



*Ha edzek,
bármennyit
ehetek?*

*Tavaszoj
ájurvédával!*

*Ki akarsz
lenni?*

Kelj útra!

► **ZELKA SHEA VAJAS
NATÚR RÁNCALTANÍTÓ KRÉM
LIGETSZÉPE OLAJJAL**



Válogatott növényi hatóanyagokat tartalmazó, színezék- és illatanyagmentes natúr arckrém. Minden bőrtípusra, célzottan ráncaltanításra alkalmazható.

50 ml

KEDVEZMÉNY:
350 Ft

~~3.349 Ft~~
2.999 Ft

► **ETS BIO PRÉMIUM
GYÜMÖLCSÖS TEAVÁLOGATÁS**



Teakollekció 6-féle változatban: Ceyloni fekete tea, Zöld tea trópusi gyümölcsökkel, Szuper bogys tea eper-málna ízben, Fehér tea áfonya-bodza ízben, Narancsos-mandarin citromfű tea, Áfonyás-vanília csoda finom tea.

36 filter

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~3.699 Ft~~
3.299 Ft

► **ZÖLDVÉR
100% ZÖLDÁRPA TABLETTA**



Kizárólag a zöldárpa friss hajtásaiból túlnyomósajtolással készült tablettá. Mindenfajta adaléktól garantáltan mentes. A zöldárpa rendkívül erős antioxidáns, gazdag B-vitamin, ásványi anyag és klorofill forrás.

300 db

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~3.399 Ft~~
2.999 Ft

► **DUKAN CSOKOLÁDÉVAL BEVONT
CUKORMENTES ZSÍR- ÉS SZÉNHIDRÁT
CSÖKKENTETT ZABKORPA SZELET**



Kiemelkedő minőségű termék, mely egyidejűleg mellőzi a fehér lisztet, a cukrot, és rendkívül alacsony zsírtartalmú. Fogyaszthatják cukorbeteg, fogyókúrázó és az egészséges táplálkozás követői is.

120g (4x30g)

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.299 Ft~~
1.999 Ft

► **KISVAKOND ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ SZIRUP
GYEREKEKNEK BÉTA-GLÜKÁNNAL ÉS
HOMOKTÖVISSSEL**



Zabból kivont béta-glükánt tartalmazó szirup, mely erősíti és stimulálja az immunrendszert, javítja a krónikus betegségekben, bőrbetegségekben szenvedők állapotát.

250 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~2.199 Ft~~
1.999 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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



Tartalom

- 4 Könnyű álmából ébred a föld
- 6 Tavaszi agytakarítás
- 8 Tavaszolj ájurvéddal!
- 10 Ki akarsz lenni?
- 12 Legszebb ámaimban operálok – Kútvögyi Erzsébet
- 16 Helló április! – Szent György hava
- 18 Orsi, te mit szedsz?
- 20 Ízek, imák, India – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 Receptek – Gujarati copfocska; Rózsabriós; Kókuszos kölesgolyó; Alu masala.
- 26 Ha edzek, bármennyit ehetek?
- 28 Programajánló – Falusi Mariann – Presser Gábor: 13 dalunk; Babiczky László – Zsurzs Katalin: Zsurzs; Az eastwicki boszorkányok (Játékszín); Cirque du Soleil: Varekai.
- 30 Az édesgöker – Teacsepppek
- 31 Anne Bishop: Vörös betűkkel – Könyvajánló
- 32 Terhes vagy?
- 34 Kelj útra!
- 37 Adzuki bab, a gésák szépségtrükkje
- 38 Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



108.hu
MAGAZIN
LELEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2017/4. szám

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

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

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

A close-up portrait of a woman with light blue eyes and bright pink lipstick, looking directly at the camera. She is wearing a crown made of yellow tulips and clusters of small yellow mimosa flowers with green leaves. The background is a soft, out-of-focus green with bokeh light effects.

Könnyű álmából ébred a föld

Szelíden, csendesen készülődik a tavasz. Belopja magát a szívekbe, megbújjik a kertekben és az égig érő fák tövében. A reggelek tavasz illatúak és madárcsicsergéstől hangosak. Mindaz, amiben télen csak reménykedtünk, az most megszámlálhatatlan formában testet ölt. Utat tör magának az élet zöld rügyekben, tulipánban, nárciszban, meleg földillatban, az épülő fecskéfészkekben, az erdő mélyén botladozó újszülött vadakban... Mintha egy láthatatlan kéz színesre festené a szépségétől megfosztott természetet, a szürke utcákat és parkokat, a fekete télikabátokat és a napsütés után vágyakozó arcokat.

A tavaszi napéjegyenlőséget követően a föld felébred könnyű álmából, az élet sarjadni kezd, a világ lélegzete és szunnyadó erői a kozmoszba áradnak. Ez a kiáradó erő körberagyogja környezetünket és életterünket. Ez a gyökere annak, hogy húsvét ünnepét a tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni vasárnapon tartják. Éppen ebből fakadóan nevezik mozgó ünnepnek. Bár az ünnepek időpontjait a régi korokban a Holdnak a csillagokhoz viszonyított helyzetéből állapították meg, a húsvét mégis egy Nap jellegű, kifelé áradó, tápláló időszak kezdete. Mindenki, aki képes átélni a természeti erők kiáramlását, azt tapasztalhatja, hogy önmaga is egyre inkább kinyílik és befogadja a Nap erejét és annak ajándékait.

Az egykori pogány tavaszünnep összeolvadt a keresztény húsvéti hagyományokkal az idő során. A természeti vallások szerint ez a nap Ostra istennő és a tavasz ünnepe volt. Ostra a termékenység és az újjászületés istennője, akit virágokkal és növényekkel körbevéve, körülötte madarakkal és nyulakkal, tojással a kezében ábrázoltak. A tojás régóta a kozmosz jelképe, amely magában hordozza az élet kezdetének lehetőségét. Bizonyos teremtményszok a világ keletkezését, mint tojásból történő megszületését írják le. E teremtményszok fontos és jelképes mozzanata a tojás kettéválása. A tojáshéj két fele jelképez átvitt értelemben minden kettősséget, amely meghatározza világunkat: az égboltot és a földet, a nőt és a férfit, a Napot és a Holdat, a meleget és a hideget, az éjszakát és a nappalt... a földi lét dualitását. A sértetlen tojás mindemellett női szimbólum is; az anyaság, a termékenység és a Föld-anyja jelképe. Az évenként megújuló természet élményének hatására az emberek a világ keletkezését és pusztulását is ismétlődő folyamatként képzeltek el, így a tojás az újjászületés szimbólumává vált, mindenekelőtt a tavaszi megújulásé.



A Húsvét hétfő locsolkodási szokásának eredete a kereszténység előtti időkbe nyúlik vissza. Mára teljesen feledésbe merült, de régen ezt a napot vízbevető hétfőnek nevezték. A legények hajdanán a patakhoz vitték a lányokat és vízbe vetették őket. Ez a hagyomány sokat finomodott az idők során, és ma már csak vödörökben hozott vízzel locsolják őket faluhelyen. A szertartás célja, hogy megtisztítsák és a bőséges termés és szaporulat érdekében szimbolikusan megtermékenyítsék a lányokat. A locsolás hagyománya nem más, mint egy termékenységi varázslat, mely szorosan kapcsolódik a tavaszi újjászületéshez és a bőséges termés utáni vágyhoz.

A tavaszünnep másik fontos kellékei a barka és a tulipán. A régi időkben különleges gyógyerőt tulajdonítottak az előbbi növénynek, ami nem más, mint a rekettrefűz bolyhos virága. Úgy tartották, hogy a családi tűzhelybe dobva megóvják a házat a bajoktól. A tulipán a nőiséget jelképezi; a francia virágnyelvben a szerelem megvallásának jele, míg az ázsiai területeken a kiviluló természet szimbóluma. A magyar motívumrendszer fontos eleme a tulipán, különösen a vörös változata, ami az érzékiségen túl az élet kapujának ikonikus ábrázolása is.

Sose feledjük, hogy az ünnepek túlmutatnak a finom ételeken, a vidám dekorációkon és az ízlésesen megterített ebédlőasztalokon. Minden természeti fordulópontban gyökerező jeles alkalom sejteti, hogy mindannyian egy ámulatba ejtő és önmagába folytonosan visszatérő, láthatatlan körforgás részei vagyunk. Engedjük meg, hogy mi is megújuljunk, hogy új reményekkel és tervekkel, tavasszal mi is újjászülessünk, és az élet legapróbb csodáira úgy tekintsünk, mintha most látnánk azokat életünkben először.

Kovács Kata



Tavaszi AGY takarítás

*A tavasz megérkezésével
ideje megtisztítani az ott-
honunkat, de a lelkünk-
kel és az agyunkkal is
megtehetjük mindezt...*

Azzal mindenki tisztában van, hogy csak akkor jelenhet meg az életünkben valami új, friss, tiszta energia, ha előtte helyet csinálunk neki. Ehhez arra van szükség, hogy megszabaduljunk a már feleslegessé vált terheinktől.

Kezdjük az otthonunkkal: Ez az egyszerűbb feladat, hiszen csupán néhány jó nagy fekete szemeteszsákra van hozzá szükségünk. Járjuk végig a lakást, és szedjük össze minden olyan tárgyat, ami negatív érzést kelt bennünk. Mindent, amihez olyan emlékek kapcsolódnak, amit már elfelejtenénk. Egykori kedvestől kapott ajándékok, régen más úton járó barátoktól származó kabalák, vagy bármi, ami a hátunk mögött hagyandó múltra emlékeztet. Gondoljuk át, hogy mit tanultunk ezekből a kapcsolatokból, találkozásokból, mire voltak jók, miért nem akarunk egy hasonló társat, vagy barátot magunk mellé, és dobjuk a zsákba a tárgyakat! Ha értékes holmिरól van szó, akkor természetesen nem kell a szemétkbe hajítani, de mindenképpen váljunk meg tőle, az a legjobb, ha eladjuk mindezeket. Minden ilyen tárgy negatív energiát sugároz felénk, és blokkol minket abban, hogy új lehetőségek táruljanak fel előttünk. Ne

őrizgessünk a fiókokban sem olyan fotókat, amelyeken egykori kedvesünkkel mosolygunk! Az végképp negatív energia, ha az ő régi ruhadarabjait, használati tárgyait, fogkefáját, könyveit tároljuk a polcokon. Ha ő kilépett az életünkből, akkor ezekre a dolgokra sincs már szükségünk! Azonnal érezni fogjuk, hogy szelísebb lett a lakás, könnyebben kapunk levegőt, és a hangulatunk is sokkal jobb lesz. Minden olyan tárgyat pakoljunk el szekrényekbe, dobozokba, kamrába, amire csak ritkán van szükségünk! Tegyük a helyükre olyasmit, ami feltölt minket, ami jókedvre derít, ami inspirál. Tavasszal érdemes sok világos színt bevinni a lakásba, és nem árt étellel megtölteni a teret, ehhez olcsón beszerezhetünk néhány cserép virágot.

Ha a lakással végeztünk, akkor jöhet a belső nagy-takarítás! Ezt tanácsos a fogyó Hold idejére tervezni, mert ilyenkor sokkal könnyebben megy az elengedés, ez az energia segíti a megtisztulást. Érdemes egy papírra összeírni az elmúlt évben szerzett fájdalom-inkat, sérüléseinket, félelmeinket. Mindezt egészen aprólékosan, részletesen tegyük! Merjünk szembenézni a fájdalmainkkal! Ha valaki megbántott, akkor gondoljuk át, hogy pontosan mi történt, és vajon miért kaptuk mindezt. Mit lehet ebből megtanulni? Hogyan lehet legközelebb elkerülni egy hasonló helyzetet? Miért, és hogyan csalódtunk a barátainkban? Mit követtek el ellenünk, a kapcsolatunk ellen? Ha a szerelmünk bántott meg, lépett félre, hagyott el, akkor ezt is részletesen gondoljuk át, írjuk össze, hogy mi- hogyan-mennyire fájtt ebben! Egészségügyi téren, vagy az anyagi helyzetünkkel kapcsolatos félelmeink is kerüljenek a papírra! Előfordulhat, hogy büntudatunk van, ezért büntetjük saját magunkat a kialakult helyzettel. Az sem ritka, hogy az ellenállás az elengedésnek valójában félelmet rejt magában. Féltünk, hogy egyedül maradunk, féltünk, hogy boldogtalanok leszünk, féltünk, hogy nem lesz munkánk... A félelmek mögött gyakran önkorlátozó hiedelmeket találunk, amelyek megvizsgálásával félelmünk is elszáll. Szánjunk időt a takarításra, ne csapjuk össze a feladatokat! Ha azt érezzük, hogy teljes a lista, akkor köszönjük meg mindezt! Nem

lesz könnyű hálát adni valamiért, ami fáj, de egészen biztos, hogy okkal kaptuk. Köszönjük meg, összegezzük a tanulságokat, és ha tehetjük, égessük el a papírt! Ha nem tudunk, vagy nem merünk tüzet gyújtani, akkor tépjük miszlikre, és húzzuk le a vécén! Vegyünk néhány nagy levegőt, szellőztessük át a lakást, gyújtsunk fehér gyertyát, füstölőt, és mondjuk ki hangosan, hogy készen állunk az új, a pozitív energiák befogadására!

Az elengedés kulcsa az, hogy többé már nem állunk ellen annak, ami történt, és az érzésnek, ami felbukkant bennünk. Megengedjük – anélkül, hogy saját magunkat vagy másokat megítélnénk –, hogy érzéseink felszínre törjenek, de nem akarjuk megváltoztatni őket. Mivel nincs bennünk ellenállás, már könnyebben tudunk a pozitív érzésekre koncentrálni, és így idővel az érzelmeink intenzitása is csökken.

A FÜSTÖLÉS

A tisztítás egyik fontos kelléke a füstölés: testi, szellemi, érzelmi egyensúly helyreállítása – a negatív energiák elleni védelem – a lakóhely és a lélek megtisztítása érdekében.

Ha összekevered az erdei fenyő gyantáját zsályával, ideális keveréket kapsz, amely mind a négy mágikus elemet tartalmazza: levegő, tűz, víz és föld. Ez a társítás alkalmazható leginkább a megtisztulásra.

A mindennapos füstölés segít, hogy megtartsd a lelki egyensúlyt és a belső békét. Bátran lehet használni ezt az eljárást, ha beteg, ideges, érzelmileg kiegyensúlyozatlan ember van a környezetetben; ha meg akarsz nyugodni, ha szomorú vagy, rosszkedvű esetleg nagyon stresszes. Ha füstölőrudat használsz, egy gyertya lángjánál gyújtsd meg. A kezeddal hajtsd a füstöt magad felé, lábtól fejig. Ugyanezt tedd meg a hátadnál is – már amennyire megy. Mikor ezt befejezted, szívj be egy kis füstöt (de csak keveset!), hogy belül is megtisztulj. A legmegfelelőbb erre a célra a világos színű szantál füstölő.

Zoltán Tamás



Tavaszi ájurvédával!

Szeretnénk kevésbé feszültek lenni? Szeretnénk kiegyensúlyozottabb lelkiállapotot nem csak elérni de fenn is tartani? Ennek van egy „tridósás”, azaz minden alkatnak megfelelő, egyszerű és kellemes módja, ez nem más mint a kirándulás. Itt a tavasz és noha télen is lehet kirándulni, de mégis tavasszal az emberben meg érik a vágy, hogy végre kimenjen a természetbe és sétáljon a napsütésben.

Gyermekkoromban nálun kis, mind a generációmban oly sokunknál, minden vasárnap, hétvége a kirándulásról szólt. Mindegy volt, hogy csak Gabi bácsiig megyünk fel a Szabadság-hegyre, hogy Visegrádnak vágtunk neki, vagy, hogy leugrottunk a Velencei-tóra, mi mentünk kirándulni. Nem is kellett ezt magyaráznia apámnak, olyan magától érthető volt, hogy az egész hetes munka és rohanás után

a természet, a friss levegő, a család, a barátok majd feltöltenek minket.

Ha az ájurvédikus szemlélet szemszögéből nézzük, akkor látjuk, hogy a gyenge csontozatú, kisebb terhelést bíró váta alkatnak remek a kirándulás, hiszen segíti megerősödni a testét. A friss levegő, a levegős természetű vátának lételeme. Mint ahogy a „menjünk, csináljunk végre valamit!” hangulatának is. Mindamellet a váták művész lelkének kell az inspiráció, így a természet lágy öle, a mozgás, a levegő és a „béke szigete” hamar harmóniába hozza az lelküket.

A pittáknak receptre, nem, beutalóra írnám fel a kirándulást hétvégénként. Ők ugyanis gyakran elfelejtene pihenni, kikapcsolódni, kiszakadni a malomból. Gyakran, túl akarnak teljesíteni, túlvállalják magukat és semmi időt sem hagynak maguknak a regenerálódásra. Márpedig a szombat esti „levezetem az egész heti feszültséget” nem épp a regenerálódásról szól. Ugye? A természetjárás már önmagában pitta csökkentő, harmonizáló hatású, hűt és nyugtat, ami az ő gyakran túlpörgött elméjüknek gyógyír.

A kaphák erős és gyakran nehéz testét meg meg

kell mozgatni! Ők, azok akik ha motiváltak, akkor olimpiikonok lehetnek, hiszen minden fizikai adottságuk megvan hozzá, de a lustaság sem áll tőlük távol, így az sem ritka, hogy noszogatni őket, hogy mozogjanak. Márpedig, ha ellustulnak, akkor jönnek a plussz kilók, a folytonos felsőléguti nyavalyák, a ödémásodások, a depresszióra való hajlam. Mind ez elkerülhető azzal, hogy szabadidejükben, akár hosszabbtávú túrákat tesznek. Többet sétálnak hétköznep is, de hétvégén mindenképp szánnak időt a kirándulásra.

És hamar kirándulás, ne feledjük mennyi féle gyógynövényt gyűjthetünk be, már ilyenkor áprilisban. A családok sem fognak csalódní, mert a gyerekek imádják a begyűjtést. begyűjteni, pedig már van mit, hiszen szedhető már a fenyőhajtás, amelyből kiváló szirupot készíthetünk, vagy tehetjük teakeverékekhez is. Magas terpentin tartalmának köszönhetően talán a legerősebb hurutoldó amit ismerünk.

Zsenge csalánt is szedhetünk teának. Maria Treben egy könyvében azt írta, hogy ha az emberek tudnák a csalán mennyi mindenre jó, akkor csak csalánt termesztenének. Csak pár felhasználási lehetőségét had említsem meg, ilyen a reuma, köszvény, cukor-baj, csalánkiütés, hólyaghurut, magas vérnyomás gyomor és bélhurut, de használhatjuk bőrkiütések ellen, vagy akár vértisztítóként.

Szedhető a medvehagyma, melynek kénrtartalmú hatóanyaga segít az anyagcsere folyamatokat, de



a reumás fájdalmak esetén, magas vérnyomás, vagy magas vércukorszint miatti problémáknál is érdemes alkalmazni. Van benne A, B1, B2, C vitamint és tartalmaz magnéziumot, vasat, kalciumot, szelént. Remek tisztító hatású gyógynövény így tavasszal. Arról nem beszélve, hogy milyen finom pogácsa, szendvicskrém, vagy saláta készíthető medvehagymával.

Az ibolyát mindenki szereti, de azt már kevesebben tudják, hogy remek gyógylikőrt, gyógybort és kanalasorvosságot is csináltak vele. Az Ibolya nyálkaoldó, izzasztó, vértisztítóhatású a virágja elsősorban idegnyugtató, és vérnyomás csökkentő.

A boróka már márciustól folyamatosan hozza a bogyóit, amelyek vizelethajtó, szélhajtó, étvágyjavító, emésztést serkentő, vese-epekőoldó, húgyúti fertőtlenítő hatással rendelkeznek. Fűszerként és pálinka ízesítőjeként is kedvelt gyógynövény.

Szedhető a pásztortáska, virágos leveles szárát gyűjtjük, ami remek női teákba, vérzéscsillapító hatása miatt. De nyílik már a százszorszép, amely nyálkaoldó, vizelethajtó, izzasztó, vértisztító, és vérnyomáscsökkentő egyszerre.

Az erdei szamóca levelét is begyűjthetjük, kiváló teának, bélhurut ellen, hatása enyhén izzasztó, de tehetjük cukor-baj elleni teakeverékben, vagy használhatjuk gyomorrontás esetén.

Nos itt a felsorolás még koránt sem ér véget, csupán példák voltak arra mennyi féle hasznos gyógynövényhez is hozzájuthatunk, ha már rászánjuk magunkat egy napsütötte napon, hogy kimozduljunk a természetbe.



Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta

Ki AKARSZ lenni?

Ma már olyan nő lehetsz, amilyen lenni szeretnél. Ha gyermekeit otthon nevelő anya szeretnél lenni, választhatod ezt az életet is pár évre, vagy akár hosszabb távra is. Ha pedig karriert szeretnél, ezek az ajtók is nyitva állnak előtted. Vagy szeretnéd mindkettőt? Rengetegen képesek összeegyeztetni az anyaságot és a munkát, akkor neked miért ne menne?

Mi az, amitől boldog lennél? Igen, amitől TE lennél boldog. Nem anyukád, nem a férjed, sőt, még csak nem is a gyerekeid. Legkevésbé pedig a szomszéd és az ismerősök, akik társadalmi nyomást gyakorolnak rád. Hogy ez önző hozzáállás? Nézzük meg, mire gondolok pontosan. Ha te jól vagy, boldog vagy, tele van a szíved szeretettel és örömmel, akkor te, mint nő, képes leszel ezt a gyermekeidnek, férjednek továbbadni, sőt, még akár a szomszéd néinek is.

De mi van akkor, ha csak meg akarsz felelni egy ideálnak, a szuperanyu szerepnek? Vagy mint egy mártír, megteszel mindent a csaláodért, és mindezt úgy, hogy megszűnsz közben létezni is, mert a saját igényeidre végképp semmi energiád nem marad?

Megmondom: az eredmény egy boldogtalan, lestrapált anya lesz, aki már nem is emlékszik, hogy mikor volt utoljára NŐ, boldog, csodálatos. Egy anya, aki képtelen a szeretetét áramoltatni a világ számára. Befordulsz, izolálódasz, és innen már csak egy lépés a társas magány a gyerekkel/férjjel, és a depresszió, sőt, akár a válásig is fajulhat a dolog. Ezt szeretnéd?

Mindig, amikor annyira nem vagy fontos magadnak, hogy szánj 5 percet, vagy akár 15-öt, netalántán egy órát naponta arra, hogy te jól legyél, akkor gondolkodj el ezen egy pillanatra, amit fent írtam. Gondolj a következményekre!

A mártír és áldozat szerep nem fog boldog élethez vezetni. Boldog életet TE tudsz teremteni magadnak



azzal, hogy törődsz magaddal IS! Megteheted, és meg is érdemled! Ember vagy, nő vagy, és nem robot! Nem attól leszel jó feleség és jó anya, hogy minden szükségletedet és igényedet feladod, hanem attól, hogy tudsz szeretni. Vajon az, aki mindent és mindenkit maga elé helyez, tud szeretni? Ha önmagadat nem szereted, nem becsüled, akkor mást hogyan tudsz szeretni és becsülni? Sőt! Hogyan várhatod, hogy mások szeressenek és becsüljenek, ha saját magad szerint sem vagy sem értékes, sem szerethető?

Itt kell elkezdened. Magadnál. A boldogság belső munka. Nem függ körülményektől. Adj magadnak belőle, hogy másoknak is adhass!

Ne felejtsd el: nőnek lenni csodálatos! Éld meg ezt a csodát!

Szeretettel:

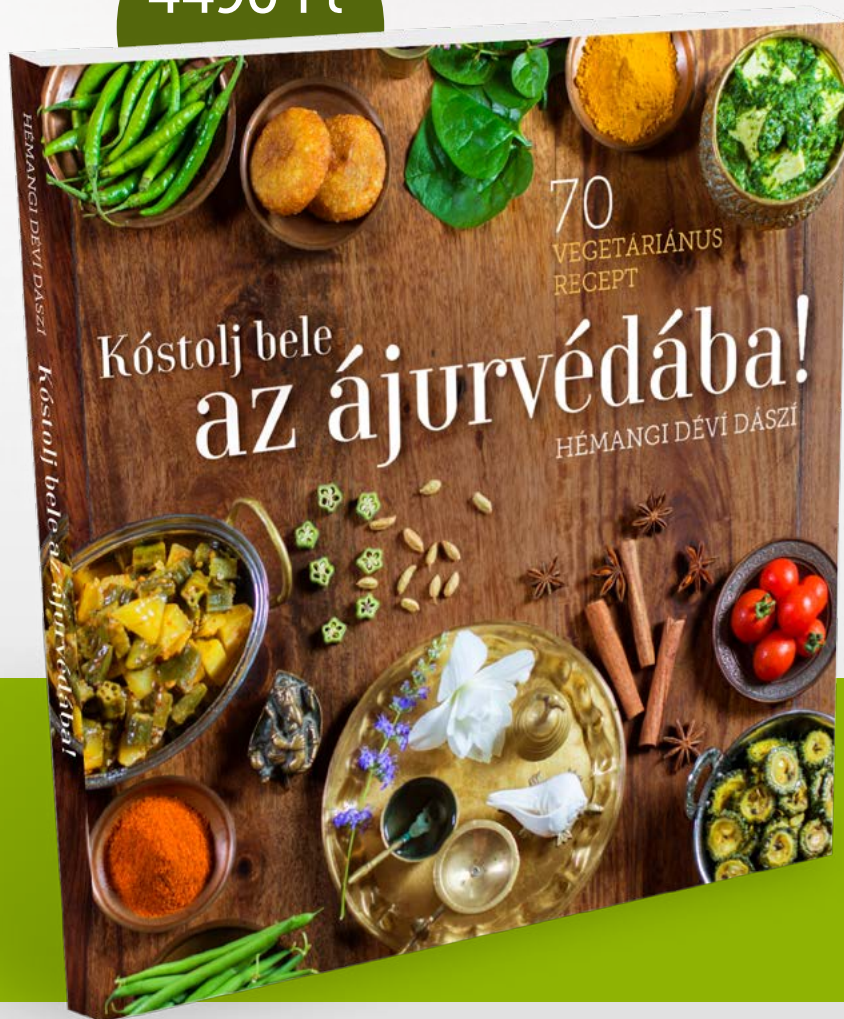
Polgár Lili
coach, tréner

www.oromterapia.hu

HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:
4490 Ft



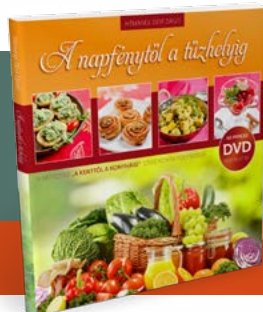
A *Kóstolj bele az ájurvédába* című szakácskönyv a természetes gyógymódként alkalmazott táplálkozás és az egészségmegőrzés ősi hagyományokon alapuló tudományába enged betekintést. Ez a több ezer éves tudás minden ízében ajándék a ma emberének.

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



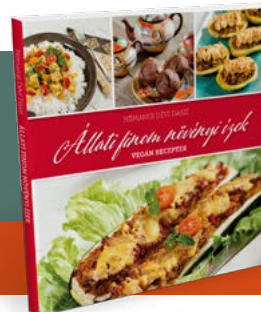
Megrendelhető:
www.108.hu/kostolj

**Hémangi
megvásárolható
könyvei**



▼
A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼
ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-



Legszebb álmaimban operálok

Hogyan lesz egy sebésznek készülő kislányból Kossuth-díjas színésznő? Kútvoölgyi Erzsébet neve mindenki számára ismerős, de azt talán kevesen tudják róla, hogy egészen más pályára készült. Hosszan ültünk a budai kávézóban, és a beszélgetésünkéből az is kiderült, hogy miért forgat mostanában keveset a kiváló művésznő.

– Tudatosan készült a pályára?

– Egyáltalán nem akartam színésznő lenni, nem is vonzott ez a pálya. Rajongtam a filmekért, sokat jártam vetítésekre. 2 forintért akkoriban artista műsort is nézhettünk a film előtt. Cirkuszi artisták, bűvészek – akik már kicsit megroggyantak fizikailag – adtak műsort. Emlékszem, elképesztően szívszorító volt látni a mellé eső labdákat, karikákat és a rosszul sikerült mutatványokat. Ezzel együtt is nagyon szórakoztató tudott lenni a csillámokkal és a flitterekkel azon a pici színpadon, a vászon elé húzott kopott sárga függönnyel. A Corvin mozi közelében laktunk, és akkoriban ment a Háború és béke, Audrey Hepburnnel. Olyan sokan akarták megnézni, hogy az embereknek türelmük sem volt kivárni a pénztárnál a sort. Azzal kerestem magamnak pénzt, hogy beálltam a kis sámlimmal, és vettem az ismerősöknek

a jegyeket. Későbbiekben sokat szinkronizáltam Audrey Hepburnt, nagy hatással is volt rám. Meghatározó szépség volt, mindig valami nyugalmat, valami pozitív érzést adott az embernek. Nem kellett eldönteni, hogy jó színésznő-e, csak rá kellett nézni, és sugárzott. Az irodalmat mindig szerettem, nyertem szavaló versenyeken, de ez nekem nem jelentett semmit. Egyértelműen és céltudatosan gyermeksebésznek készültem. Csak azt akartam csinálni.

– Mégis színi növendék lett...

– Az orvosi egyetemre nem vettek fel, a színművészetire viszont igen. Azt gondoltam, hogy egy évet majd ott ellébecolok, aztán újra jelentkezem az orvosira. Másodszorra sem sikerült a felvételi, aztán pedig jött egy nagy szerelem, ami miatt már nem akartam menni sehova. Fantasztikus mesterem volt

Vámos László. Megérezte, hogy menekülni, elbújni akarok, nem a színpadon állni. Nem volt bennem a görcsös akarás. Az első fél éves rostámra semmi anyaggal nem készültem. Megkérdezte, hogy mit akarok. Mondtam, hogy sügnék szívesen. Zseniálisan kitalálta, hogy beültetett a takarásba, de megbeszélte az osztálytársaimmal, hogy a megbeszélte és betanult jelenetekből mindig kivett egy-egy lányt. Csak diplomaosztás után derült ki számomra, hogy ő kérte a lányokat arra, hogy ne jöjjenek be a mesterség órákra, így nekem kellett beugranom helyettük. A szociális érzésem nagyon fejlett volt, boldogan és felszabadultan álltam be helyettük, mert nem éreztem a felelősséget. Így lett vizsgám. A zenés vizsga volt az, amikor egy hirtelen jött improvizálás során felfigyelt rám az osztály és Kalocsay Miklós. Vámos kettőnkre osztotta a Gellérthegyi álmok című Karinthy egyfelvonásost. Azt kellett megtanulnunk vizsgára. Akkor tombolt a hongkongi influenza, mindenki betegen feküdt otthon, mi is csak telefonon tudtunk gyakorolni. Két lázas ember volt a vonal végén, de mire meggyógyultunk, már szerelmesek voltunk egymásba.

– Melyik darabban állt először közönség elé?

– 1971-ben jött egy beugrás, amit Galambos Erzsinek és a lányának köszönhetek. Erzs veszélyeztetett terhes lett, és kellett valaki a helyére a La Mancha lovagja című darabba. A koronázatlan musical királynő helyére kellett beugranom, de úgy, hogy szombaton szóltak, kedden pedig már ment az előadás. A dalokat könnyen megtanultam, de az egy szuper főszerep. Darvas Iván és Maros Gábor oldalán debütáltam az Operett Színházban, az osztálytársaim pedig a nézőtéren ujjongtak nekem. Akkor felfigyelt rám a szakma, addig senki nem tudott rólam. Hirtelen beindult valami, mint egy lavina, címlapokra kerültem, napi húsz órát dolgoztam. Nem jutott eszembe válogatni, a jogaimmal élni, mentem, ahova hívtak vagy ahova vittek. Komolyan vettem, csináltam

a dolgom, de igazán a kedvem csak a Szent Johannával jött meg a színészethez. Ma már a színpadon érzem magam a legnagyobb biztonságban. Ott már semmi rossz nem történhet velem. Ez egy olyan szakma, amit minden áldott nap be kell bizonyítani, hiába vagyok negyven éve színpadon.



– Azóta pedig annyi szépet írtak már önről...

– 1974 óta nem olvasok el rólam szóló kritikákat. Akkor, a Szent Johannában éreztem meg először, hogy amit csinállok, annak olyan sugárzása van, amit nem lehet elvenni tőlem. Abban az előadásban történt meg velem először, hogy 1200 ember egyszerre vette velem a levegőt. Ezt az érzést nem lehet elmondani. Nem tartott tovább harminc másodpercnél, de akkor én ott azonos voltam mindennel. Nem reprodukálható, és nem is tanítható ez, beszélni is nehéz róla. Évek hosszú során át nem történt ez meg velem újra, majd hirtelen megint jött tizenkét ilyen másodperc. A főiskolás éveimet is beleszámítva, egészen a mai napig nem tartok egészen tíz percnél, ami ezekből a pillanatokból áll össze. Már nem tudnék mást csinálni, boldog vagyok, és biztonságban érzem magam a színpadon, de ez mégis, micsoda dolog?



– Min múlik, hogy mikor jön egy ilyen pillanat?

– Három órán keresztül az idegrendszerünkkel, a szenvedélyünkkel, az érzelmeinkkel, az izmainkkal, a testünkkel, a szempillánkkal ott vagyunk száz százalékosan a színpadon. A tisztességes kollégákról beszélek. Az amplitúdó ott van a 75 és a 150 között, de ez nem mérhető, nem kontrollálható. Ez nem mindig attól az egy személytől függ. Attól is, hogy valaki a nézőtéren kifújja az orrát, a kellékes elejt a takarásban egy lábast, a kolléga elfelejti a szövegét... Akkor elindul valami nagyon lefelé, a színész pedig kapaszkodik, és megpróbálja visszaemelni az egészet arra a szintre. Annyi mindennek vagyunk kiszolgáltatva, hogy a teljesítmény minősége nem mindig a személyiség hozzáállásától függ.

– És akkor még nem beszéltünk arról, hogy a színész is ember, akivel napközben történik ez-az, amit bevisz magával este a színházba.

– A húgom temetése napján meghalt az édesapám,

este pedig a Dzsungel könyvében kellett játszanom. A közönségnek ebből semmit sem szabadott látni. Megtehettem volna, hogy lemondok az előadást, de ha már ott vagyok, akkor a közönségnek semmi köze az én privát életemhez. Olyan nincs, hogy a nézőknek megmutatjuk a civil hangulatunkat, a fáradtságunkat, betegségünket. Akkor nem kell csinálni.

– Sosem ment el a kedve a pályától?

– Volt két pillanat az életemben, amikor az egész szakmát abba akartam hagyni. Annyi hazugsággal találkoztam akkoriban. Azt éreztem, hogy néha felkészültebb vagyok, mint a rendező, és az nem jó. Ha én ráhagyom magam, akkor ő legyen hússzor felkészültebb nálam. Nem vagyok sűrűn kérdező ember, inkább körbejárom, utána olvasok a szerepnek, de ha felmerül bennem egy kérdés, akkor elvárom, hogy a rendezőnek legyen erre válasza.

– Hamar felfedezték a filmesek is, újabban viszont nem igazán forgat. Nem hívják, vagy nem vállalja el a felkéréseket?

– Leszokott rólam a film. Majd visszaszoknak, amikor rájönnek, hogy nyolcvanéves koromban még tudok beszélni. Ha hívnak, boldogan megyek, de foggal-körömmel nem akarok benne lenni a körforgásban. Eljön majd az én pillanatom megint, amikor meglátják, hogy a ráncaimban benne van az egész szakma. Most amúgy is olyan filmek készülnek, amikben nem biztos, hogy a szóvégi t betűt ki kell ejteni. A művészfilmek pedig kevés pénzből készülnek, és elég sok hatvanéves színésznő van egy-egy ilyen szerepre. Sokan vagyunk ebben a korosztályban, akiket nem használnak.

– Sokan vállalnak viszont szerepet tévésorozatokban.

– Azt meg én nem szeretném. Sorozatfüggő voltam,

de Isauránál azt mondtam, hogy ebből elegendem van. Mivel sebész akartam lenni, ezért az orvosos sorozatokat szenvedélyesen nézem. Éjszakákon át kerestek az interneten, és orvosi leírásokat olvasgatok, mert ez engem tényleg érdekel.

– **Játszott valaha orvost?**

– Sajnos nem, de ha hiszi, ha nem legszebb álmaimban operálok, a rémálomban pedig királynőnek öltözve állok a színpadon, és nem jön ki hang a torkomon.

– **Híresen szép orgánumát a szinkronban is sokat használhatta...**

– Harmadéves koromban kaptam az első ilyen feladatot. Marina Vladinak kerestek magyar hangot, és Gerhardt Pál válogatást szervezett. Főiskolásokat hallgatott meg, sokan voltunk. Fogalmam nem volt még a szinkronizálásról. A legkedvesebb történetem Csákányi Lászlóhoz fűződik, akit a rajongásig szerettem. Ő elképesztően tudott szinkronizálni. Egyszer azt mondta, hogy neki ez háttal is megy. Beállt háttal a vászonnak, és tökéletesen megcsinált egész tekercset. Döbbenően álltam, csodáltam. Egyszer valamiért hátrapillantottam, és megláttam, hogy egy fél emelettel feljebb, mögöttünk van a vetítő, és ott lehet látni kicsiben a filmkockák negatívját. Azt, amit ott Laci bácsi kapott tőlem, amiért így átvert! A kedvencem az Óz, a nagy varázsló volt, amiben Judy Garland hangja voltam, de volt egy széria, amikor Audrey Hepburnt szinkronizáltam zsinórban.

– **Mivel telnek mostanában a napjai?**

– A gyermekeim felnőttek és elrepültek, most a kutyát dédelgetjük, aki már öregecske. Szennvedélyesen szeretem a könyveket, de a kint élő fiam miatt meg kellett tanulnom számítógépezni is. Az interneten tudunk beszélni, még láthatjuk is egymást a kamerán át. Ha nincs előadásom és operációs sorozatot sem adnak a tévében, akkor színházba megyek. A filmekről leszoktam, a multiplexek nem az én világom. Ha lenne egy olyan mozi, ahol ötven fillérrel drágább jegyért artista produkció is lenne, oda örömmel járnék.

Zoltán Tamás



Helló április!

SZENT GYÖRGY HAVA



április 1.: Az ugratás, tréfálkozás napja (Bolondok napja)

április 4.: Nemzetközi Párnacsata Nap

1896. április 6. I. György görög király Athénban megnyitja az első újkori olimpiai játékokat.

1912. április 10-én Southampton-ból elindul első és egyben utolsó útjára a Titanic.

1970. április 10-én Paul McCartney bejelenti a The Beatles feloszlását.

április 11.: A magyar költészet napja, József Attila születésnapja

1886. április 14-én született Tóth Árpád költő, műfordító

1982. április 18. Felavatják az ópusztaszeri Nemzeti Emlékparkot.

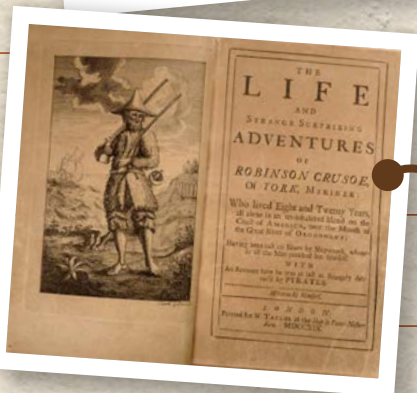
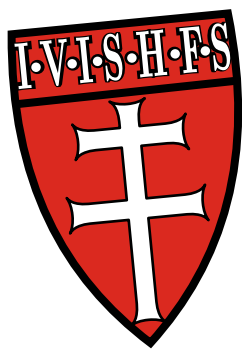
e. 753. április 21. – A hagyomány szerint Róma alapításának napja.

1926. április 23-án született Janikovszky Éva Kossuth-díjas magyar író, költő

1326. április 24. Károly Róbert megalapítja a Szent György Lovagrendet

1719. április 25. Angliában megjelenik Daniel Defoe: Robinson Crusoe c. Regénye

1885. április 29. Első alkalommal vizsgázik nő az Oxfordi Egyetemen





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



Orsi, te mit szedsz?



Olyan sokan kérdezitek hogy hogyan csinálom... „Hajnalban gyakorlat, hétközben péksuli és vizsgák, otthon a család, a nagy ház kerttel és tele teendővel, közben senior márka manager vagy egy nagy cégnél, és még otthon is sütsz”. A válasz tök egyszerű. Boldog vagyok!

Van egy borzasztóan erős háterszágom: egy férjem, akivel imádjuk egymást és akire mindig számíthatok. Van egy ragyogó kék szemű kislányunk, akinek mi jelentjük a világot. Olyan szüleim vannak, akik mindig mindenben támogattak kérdés nélkül, mindig bíztak bennem és büszkék rám. Ez ad olyan lendületet és energiát, hogy minden belefér az életünkbe, amit szeretnénk. Nem félünk, és most már merünk élni az álmainknak és haladunk azon az úton, amiről úgy érezzük helyes.

Nem mondom, hogy nincsenek mélypontok, nyűglődések, vagy hogy néha nem alszom el ruhástól este 8-kor. Amióta sütök, rövid és lakkoztalan

a körmöm. A kevés alvástól van egy pár új ráncom (bár lehet, hogy ez majd 35 évesen amúgy is lenne). Na és akkor mi van? Semmi! Az számít, hogy haladok előre, hogy tudom, mit akarok, hogy van ki elé letenni egy isteni kovászos kenyeret vagy egy finom péksütit, hogy van kivel megosztanom és együtt élni az álmaimat. Hogy van miért minden este hálát adni. Két dolgot próbálok mindig szem előtt tartani.

1. Nincs miért panaszkodni

Manapság nagyon sokan negatívak és panaszkodnak. Eszembe jut drága nagyikám, aki nagyon sokat jelentett nekem, aki éjjel szeszfőzdében dolgozott, állatokat tartott, felnevelt özvegyen két okos lányt, mindezt úgy, hogy az élete egy részében nem volt vezetékes víz és fűtés. És soha nem panaszkodott! Pedig ha valakinek, neki aztán lett volna mire. Ehhez képest mire reggel felkeltünk, már megjárta a boltot, hozott vizet, zöldséget a kertből, csinált reggelit és már főtt az ebéd. Le volt söpörve a gang, és ki voltak pucolva a cipőink minden reggelre! Mindig volt ideje és türelme egy jó beszélgetésre. Nem volt panaszkodás, rosszindulatú pletykálás. Ellenben volt nagy szabadság, bizalom és szeretet.

2. A világ attól tökéletes, hogy tökéletlen

Egyszer egy erdélyi bácsitól hallottam egy nagy igazságot. A világ attól tökéletes, hogy a részletek tökéletlenek, de a nagy egész az rendben van. A mai ember retteg a kudarcától és ez a veszte. És milyen igaz! Hányszor estünk el gyerekként, mire megtanultunk biciklizni. Hányszor nem sikerült úgy kanyarítani a betűket, ahogy szeretnénk volna, és mégis megtanultunk írni. Kitartás, szorgalom és elfogadás. No meg persze kudarc, mert abból tanulunk. Nincs két egyforma kenyér, nincs két egyforma nap vagy kihívás. Ha ezt elfogadjuk, és rendszeresen kilépünk a komfortzónából, sokkal tapasztaltabbak és bölcsebbek lehetünk. És akkor minden rendben lesz. Valahogy így vagyok én ezzel. Próbálok elfogadni hogy nem vagyok/vagyunk tökéletesek, hogy nincs tökéletes nap, nincs tökéletes ember, barátság, munkahely. Eszerint élek, és úgy tűnik, hogy ettől a nagy egész rendben van.

Most pedig megyek, szerencsére van mit csinálni ma is bőven. A gyurmákat el kell tenni, a kovászos kenyér az első hajtogatásra vár, és a kislányom az ajtóban toporog, mert megbeszéltük, hogy ma megmetszük a levendulabokrokat, elültetjük a nefelejcskeket, és rollerezünk még ebéd előtt, mire az uram hazaér. A körömfestés szerencsére ma ismét elmarad.

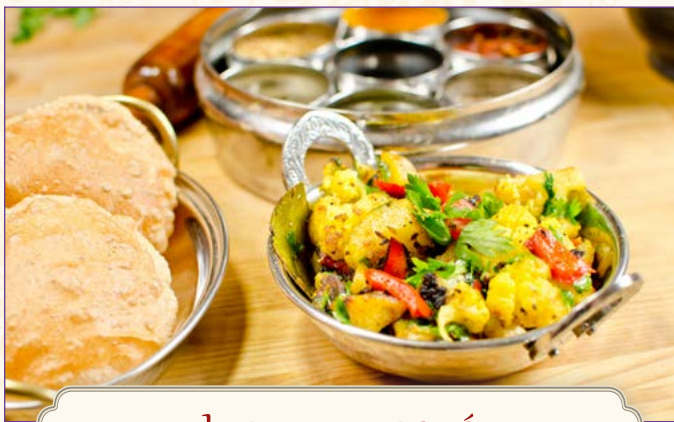
Zeliska Orsolya
peklanyleszek.com



4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

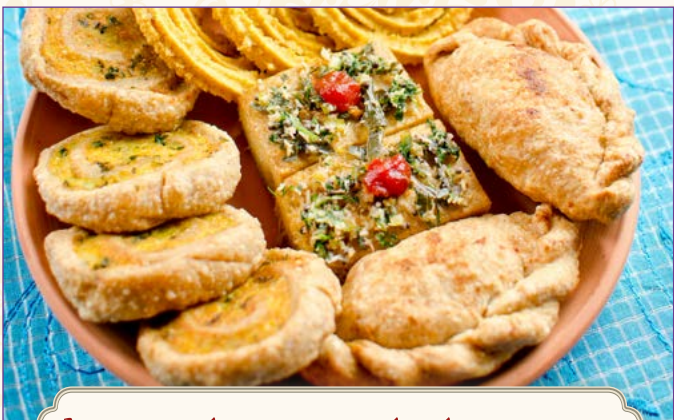
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



INDIAI ALAPOZÓ
bevezetés a fűszerek használatának világába



INDIAI FŐÉTELEK, SABJIK
az ájurvéda és a főzés kapcsolata



INDIAI SÓS CSEMEGÉK ÉS CSATNIK
jóga és meditáció az étkezésben



INDIAI KENYÉRFÉLÉK
tájegységek konyhái

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

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

További tanfolyamaink



2 NAPOS AJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

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



VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

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



FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

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



CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

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



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

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



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





GUJARATI COPFOCSKA

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg durum rövid tészta (itt Gemelli vagyis copfocska)
- olívaolaj
- 1 sárgarépa
- fekete mustármag
- fekete szezámmag
- őrölt édesköménymag
- kurkuma
- frissen őrölt feketebors
- só
- friss zöldhagyma a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉSE:

A fekete mustármagot forró serpenyőben szárazon kipattogtattam. Amikor már ugrándoznak kifelé és pirosasba megy át a színük, akkor elég. Jobban szeretem összetörve őket, mert jobban kijön az ízük, ezért azonnal mentek a mozsárba. Ugyanabban a serpenyőben egy kicsit pirítottam a szezámmagokat is és ezeket félretettem.

A répákat megdinszteltem. Olívaolajat felhevítettem, beleszórta a mustármagot és az édesköménymagot, néhány másodperc múlva a kurkumát is, majd rádobtam a reszelt sárgarépát. Pirítottam kevergetve, sóztam, ráöntöttem a citromlevet és pár percig még párolódott.

Közben a tésztát lobogó sós vízben megfőztem, a levéből félretettem egy keveset. Leszűrtem, a sárgarépához 1-2 kanál főzővizet tettem és beleborítottam a tésztát. Összeforgattam és tálaltam. A szezámmag egy részét belekevertem, a másikat pedig a tányéron szórtam rá.

RÓZSABRIÓS

A lisztet, a sikért, a sót, a kristálycukrot és a vaníliát alaposan összekeverjük. Az élesztőt elkeverjük 0,5 dl langyos tejszín-
nel és 5 percig állni hagyjuk. Eközben a vajat felolvasszuk a
maradék tejszínben. A száraz keverékünkhöz hozzáadjuk a
tejszínnel elkevert élesztőt és a tejszínben felolvasztott vajat,
majd 15 percig dagasztjuk. Dagasztás közben ahhoz, hogy
lágy tésztát kapjunk, még körülbelül 1 dl tejet apránként
hozzá kell adni. A kész tésztát letakarva 1 órát kelesztjük.

Közben elkészítjük a cukorszirupot. 3 ek kristálycukrot
és 1 dl vizet felforralunk, majd jó melegen, de nem forrón
használjuk fel.

Amikor a tészta megkelt, fél cm-es vastagságúra nyújtjuk,
majd különböző méretű pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Egy
rózsához körülbelül 4-4-4 kiszaggatott korong szükséges. Az
egy rózsához felhasznált korongok súlya ne legyen nehezebb
15 dkg-nál, mert akkor nem fog elférni a muffin formában.

A korongok egyik felét olvasztott vajjal megkenjük. Az első
legkisebb korongot félbe hajtjuk, a másodikat vele szembe
fordítva ráhajtjuk a már félbehajtott korongunkra. A harmadik
és negyedik korongot az előző kettő találkozására hajtjuk,
egyiket az egyik, a másikat a másik oldalon. Ezt egész addig
ismételjük, amíg az adott rózsához szánt korongjaink el nem
fognak.

Az így elkészített rózsákat előre kikent muffin formába
tesszük. Fontos, hogy a muffin forma minden második
mélyedésébe kerüljenek a rózsák, így jó eséllyel
nem érnek majd össze. Amint a formázás elké-
szült 30 percig kelesztjük, majd sütés előtt
cukorsziruppal lekenjük. A szirupot
csak közvetlenül a kenés előtt
készítsük el, mert ahogy hűl
egyre inkább besűrűsö-
dik. A sütőt 200 fokra
előmelegítjük, majd a
rózsákat 15-20 perc alatt
aranybarnára sütjük.

Befli

HOZZÁVALÓK

A TÉSZTÁHOZ:

- 45 dkg finomliszt
- 1 ek sikér (jó minőségű liszt esetén elhagyható)
- 1 kk só
- 10 dkg cukor
- 2 g őrölt vanília
- 2,5 dkg sütőélesztő
- 1,5 dl főzőtejszín
- 1 dl tej (amennyit a liszt a tejszínen kívül még felvesz)
- 3 dkg vaj
- 5 dkg mazsola

A SZIRUPHOZ:

- 3 ek cukor
- 1 dl víz

*Amennyiben a leírás mellett szívesen meg-
néznéd az elkészítésről készült videót is,
azt ide kattintva érheted el:*

<https://youtu.be/zFv7hHei9Hc>



KÓKUSZOS KÖLESGOLYÓ



HOZZÁVALÓK:

- 1 pohár (2,5 dl) köles
- egy csipet só
- 2 dkg vaj
- 4 ek kókuszreszelék
- egy citrom reszelt héja
- fél citrom leve
- 1 kk vanília aroma
- 1 ek Dia-Wellnes 1:4 cukor

ELKÉSZÍTÉSE:

A kölest 3 pohár vízben megfőztem, tettem hozzá egy csipet sót. Amikor készen lett, hűtöttem. Már csak langyos volt, amikor belekevertem az összes többi hozzávalót: a vajat, a kókuszreszeléket, a citromhéjat és levét, a vaníliát és a cukrot. Jól összegyúrtam és teljesen kihűtöttem. A massa szépen összeállt, könnyen lehetett formázni. Kis golyókat formáztam belőle, amiket aztán kókuszreszelékbe forgattam.

Hémangi / vegavarazs.hu



HOZZÁVALÓK:

- 5 db közepes nagyságú krumpli
- 4 db közepes nagyságú paradicsom (vagy 2 dl paradicsompüré)
- 8 dkg kesudió
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 1,5 kk őrölt római kömény
- 1,5 kk őrölt koriander
- ½ kk őrölt chili (ízlés szerint)
- ½ kk kurkuma
- 3 ek ghi vagy olaj
- 1 db kaliforniai paprika felkockázva
- 1/3 kk asafoetida
- 2 kk só
- 1 kk cukor
- ½ kk garam masala
- egy csokor korianderlevél apróra vágva

ALU MASALA

ELKÉSZÍTÉSE:

A krumplit héjában megfőzzük. Közben megmossuk a paradicsomot, felkockázzuk, és beletesszük egy turmixba. Hozzáadjuk a kesudiót, a gyömbért, a római köményt, a koriandert, a chilit és a kurkumát. Simára turmixoljuk, de az nem baj, ha marad benne egy-egy nagyobb darab a kesuból. Ha a krumpli megfőtt, megpucoljuk és kockára vágjuk.

Egy lábosban felmelegítjük az olajat, és 2-3 perc alatt megpirítjuk benne a kaliforniai paprikát. Megszórjuk az asafoetidával, egy perccig azt is pirítjuk, majd beleöntjük a paradicsomos, fűszeres, kesus szószt. Addig főzzük, amíg besűrűsödik. Az ideje attól függ, hogy milyen paradicsomból vagy püréből készítettük a szószt. Amikor már sűrű, hozzáadjuk a sót és a cukrot, és felengedjük szükség szerint 1,5-2 dl vízzel. Összeforraljuk, majd beletesszük a krumplit. Újból felforraljuk, 3-4 perccig főzzük, végül megszórjuk a garam masalával és a korianderlevéllel. Elkeverjük és levesszük tűzről. Chapatival vagy parathával tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu



Ha edzek, BÁRMENNYIT EHETEK?

Sokszor hallom az edzőteremben, hogy „azért járok edzeni, mert imádok enni, és így többet ehetek.” Nos, ez bizonyos szinten talán igaz, mert ha józan paraszti ésszel gondolkodunk, akkor egy kiadós edzéssel akár 1000 kilowattóra energiát is felhasználunk, és ez ugye nem lesz a semmiből. A szervezetünk valahol elégeti az üzemanyagot, miközben ezt a teljesítményt leadjuk. Szándékosan nem azt írtam, hogy mondjuk 800 vagy 1000 kalóriát égettünk edzés alatt, mert a kalóriamérő alkalmazások általában csak becslést adnak a pulzus, a nem, a testsúly és az életkor alapján. Viszont a szíve nem mindenkinek egyformán edzett, így aki ugyanazt az edzőmunkát csak magasabb pulzusszámon képes elvégezni, annál a kalóriaszámláló többet fog mutatni. Szóval az ilyen okostelefon-alkalmazásokat vagy pulzusmérő órákat csak orientációként használhatjuk az egyes edzések intenzitásának összevetésére.

Még egy fontos tényező van, amit figyelembe kell venni: Tételezzük fel, hogy sikerült 800 kalóriát elégetni egy edzés alatt. Ez megfelel négy kocka franciakrémes vagy egy negyed üveg mogyoróvaj kalóriatartalmának, viszont nem jelenti automatikusan azt, hogy akkor ennyivel több kalóriát ehetünk meg aznap.

Brit tudósok (pontosabban amerikai tudósok, de ez most lényegtelen) ugyanis megállapították, hogy az emberi szervezet alapanyagcseréje nagyjából állandó, akkor is, ha jelentős fizikai megterhelésnek van kitéve nap mint nap, és akkor is, ha nem. Nők esetében ez 1900 kalória, férfiaknál kb 2600 kalória körül mozog. Herman Pontzer amerikai antropológus a Tanzániában élő hadza törzs anyagcserjét vizsgálta meg egy eljárás segítségével, melynek lényege, hogy az alanyok vizeletmintájából kimutatható a deutérium és az oxigén-18 izotópoknak a koncentrációja, amiből pedig kiszámolható



a szervezet széndioxid-termelésének – és ezáltal a napi energiafelhasználásának – mértéke.

A hadzak az utolsó vadászó-gyűjtögető életmódot élő népcsoport a földön, és elég sok kalóriát elégetnek, miközben az élelmet beszerzik. Megdöbbenő tehát, hogy alapanyagcseréjük szinte megegyezik az irodai munkát végző városi emberével. Nos, a kísérletből az alábbi következtetéseket vonhatjuk le:

1. Elképzelhető, hogy a mérési módszer nem pontos, és nem mutatja meg, hogy az alanyok által napi szinten elvégzett fizikai munka, valamint az elfogyasztott táplálék és a testsír-százalék mértéke között milyen összefüggés van.

2. Az ember szervezete valószínűleg ősidők óta a vadászó-gyűjtögető életmódhoz adaptálódott, amiből két dolog következik: szervezetünk fel van készítve arra, hogy nem mindig juthat táplálékhoz, amikor szüksége lenne rá, ezért amikor tud, raktároz. Ehhez hozzájárul az is, hogy a szervezetet érő fizikai terheléshez minél optimálisabb energiafelhasználással igyekszik alkalmazkodni. Tehát két ember ugyanazt a fizikai erőfeszítést különböző hatékonysággal és ennek megfelelő energiafelhasználással is végre tudja hajtani. De még ugyanaz az ember is, eleinte több energiát fog felhasználni ugyanannak a feladatnak a végrehajtására, mint amikor már adaptálódott a szervezete.

3. Az emberi szervezet nagyon könnyen adaptálódik az edzésterheléshez. Vagyis ha állandó edzésterhelésnek tesszük ki, pl. minden nap lefutunk 10 kilométert nagyjából ugyanannyi idő alatt, akkor a szervezet napról napra kevesebb energiafelhasználással fogja megoldani ugyanazt a feladatot. Vagyis ha az edzettségünket fejleszteni akarjuk, akkor progresszív, fokozódó terhelésnek kell kitenni magunkat, és változatos ingereket kell biztosítani a szervezet számára.

4. Az edzés és az étkezés szoros összefüggésben van. Ha nem megfelelő mennyiségű és minőségű ételt eszünk, hanem többet a kellenél, és üres kalóriákat fogyasztunk, akkor még az edzés mellett is le fognak rakódni a zsírpárnák. Az étkezésnek ugyanúgy progresszívnek és a napi energiafelhasználásunkhoz igazítottnak kell lennie, mint az edzésünknek. A testsúly, a vizuális megjelenés és a testsír-százalék alapján tudunk tájékozódni, hogy milyen irányba kell módosítani az étrendünket.

5. Természetesen az edzés attól még nem hiábavaló, hiszen számtalan pozitív hozadéka van, mind a külalakunkat, mind a belső egészségünket tekintve. Use it or Lose it, ahogy angolul mondani szokták. Ha nem fejlesztjük és terheljük az izmainkat, a mobilitásunkat, az erőnlétünket, állóképességünket és a sportmozgásokban érintett összes szervrendszert, akkor a szervezetünk fokozatosan leépíti azokat, mivel úgy érzékeli, hogy nincs szükség rájuk.

Csak egy záró gondolat, ami mindenféle tudományos eredményektől eltekintve is elgondolkodtató: ha volt már valamelyik olvasó általános vagy középiskolai osztálytalálkozóján, és 30, 40 év múlva viszontlátta osztálytársait, akkor könnyen meggyőződhet arról, hogy azoknak szokott a legegészségesebb lenni a testsúlya, akik azóta is aktívan és rendszeresen sportolnak, mozognak. Aki nem mozog, az szinte mind súlyfelesleggel és egyéb egészségügyi problémákkal küszködik. Edzeni tehát kell, de étkezni is ésszel kell!

Gauranga Das
személyi edző, táplálkozási tanácsadó
hotashtanga.com



PROGRAMAJÁNLO

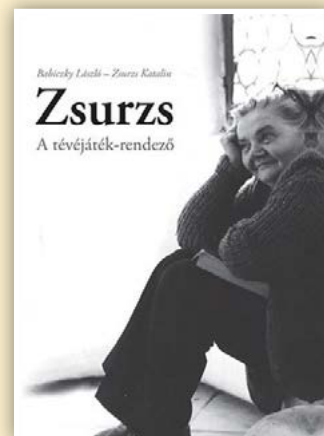


FALUSI MARIANN – PRESSER GÁBOR: 13 DALUNK



Falusi Marianntól megszokhattuk, hogy szólóban is szórakoztatja a közönséget, a legkülönbözőbb műfajú zenés műsorokkal. Egyaránt otthonosan mozog jazz, opera, swing, musical, és popszínpadokon. Ezúttal egy egészen különleges albumot készített, azzal a Presser Gáborral, aki éppen harminc esztendővel ezelőtt bemutatta Lang Györgynek, ezzel elindítva a Pa-Dö-Dő duó máig töretlen sikerszériáját. – A 13 dalunk című CD a barátságunk lenyomta Pici bácsival, illetve annak, ahogy én szeretek énekelni, és ő szeret zongorázni. Szobalemeznek készült, ketten ültünk egy szobában, volt hogy harmincszor is felvettünk egy számot, végül az első felvételt tartottuk meg. Szerethető, érdekes lemez lett – árulta el az énekesnő. A lemezen Presser tíz olyan slágere hallható, melyet eredetileg Kovács Kati, Katona Klári, Somló Tamás, Zorán vagy Király Linda hangján ismerhettünk meg (Ne szeress engem, Várlak, Két szív, Amikor elmentél, Titkos szobák szerelme...), illetve két vadonatúj szerzemény is készült. Bónuszként Pici bácsi énekl el a Marika néni című dalát, melyet kifejezetten Falusi Mariann számára írt, születésnapi ajándékként.

BABICZKY LÁSZLÓ – ZSURZS KATALIN: ZSURZS



Éppen húsz esztendeje hunyt el a nagyszerű rendező, Zsurzs Éva. Olyan sikerfilmek fűződnek a nevéhez, mint A koppányi aga testamentuma, az Abigél, A névtelen vár, vagy a Különös házasság. A jubileumra lánya, Zsurzs Kati, és Babiczky László írt könyvet. A színésznő így vall a mamájáról: – Szerettem vele dolgozni. Nem volt bennem görcs, drukkk a forgatásokon. Úgy éreztem, ha ő rám bíz egy szerepet, akkor képesnek tart az eljátszására. Persze nem akartam neki csalódást okozni, szerettem volna látni, hogy elégedett velem. Szerettem volna megszolgálni a bizalmát, és én is a legmeszebbmenőig bíztam benne: az értékítéletében, az instrukcióiban, az ízlésében, a tudásában, a tapintatában, a szeretetében. Sokat kaptam és tanultam tőle. Gyerekkoromban az egész család ott ült a tv előtt, amikor leadták az új filmjét. Izgultunk, hogy siker legyen! Akkor azt hittem, természetes, hogy a nézők a rendező miatt néznek meg egy tv-filmet. Csak később jöttem rá, hogy mekkora szó, hogy az ő neve azt is jelentette a tv előtt ülőknek, hogy parádés szereposztásban láthatják a magyar és a világirodalom remekeinek az eredetihez hű és alázatos adaptációit úgy, hogy a filmek mégis az ő kézjegyét viselték. Büszke voltam rá és vagyok ma is, amikor a csatornák ennyi év után is, sűrűn játsszák ezeket a filmeket. Elképzelem, ha élne, aggódva nézné az új és új vetítéseket, filmje vajon kiállja-e az idő próbáját, vajon nem lassú-e, vajon lépést tud-e tartani az azóta rohanó világgal?! Élete utolsó éveiben is ezeket a kérdéseket tette fel, ha leadták egy-egy régebbi művét. Mit szólna akkor

most, két évtizeddel később? A világ változott, felgyorsult, de a nézők még mindig szívesen nézik a Fekete várost, az Abigélt, a Feleletet, a Csongor és Tündét, az Othello Gyulaházánt és sorolhatnám. Ezzel a könyvvel emlékeztetni és emlékezni szeretünk volna a Magyar Televízió egy letűnt, talán soha vissza nem térő gazdag korszakára, a fantasztikus színészekre, a remek szakemberekre és a kor egyik legnépszerűbb rendezőjére, akit úgy emlegettek: A Zsurzs. De akik vele dolgoztak, azoknak Évike, az unokáinak pedig a Mami volt.

AZ EASTWICKI BOSZORKÁNYOK (JÁTEKSZÍN)

Sok évvel a nagy sikerű hollywoodi film után itt-hon is színpadra kerül Az eastwicki boszorkányok című komédia,



Bagó Bertalan rendezésében. A helyszín egy unalmas amerikai tengerparti kisváros. A főhősök három viruló, több gyermekes, elvált asszonyok. Anyagi gondjaik nincsenek, sokat nevetnek, jókat esznek, csak egy férfi jönne már! Rajta, hát, női praktikák, rajta, hát, boszorkánytudomány! A férfi pedig jön. A három asszony kivirul, a városka gyanakszik. Mi folyik a titokzatos férfi házában? S miért történnek megmagyarázhatatlan dolgok városszerte? De tényleg, ki ez a férfi? Az idő múlásával a három barátnő rájön, hogy Daryl nagyon veszélyes... Updike a témát mosolygós- frivolán írta meg, s most a regényalakjai a Játékszín színpadára lépnek. Vigyázzatok, miről álmodoztok, mert teljesül! A főszerepben Gáspár Sándor, Pokorny Lia, Parti Nóra és Lévy Viktória látható.



CIRQUE DU SOLEIL: VAREKAI

Egy vulkán tetején található erdő mélyén létezik egy különleges világ – egy világ, ahol bármi lehetséges. Ez a világ a Varekai.

Az ég elenged egy fiatal magányos férfit, és elkezdődik a Varekai története. A varázslatos erdő árnyékában földet érve egy sokszínű világban találja magát, amely tele van fantasztikus teremtményekkel, és egy abszurd, ugyanakkor különleges élmény részesévé válik. Ezen a napon és ezen a lehetőségekkel teli helyen egy varázslat veszi kezdetét, amellyel újra felfedezheti az életet, és rácsodálkozhat a világ és az elme rejtélyeire. A Varekai szó roma nyelven azt jelenti „bárhová”. Ez a Dominic Champagne által rendezett előadás tisztelettel adózik a nomád lelkek, a szellem és a hagyományos cirkuszművészet, valamint azok előtt, akik végtelen szenvedéllyel keresik az utat, ami elvezethet Varekai-ba.

Egy 20 fős utcai előadóművészekből álló csoport alapította 1984-ben a Cirque du Soleil társulatát, mely különböző előadásaival a csodát és az élményt több mint 160 millió nézőnek vitte már el az öt kontinens több mint 400 városába.

Május 12., 13., 14., Papp László Budapest Sportaréna

AZ ÉDESGYÖKÉR



Az édesgyökér fő hatóanyaga a flavonoid, a szaponin, keserűanyag. Az íze édes és keserű, hűtő hatással rendelkezik.

Alkalmazása belsőleg:

- nyákoldó, köptető (segíti a váladék felhígulását és megkönnyíti a kiürítését a testből), antibakteriális, immunerősítő, gyomorfekély esetén hámosító, gyulladás-csökkentő. Édesebb a répa cukornál, ízjavító kellemetlen ízű teakeverékben.
- Nagy dózisban jó hánytató, ami eltávolítja a tüdő és a gyomor kapha-tartalmát.
- Megfázásokra és légzőszervi panaszokra jó összetételt alkot friss gyömbérrel.
- Fogerősítő, ha gyömbérrel és kardamommal keverjük.

- Nyugtatja az elmét és táplálja a szellemiséget. Tápanyaga az agynak. Gyarapítja a koponyaűri- és a gerincfolyadékot.
- Erőt ad, fejleszti a hangot, a látást, szépíti a hajat és az arcbőrt.

Mellékhatása: elhúzódó kezelésben (3-4 hét) vizenyőt és magas vérnyomást okozhat.

Megkötések:

- magas kaphánál nem alkalmazható mert ödémásodást okozhat;
- csonttritkulásnál adni tilos, miután gátolja a kalcium és a kálium beépülését;
- magas vérnyomásnál nem ajánlott, mert növeli a víz mennyiségét a szív körül.

Károlyi Bánki Viktória

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Depresszió – beszéljünk róla! (tovább: webbeteg.hu)
- A boldog párkapcsolat titka (tovább: hazipatika.com)
- A medvehagyma jótékony hatásai (tovább: femcafe.hu)
- Lakást szeretnél pályakezdőként? (tovább: eduline.hu)

Anne Bishop:

VÖRÖS BETŰKKEL

A FANTASY MŰFAJ ÚJ CSILLAGA

a lánnyal. Azonnal kiszúrta, hogy Meggie menekül valami elől, mégis befogadta az Udvarba, és odaadta neki az állást. Ennek ellenére nagyon nem tetszik neki a lány, akiből olyan kedvesség és ártatlanság sugárzik, amelyet korábban nem tapasztalt.

Meggie-vel azért sem szimpatizálnak, mert nagyon kevés valódi tapasztalata van a világról, így hibát hibára halmoz. Azonban mindent őszinteséggel és odaadással kompenzál, ami elkezdett megtetszeni az Udvar lakóinak. Fokozatosan mindenki megkedveli a különös lányt, egy valaki pedig még jobban, mint a többiek...

De vajon mi elől menekült el Meggie? A vérből született látomásai miért szólnak folyamatosan arról, hogy a Mások, a barátai, veszélyben vannak? Ezekről a kérdésekről sem szabad megfedkezünk! Az árnyékban szüntelenül ott lapul az ellenség, a legfurcsább alakokat öltve. A regény végére összefutnak a szálak, és rájövünk, hogy minden út egy valakihez vezet; Meggie-hez.

Ez a kedves, ugyanakkor fordulatokkal megfűszerezett történet képes arra, amire csak nagyon kevés társa; teljesen beszippant. Az író egy olyan világot alkotott, ami azonnal meglevenedik a szemünk előtt, olyan szereplőkkel, akikhez végül ragaszkodni kezdünk, és amikor nem lehetünk részese a kalandnak, hiányérzet költözik a szívünkbe.

A Vörös betűkkel A Mások trilógia első kötete, mely a Twister Media gondozásában jelent meg. A folytatását idén várjuk Holló a hollónak címmel.

Ludányi Bettina

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

■ Anne Bishop Vörös betűkkel című regénye biztosan az ujjai köré csavar majd. Amikor azt hiszed, hogy tovább már nem lehet fokozni az izgalmakat, rájössz, hogy az írónőnek van még ötlet a tarsolyában.

Meggie Corbyn vérpróféta. De vajon mit is jelent mindez? Folyamatos szenvedést, állandó menekülést és a rettegést, hogy egyszer rá fognak találni. Meggie ugyanis elszökött arról a helyről, ahol nevelkednie kellett. Sok mindent megtanult az életről, a világról, de amikor szembesülnie kell vele a valóságban is, néha nehezen boldogul.

A világot jelenleg a Mások uralják, így az emberek háttérbe szorulnak. Meggie az Udvarba keveredik, ami a Mások fenségterülete. Élnek itt hollók, baglyok, medvék, farkasok és még sokan. Meggie-t nem fogadják tárt karokkal, de végül munkát adnak neki, mint Összekötő. Hiszen milyen jól veszi ki magát, ha egy ember veszi át a Másoknak érkező csomagokat, szintén emberektől. Csakhogy Meggie vérpróféta, amiről kezdetben senkinek nincs tudomása.

Simon Wolfgard volt az első Más, aki találkozott



Terhes vagy?



Úgy vélem, hacsak nem elvonultan vagy éppen kivonultan élünk a társadalomból, akkor mindannyian terhesek vagyunk – ehhez még fogannunk sem kell, sőt még nőnek sem kell lennünk! De ha valaki gyermekáldás előtt áll, hogy lehet terhes?

A szavak ereje sokkal nagyobb, mint azt gondolnánk! Az, hogy hogyan gondolkodunk, meghatározza a szavainkat, a szavaink meghatározzák a cselekedeteinket, vagyis a tetteinket. A szó első megnyilvánulása a gondolat. A gondolat, amelyen amúgy még finomíthatunk, változtathatunk, mielőtt szavak formájában elhagyná az ajkainkat, de sokszor ez „terhes” és nem tesszük meg. Aztán fogjuk a fejünket és vállaljuk a felelősséget, ha nem úgy

sikerül egy-egy mondat, ahogy azt szeretnénk volna.

Az, hogy milyen szavakat használ egy nemzet vagy egy népcsoport, de egy egészen kicsi baráti társaság, az mind meghatározó. Meghatározza a csoport stílusát, a tagjait, a nívót és a gondolkodásuk mellett a hozzáállásukat is. Sajnos nagy hanyatlásban a nyelvi kultúránkat nézve és főleg hallva.

Eddig sem szerettem használni azt az állapotjelző szót, hogy „terhes”, de bevallom, nehezen ment kiváltképp nekem is, gondolkodnom kellett egy szebb és kifejezőbb jelzőn. Hál’Istennek az édes anyanyelvünk igen gazdag még most is, igaz, régiesnek tűnhetnek a kifejezések, de mégis mennyivel kifejezőbbek, ha úgy nevezem, hogy „várandós”, vagy még az is,



hogy „más állapotban” van, az meg már egyenesen felemelő, ha valaki „áldott állapotnak” éli meg, vagy „gyermeket hordoz a szíve alatt”. Látható, hogy van bőven választék, nem is soroltam fel a teljes készletet, mégis leragadunk a „terhes”-nél, sőt minden a terhesség körül forog!

Amióta babát várok, még jobban taszít ez a szó: „terhes”. És nem véletlen, hogy cikkemben is sokszor szerepeltetem – hátha, másnak is szemet szúr, mennyire nem tükrözi a valóságot és mennyire nem használható erre a Földről elemelkedett állapotra pont a teher! Én nem szeretnék terhes lenni! De a kis magzatomnak nagyon örülök, és szívesen hordozom a méhemben – ez nem jelent számomra terhet! Igaz már most, még az első trimeszter idején is nagy változást idéz elő ez az állapot. Az émelygés engem is kerülget reggelenként, az állandó álomkor és a koncentrációzavar teljesen megváltoztatta az eddigi napi rutinjaimat. De a változás, a várandós időszak ettől máris terhes lenne? Persze, ha plusz 5-10-15... ki tudja, hány kilót hordok majd magamon... na, ez már nevezhető lehet akár szó szerint tehernek is, bár akkor is édestehernek számít és nem púpnak a hátamon helyett a hasamon...

Ha valaki átélte már a várandós időszakot és szívből vállalt gyermeket, tudja már, hogy mennyire csodálatos a női test, az anyai természet. Milyen

fantasztikus átalakulásra képes: a szerveink teljesen alárendeződnek egy ideig a baba növekedésének, fejlődésének. Egy új élet, önálló szívhanggal, vérkeringéssel pulzál bennünk. Ez egyenesen csoda! Hogy nevezhetjük tehernek? A Teremtés csodája. Egy női beavatás – a harmadik, a női vérmisztériumban! Ez egy nagyon más állapot, de egy cseppet sem teher!

Az, hogy a várakozással teli 9 hónapról, (ami valójában 10 holdhónap) a könyvborítókra se terhesség címszóra kelljen keresni és a váróban se „terhesgondozás” legyen kiírva és a kiskönyvem se „terhes kiskönyv” legyen, még nagyon sokat kell várni, tenni. De az nem kerül nagyon sokba, egy pillanatnyi gondolkodásba, hogy milyen kifejezést használunk saját magunkra, az állapotunkra és más kismamákra.

Persze, ha teherként éljük meg, nyomatékosíthatjuk, hogy milyen megterhelő helyzetbe kerültünk, milyen borzalmas nekünk, terhet cipelni, egy új életet gondozni saját testünkben. De kicsit gondolj arra, hogy ha maga a várandóság megterhelő számunkra, akkor milyen lesz majd a vajúdás és a szülés? A teher hogyan fog majd kikerülni belőlünk?

Választhatunk: gondolat-szó-cselekvés. Terhes, mondd, akarsz-e lenni?

Ölvedi Réka

www.facebook.com/RemekEstAnaya





Kelj útra!

Manapság nagyon népszerűvé váltak a saját szervezésű utak. Akinek egy kis tapasztalata van, inkább maga intézi a foglalást, hiszen szuper akciókat lehet kifogni. Arról már ne is beszéljünk, hogy nem kell plusz költségeket fizetni, ahogy az utazási irodák esetében. Többen is kérdezték már tőlem, hogyan szervezek meg egy utazást. Ebben a cikkben megosztom veletek a tapasztalataimat.

1. Válaszd ki az úti célt!

Bagatellnek tűnhet, de fontos tudnod, hova szeretnél menni. Az utazási irodákban szívesen adnak felvilágosítást, információkat, de ha magadnak szervezed az utat, neked kell informálódni.

Tisztázd, hogy inkább kulturális utazást szeretnél vagy tengerparti pihenőset. Nézz körül az irodák ajánlatai között, ha tanácstalan vagy, hiszen ötletet onnan is meríthetsz. Rengeteg fórum is van manapság, de akár néhány Facebook csoportban is hasznos információkra akadhatsz.



2. Mivel utazzak?

Nem mindegy, hogy Prágába mennél szívesen vagy Velencébe. Az előbbi inkább vonattal vagy autóval tanácsos megközelíteni. Sőt, ha ilyen „közeli” városban gondolkodsz, a szervezett utakkal jobban jársz, hiszen autóbusszal is megoldható. A szomszédos országokba nem éri meg repülővel utazni, mert vagy nincs járat, vagy nagyon drága.

Ha viszont Velence példáját nézzük, akkor már a repülő a jobb döntés. Én azt szoktam mondani, ahová van járat, azt vegyük igénybe. A legelső légitársaság, akinek a honlapját meglátogatom, az a Wizz Air. Ennek több oka is van: jó áron van a jegy, ha feliratkozol a hírlevélre, szuper akciókat foghatsz ki, illetve egy helyen foglalhatsz hotelt, repülőjegyet és transzfert. Plusz pont nekik, hogy az Erste banknál lehetőséged van igényelni a Wizz Air hitelkártyát, amivel további kedvezményeket zsebelhetsz be.

A második légitársaság, akire rákeresek, az a Ryanair.

3. Hogyan történik a foglalás?

A WizzAir rendszerében nagyon egyszerűen. Kiválasztod a Repülő&Hotel feliratot, beírod hová akarsz utazni, mikor, hány fővel, mikor akarsz hazajönni, majd keresés. Beállíthatod, hogyan rendezze az ajánlatokat, tehát például ár szerint. Fontos, hogy a legolcsóbb nem mindig jó döntés. Néha bele kell kalkulálni, hogy fillérékért utazunk, de bejutni a városba tömegközlekedéssel egy óra. Azt is számításba kell venni, hogy milyen minőségű helyen akarunk lakni abban a pár napban. Nekünk a szállás sosem volt túl fontos, mivel mi mindig úton voltunk. Felesleges lett volna több tízezer forintot fizetni egy szobáért, ahol csak este tartózkodunk.

Miután kiválasztottad a megfelelő ajánlatot, csak le kell foglalnod. Egyszerűbb, ha a csekkolást (utasfelvétel) is a Wizz Air oldalán intézed, így nem kell sorba állni, plusz ingyenes. Ezt az Utasfelvétel



és foglalások gombra kattintva tudod megtenni a főoldalon. Kérni fogja a foglalási kódot és a foglaló vezetéknevét (persze ékezetek nélkül). Át fog irányítani egy másik oldalra, de amint beléptél, láthatod a jegyeidet, és mindössze követni kell az utasításokat az utasfelvételhez. Érdemes nagyon figyelni az adatokra! Fontos, hogy pontosan legyenek felvéve! Illetve minden egyes jegynél külön kell végrehajtani az utasfelvételt (oda-vissza útnál egyaránt)!

Plusz információ: utazás előtt harminc nappal tudod kezdeményezni az utasfelvételt. Korábban nem!

Ha megtörtént a csekkolás, csak ki kell nyomtatni, vagy le kell tölteni az okostelefonra, táblagépre és kész is. Én minden alkalommal felveszem a hotellel a kapcsolatot, hogy minden rendben ment-e. Ez nem igényel túl sok agoltudást.

4. Indulás a reptérre!

Azt szokták mondani, hogy legalább két órával előbb menjünk ki a reptérre, hiszen el tud menni az idő az ellenőrzésekkel. Ez pontosan így van! Bár mi mindig gyorsan átjutunk a biztonsági ellenőrzésen, én mégis azt mondom, hogy tartsuk be azt a két órát. Utazás előtt frusztráltak vagyunk, izgatottak, hogy minden rendben legyen. Ne kelljen még az idő miatt is aggódni!



5. Hasznos tanácsok

Érdemes jól tájékozottan elindulni és transzfert foglalni. Vannak nagyon jó oldalak (például <http://utazas-nyaralas.info>), ahol szépen leírják, hogy melyik városban, hogyan érdemes közlekedni. Barcelonában például nagyon jó a közlekedés, a jegy sem túl drága, sőt! Rómában már nem ilyen kedvezőek az árak, és metróval sem lehet eljutni mindenhova. Mi nagyon sokat buszoztunk, ami nem volt túl kellemes az embertömeget tekintve.

A transzfert előre foglaljuk le, természetesen a visszaútra is. Kalkuláljuk bele a hazaút során, hogy bizony időbe telik, mire kiérünk a reptérre, és még ott is legyen legalább két óránk. Ez leginkább busznál fontos, ugyanis előfordulhat, hogy dugóba keveredik.

A fontos iratokat, jegyeket mindig biztos helyre tegyük, ahogy a pénzt is! Továbbá érdemes útitervet is készíteni, így jobban ki tudjuk használni az időnket.

A foglalás nagyon macerásnak tűnhet, de ha az ember egyszer végigcsinálja, utána már sokkal könnyebb lesz. Érdemes azért egy kis angoltudással rendelkezni annak, aki ebbe belevág. A légitársaságok oldalai jól áttekinthetőek, és egyszerűen lehet őket kezelni. Az első becsekkolás talán ijesztőnek tűnhet, mégsem tart egy-két percnél tovább. Az internetes utasfelvétellel akár több óra várakozást és persze némi pénzt is megspórolunk.

Ha kedvet kaptál, és gyakran szeretnél utazni a jövőben, mindenképp iratkozz fel a légitársaságok hírleveleire, ahogy fentebb is említettem, a legjobb ajánlatokért.

Sok sikert, és élményekben gazdag utazásokat kívánok!

Ludányi Bettina
irokkozott.blogspot.hu



A japán nők titkos szépségfegyvere az adzuki őrlemény, amit a Nara korszak, a 700-as évek óta használnak. Magas szaponintartalma megtisztítja a pórusokat, ragyogó, puha bőrt ad, mely jobban felszívja a tápanyagokat. Figyelem, rá lehet szokni, de csak heti 1 alkalommal használd!

HASZNÁLATA: 2 evőkanálnyi őrleményt kis folyadékkal (langyos legyen!) keverj pasztát. Kend az arcodra, álladra. 10-15 perc után langyos vízzel alaposan mosd le. Utána használd a szokásos tápláló arcápolódat. A folyadék lehet víz, de ha a pakolás közben szeretnél inni egy csésze zöldteát, azzal is készítheted. Más, a bőrállapotnak megfelelő gyógytea vagy virágvíz is lehet. Őrleményt úgy kapunk, ha bio adzuki babot kávédarálóban megőrölünk.

ADZUKI BAB,

a gésák szépségtrükkje

Az adzuki egy sötétvörös babféle kemény külső héjjal. Igen gazdag oldható rostokban, mely segít csökkenteni a magas koleszterinszintet, és segíti az egészséges bélműködést.

Nagyszerű forrása a magnézium, vas, cink, réz, kálium, mangán- és B3-vitamin ellátásnak, amelyek hozzájárulnak az általános egészségi állapot javításához.

Gyorsítja az anyagcserét, segít a szervezetnek gyorsan és hatékonyan lebontani az ételt. A bab alacsony zsír- és magas fehérjetartalmú, ezért ideális a fogyókúrás étrendben. Különösen kedvelt a japán és távol-keleti konyhában.

Radnai Éva

www.naturkence.hu



Tudtad? Ez a babféle proteáz inhibitorokat tartalmaz, amelyről ismert, hogy a rákos sejtek fejlődését gátolják.

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



69 Megtekintés



68 Megtekintés



67 Megtekintés



66 Megtekintés



65 Megtekintés



64 Megtekintés



63 Megtekintés



62 Megtekintés



61 Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

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

Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

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

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

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



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

Az utalványt e-mailben, telefonon keresztül, vagy személyesen tudod megrendelni és megvásárolni.

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.
(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.