, bronzból, csontból, kőből, és borostyánból készült ékszerek, és olyan kis amulett tartó kapszulák, amelyekbe mágikus jelekkel és titokzatos formulákkal teleírt fémlemezeket, vagy papiruszdarabokat csomagoltak. A tárlaton berendezett rekonstruált római kori varázslóműhelyben megtalálható egy ókori varázsló teljes kelléktára: titokzatos alapanyagai, varázseszközei és receptgyűjteményei.

A kiállítás különlegességét Cserkúti Dávid, az egyik legismertebb magyar képregény rajzoló illusztrációi adják, amelyek egy aquincumi átoktábla alapján rekonstruált és részben elképzelt konfliktust mutatnak be.



108.hu

Ingyenes életmód magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► KNEIPP FÜRDŐKRISTÁLY WELLNESS VÁLOGATÁS



Természetes tisztaságú termálsó, nyomelemekkel és ápoló növényi kivonatokkal. Mentis mindenféle kémiai adalékanyagtól. A csomagban 4-féle változat található.

4 x 60g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.499 Ft~~
1.299 Ft

► BIOTECH VEGÁN 1000MG-OS C-VITAMIN TABLETTA BIOFLAVONOIDDAL



Fenntartja az immunrendszer normál működését, csökkenti a fáradtságot, kimerültséget; hozzájárul az oxidatív stressz elleni védelemhez. A C-vitamin hatását a bioflavonoid és a csipkebogyó fokozza.

100 db

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~2.199 Ft~~
1.999 Ft

► GOLDEN GREEN CSIPEBOGYÓ HABKRÉM



Ecocert minősítésű könnyű textúrájú krém magas C-vitamin tartalommal, hidratáló, bőnyugtató, puhító és feszesítő hatással. Használata rozaceás és szeszorreas bőrre is ajánlott.

100 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.549 Ft~~
1.349 Ft

► MOUNT HAGEN BIO KOFFEINMENTES INSTANT KÁVÉ



Pápua Új-Guinea és Peru magas hegyeiben termesztett, kézzel szedett, fagyasztva szárított bio babkávész. Fair Trade termék.

100 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.199 Ft~~
1.899 Ft

► SODASAN ÖKO FOLTETÁVOLÍTÓ ZSELÉ



Öko és Bio minősítéssel rendelkező termék a kifejezetten makacs foltok -gyümölcs-, bor vagy fű- környezetkímélő eltávolításához.

200 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.199 Ft~~
999 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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

Kattintson a termékek megnevezésére!

A SZEGFŰSZEG



A szegfűszeg csillapítja a fogfájást, és különféle fogászati problémák kezelésére is alkalmas. Ha a szegfűszeg illóolajával átitatott vattacsomót helyezünk a fájós fogra, akkor a fájdalom pillanatok alatt megszűnik. Nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, melyek gyulladáscsökkentő hatása széles körben ismert. Az aromaterapeuták a szegfűszeg illóolajával kezelik a reumát és az ízületi gyulladást. A szegfűszegolaj erős aromáját belélegezve, olyan légzőszervi megbetegedések tünetei enyhíthetők, mint a megfázás, a köhögés, az asztma, az arcüreggyulladás, de ez az eljárás nagyszerűen tisztítja az orr járatait is.

Fertőtlenítő hatása okán a szegfűszeg és a belőle nyert olaj hatékonyan alkalmazható vágott és más természetű sebek, gombás fertőzések, égési sérülések, láb gombásodás, zúzódások esetében. Mivel a szegfűszegolaj közvetlenül érintkezve a bőrrel gyulladást eredményezhet, ezért hígított formában használják. A helyileg alkalmazott olaj enyhíti az izomgörcsöket.

A szegfűszeg hatékonyan gyógyítja az emésztőrendszeri megbetegedéseket. Puffadás,

renyhe bélmozgás, emésztési zavarok, hányinger esetén is sikerrel alkalmazható. Enyhíti a hasmenést, a gyomor- és bélgörcs, valamint a hányinger tüneteit.

A szegfűszeg és a belőle kivont olaj vértisztító hatása hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez, így a szervezet ellenállóbbá válik a fertőzésekkel szemben és könnyebben legyőzi a betegségeket.

A szegfűszeg szabályozza a szervezet vércukorszintjét, ezáltal a cukorbetegség kezelésében is hatásos. A benne található egyik összetevő az eugenol, megakadályozza a vérrögök kialakulását.

A szegfűszegolaj keveréke tejjel és sóval eredményesen alkalmazható a fejfájás kezelésében. Ugyancsak jótékony hatású az árpa és a különböző szemfertőzések gyógyításában. Az árpára helyezett már akár egy darab szegfűszeg is jelentős enyhülést hoz. A szegfűszeg és szézámolaj felmelegített elegye gyógyítja a fájdalmas fülgyulladást.

Forrás: edenkert.hu

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Ha hulladékkal tüzel, akkor is szemetel (tovább: webbeteg.hu)
- Miért együnk savanyú káposztát (tovább: hazipatika.com)
- Gyógynövények, amitől szép lesz a bőr (tovább: termalfurdo.hu)
- Máshol kellene meghúzni a vércukorérték határát? (tovább: vital.hu)



Jennifer Probst, a romantika királynője

„Mindig is író akartam lenni. Tizenkét éves koromban fogtam egy tollat, és megírtam az első romantikus történetemet.” – írja Jennifer Probst a saját honlapján. Így indult annak az írónőnek a története, akit azóta már az egész világ ismer, hiszen Probst neve teljesen összefonódott a szerelmes történetekkel.

Legismertebb sorozatai között szerepel a Milliárdosfeleségek, vagyis az Érdekházasság, Trükkös házasság, Elhibázott házasság, Eltervezett házasság. Másik híres sorozatát pedig a Keresd... kötetek képzik, mint a Keresd az alkalmat, Keresd a tökéletest, Keresd a szépet, és a Keresd mindörökké.



KERESD MINDÖRÖKKÉ

– SZERELMI GYAKORLATOK PÁROKNAK

„Mi van, ha az Igazi akkor csenget nálunk, amikor szabadságra küldtük a szívünket?”

A történet főszereplője Arilyn Meadows, aki jógaoktatóként és stresszkezelési terapeutaként dolgozik. Emellett önkéntes állatmentő is, és a szívében viseli minden szerencsétlen sorsa jutott kutya életét. A nő életét most talán az egyensúly jellemzi, de egy nagy szerelmi csalódást tudhat maga mögött, ami arra készítette, hogy lefoglalja az idejét.

Ha Probst könyvében feltűnik egy okos nő, akkor bizonyára egy erős férfinak is kell lennie valahol. Ez a karakter most Stone Petty képében testesedik meg, aki egy indulatokkal telt rendőr. Petty járőr kénytelen részt venni egy indulatkezelési terápián, amit Arilyn tart.

Korábban már találkoztak egy ügy kapcsán, de a kölcsönös szimpátia nem alakult ki közöttük. A járőrt irritálja a nő, és Arilyn sem rajong a magabiztos és pofátlan Stone-ért. A nő rátalált a lelki békéjére és a nyugalomra a jóga és a meditáció által, aztán megjelenik Petty járőr, és az egész élete felborul. Vajon hogyan kezeli majd Arilyn ezt a változást?

A romantikus és erotikus vonalon túl még néhány titok is felüti a fejét a könyvben. Arilyn és Stone

múltjában is van valami, ami meghatározza őket. Stone titkára többször is kapunk utalást a történet alatt, de nem derül ki pontosan, csak a végén, hogy mit is őrizget a férfi a szíve mélyén.

Tehát a két erős szereplő találkozására beindítja ezt a végtelenül humoros és cselekményes történetet. Készüljünk fel arra, hogy alig tudjuk majd letenni a kezünk közül a könyvet, és a jókedvre, na meg a sok nevetésre is, amit a két főszereplő személyiségének az ütközése okoz. Arilyn végül képes lesz átadni magát a rosszfiús vonzerőnek, ami a járőrből árad? És Stone kitárja végül a szívét ennek a kedves és jóindulatú nőnek?

A válasz ott rejlik a sorok között!

Jennifer Probst Keresd mindörökké c. könyve alkalmas egy könnyed, pihenős estére a romantika kedvelőinek, akik egy kis izgalomra vágynak, akik az Igazit keresik, és mindenkinek, aki szereti a humort és a fordulatot cselekményeket.

Ludányi Bettina

<http://irokkozott.blogspot.hu>

A hormonok amilyen intenzíven tombolnak egy kapcsolat elején, annyira eltűnnek a későbbiekben, állítja sok pár. „Ez a természet rendje” – mondják. Majd leélik a következő 10-20-30 évet egymás mellett, de nem együtt. Hallhatjuk, hogy „de hát a gyerekek miatt”, mert „nekik (a gyerekeknek) jobb, ha együtt maradunk”. Ugyan ezek kifogások, de mégis van értelme, valami belső ösztön arra hajt, hogy ne dobjuk el azonnal, ami elromlott. Érdekes ez, mert a fogyasztói társadalom pont erre sarkall nap, mint nap: „Ne javítsd meg, vegyél másikat!” Ez a könnyebb út, valóban, és sokan ezt az utat választják, ez is igaz.

Dolgozni egy kapcsolaton melós. A szerelem meg olyan felemelő, hogy nem érzed, hogy egy nap majd ezért a nőért/férfiért bizony tenned is kell. Bele sem gondolsz. Majd amikor eljön a pillanat, hogy tenned kell a kapcsolatért, inkább továbbállsz. Aki pedig nem ezt teszi, és marad, ő sem tesz azért, hogy jobban menjenek a dolgok, hanem beletörődik, hogy „ez a természet rendje”, meg a gyerekeket használja kifogásként.

Nem lelépni kell, hanem cselekedni! Ha szeretnél egy harmonikus párkapcsolatot, akkor tegyél érte! Talán most azt mondd, hogy: „de mindig én teszek, ő miért nem?” Sokat hallottam a következőt is: „Én már megtettem mindent.” Rendben, értem én, de ez mind-mind csak a felelősség hárítása, mert:

1. Csak te változtathatsz, te változhatsz, a társadat nem fogod tudni tartósan befolyásolni, manipulálni vagy akár kényszeríteni. Ha nem belülről jön neki is a változás

igénye, akkor nem fog valóban megváltozni, csak úgy csinál, mintha... Az értékrendje nem változik meg, csak a felszínen megtanulja, hogy mikor mit mondjon, tegyen.

2. Ha már valóban megtettél mindent, akkor miért vagy még ott? „Mindent” megtenni nem lehet. Mindig van, amit még nem próbáltál. Az a kérdést is érdemes feltenned magadnak, hogy mit nyersz ezzel a helyzettel. Biztosan van pozitív hozadéka, amiért maradtál. Talán kényelem, talán biztonság, vagy bármi egyéb.

Két nagyon erős mozgatórugónk van: a félelem és a vágy. Ha megtanulod ezeket önmagadban kezelni, akkor nem leszel kiszolgáltatott nekik. Nem fogsz félelemből benne maradni egy kapcsolatban, és nem fogsz kilépni egy másik iránt ébredő vágy miatt. Mire van ehhez szükség? Önismeretre. Az illúzióid felismerésére. Arra, hogy meglásd: amit kint látsz, az benned van valahol. Valamit elindít, megmozdít benned, mint egy nyomógomb, amit benyomnak, és az ösztön éned bekapcsol.

A szerelmed attól lesz tartós, ha nem a hormonoktól, félelmektől, vágyaktól és az illúzióidtól függ, hanem te irányítod. Igen, minden tanulható. Még a szerelem is. Megtanulhatod, hogyan szeresd ÖNMAGAD, és ha ez már megy, képes leszel látni a jót másokban is, és képessé válsz egy önzetlen, odaadó, feltétel nélküli szeretetre (nevezhetjük szerelemnek is) a társad iránt. Elfogadva őt olyannak, amilyen, meglátva és szeretve azt, aki ő valójában.

Az, akit szeretnek és megbecsülnek, szerethetővé válik.

Polgár Lili

www.oromterapia.hu

Eldobni vagy megjavítani



**Három gyermekes
édesanyaként jól tudom,
hogy mennyire fontos
az, hogy gyermekeink
immunrendszere jó
legyen, nem is beszélve
rólunk, mert nekünk,
anyáknak nem szabad
ágnak dölnünk!
Szeptember óta nem
kapott el minket betegség.
Szerencse? Nem,
kőkemény mindennapos
munka! Ezeket használom:**

EZÜSTKOLLOID

Az ezüstkolloid az 1900-as évek elején elvesztette népszerűségét, mivel megjelentek az antibiotikumok. Pedig a baktériumokat, vírusokat, gombákat, 600 kórokozót! Igazi csodaszer! Gyorsan hat, nem ártalmas a szervezet bélflórájára, hiszen már a vékonybélben felszívódik.

Hogyan használjuk? Én főleg „baj” esetén használom. Amikor látom, hogy kicsit folyik már a gyerekek orra, vagy hallom a hangjukon a gyengeséget, elkezdem a fújni a szájukba. Egyszerre háromszor pumpálunk a szájba, mert a nyálkahártyán keresztül jobban felszívódik. Azoknak is ez a módszer jó, akik hányásos-hasmenéses vírust kaptak el. Addig folytatjuk a terápiát, ameddig szükség van rá. Általában nálunk másnapra semmi tünet, de aki későn veszi észre, annak pár napig érdemes használni. Én magammal viszem utazásokkor is, mert ha leesik a legkisebbik gyermekem cumija, akkor ezzel ráfújok, leöblítem vízzel és kész.

GRAPEFRUITMAG OLAJ

Nagyon magas C-vitamin tartalommal bír, káliumot, pektint és antioxidánsokat tartalmaz. Erősít, fertőtleníti, támogatja a szervezet megújulását. Lehet kapni felnőtteknek alkoholos kivonatot és gyermekek részére alkoholmenteset. Keserű ízű, de teában vagy gyümölcslében elkeverve enyhébb az íze. Megelőzésként naponta 10-20 cseppet fogyasszunk. Ha már gond van, akkor naponta 3X20 cseppet. Mindezek mellett külsőleg is felhasználhatjuk, vízben keverve felületeket fertőtleníthetünk vele.

LEVENDULA ILLÓOLAJ

Érdemes 100% tisztaságú levendula illóolajat mindig magunknál tartani fertőtlenítésre. Tömegközlekedéskor is összeszedhetünk a kezünkkel egy csomó káros baktériumot. Van úgy, hogy azonnal nem tudjuk lefertőtleníteni, akkor pár csepp levendulát a tenyerünkbe cseppentünk, eldörzsöljük, és kész. Felszíni sérüléseket is fertőtleníthetünk vele. Ekkor cseppentsünk a bőrre pár cseppet, és kenjük el. Ha lehet, akkor vattával vigyük fel és vízben oldjuk fel.

+ 1 TIPP!

Én a gyerekekre „parfümöt” teszek óvoda előtt. A ruhájukra cseppentek 1-2 cseppet a következő illóolajokból: levendula, teafa, citromfű, borsmenta. Örülnek, hogy illatosak, közben pedig védem őket a baciktól!

Jó egészséget!
Nagyné Szalai Melinda
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla
www.melinda-angel.hu

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



67 Megtekintés



66 Megtekintés



65 Megtekintés



64 Megtekintés



63 Megtekintés



62 Megtekintés



61 Megtekintés



60 Megtekintés



59 Megtekintés

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

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



58 Megtekintés



57 Megtekintés



56 Megtekintés



55 Megtekintés



54 Megtekintés



53 Megtekintés



52 Megtekintés



51 Megtekintés



50 Megtekintés



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

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

További infó:

www.108.hu/hirdetes

Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

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

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

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



www.108.hu



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

Területek:

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

Hol jelenik meg a cikk?

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

Mit kapsz cserébe?

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

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

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

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

További információ:

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





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.