

*Amikor  
az anyává válás  
nem habospite*

*Híres anyák  
híres lányaik*

*Anyaság  
a természet erejével*

*Virágnyelven*

## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ► APIDERMAL MÉHMÉRGES KRÉM IZOM ÉS ÍZÜLETI PANASZOK KEZELÉSÉRE



Több, mint 20% hatóanyag tartalommal rendelkező krém, amely a reumatikus készítmények tekintetében egyedülálló. A méhméreg önmagában is egy csodálatos anyag, melynek hatását további 8 gyógynövénnyel fokozták.

200 ml

KEDVEZMÉNY:  
**400 Ft**

~~3.999 Ft~~  
**3.599 Ft**

### ► VANITA SZAPPANGYURMA KREATÍV CSOMAG 6-FÉLE SZAPPANRESZELÉKKEL, GYÜMÖLCSÖS KISZÚRÓ FORMÁVAL



A csomag segítségével egyedi alkotás vagy ajándék készíthető, közben fejleszt a gyerekek kez ügyességét, kreativitását. A szappanok kristályok által energetizáltak és 100%-ban növényi eredetűek.

KEDVEZMÉNY:  
**700 Ft**

~~5.599 Ft~~  
**4.899 Ft**

### ► HANAUER BIO MINI BÉCSI MOZART TORTA KONZERVDOBOZBAN



A Mozart csokoládé illetve marcipánkrémrel töltött tortácska 2 személy részére. Tartósítószer és adalékok nélkül. Csak kinyitod, és azonnal fogyasztható!

150 g

KEDVEZMÉNY:  
**200 Ft**

~~1.849 Ft~~  
**1.649 Ft**

### ► ZAFÍRZULIN VEGÁN PALEOLIT PORKAPSZULA ORGANIKUS GYÓGNÖVÉNYEKBŐL CUKORBAJOKRA



Évszázados tapasztalatok alapján, adalékanyagoktól mentesen összeállított készítmény, mely az alábbi natúr gyógynövényeket tartalmazza: homoktövis, galagonya, útifű, eperfalevél, nyírfalevél.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**300 Ft**

~~2.299 Ft~~  
**1.999 Ft**

### ► LOGONA BIO SELYEMPERMET FÉNYT ÉS TARTÁST ADÓ HAJÁPOLÓ



A természetes növényi filmképző hatóanyagok (színtelen henna, szezámolaj, glicerín) rugalmasságot, fényt és tartást adnak a hajnak, anélkül, hogy elnehezítenék azt. Vegán termék.

150 ml

KEDVEZMÉNY:  
**400 Ft**

~~3.199 Ft~~  
**2.799 Ft**

**Látogasson el  
online webáruházunkba!**

**aruhaz.108.hu**

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

Kattintson a termékek megnevezésére!



# Tartalom

- 4 **Virágnyelven**
- 6 **Tavaszi csodáim**
- 8 **Nisa születése**
- 12 **Híres anyák – híres lányaik** – Papadimitriu Athina és a Trokán lányok: Anna és Nóra; Hámori Ildikó és Szinetár Dóra; Tordai Teri és Horváth Lili; Almási Éva és Balázsovits Edit; Toldy Mária és Malek Andrea; Szirtes Ági és Pálmai Anna.
- 14 **Siker vagy sikertelenség?**
- 16 **Helló május!**
- 18 **Bakancslistás álmok**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Basbousa, anyu kérésére; Burgonyás cipó; Paradicsomos káposzta új ruhában; Spárga lepény.
- 26 **Amikor az anyává válás nem habospite**
- 28 **Programajánló** – A Neoton Família sztárjai (Budapest Park); Ó, anyám! (Snatched); Sákovics Diana: Hol rontom el?; A játékos (Radnóti Színház).
- 30 **A bodza** – Teacseppek
- 31 **Víz nélkül nincs élet** – I. Országos rajzpályázat
- 32 **Ha május, akkor igyunk orgonát!**
- 34 **Anyaság a természet erejével**
- 36 **Varenna** – a hely, amitől eláll a lélegzeted
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



**108.hu**  
MAGAZIN  
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

**108.hu Magazin** – 2017/5. szám

A 108 Életmód-központ 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

## 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

Lájkolj bennünket  
Facebook oldalunkon.

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



# Virágnyelven

---

Gyönyörű az idei tavasz. A napsugarak színesre festik a földet és virágok pompáznak, amerre csak a szem ellát. A virágba borult gyümölcsfák kacérkodnak a szorgos méhekkkel és ontják magukból az évszakot átható életerőt. Gyönyörködünk a tarka tulipánokban, csokorba kötjük a mezei vadvirágokat és titokban, amikor senki sem lát minket, közel hajolunk az orgonabokorhoz. Abban a pillanatban nincs más, csak a bódító illat hatalma és az érzés, amit az apró lila virágok aromája ébreszt bennünk. Csupán néhány színes szirmú növény neve vésődik jól az emlékeztünkbe, de többnyire idegenül bolyongunk ebben a varázslatos világban. A virágok színe és formája láttán egész gondolatsorok fogalmazódnak meg bennünk és különböző érzéseken keresztül, bonyolult lelki tartalmakat képesek felidézni. Ez maga a virágok komplex és csodálatos szimbólumrendszere, amelyet régóta használ az irodalom, a képzőművészet és a folklór.

A világ számos táján gyűlnek össze tömegek, amikor virágoznak a cseresznyefák. A rózsaszín virágok vonzereje nem csak szépségükben és édes illatukban rejlik,

hanem az általuk kódolt üzenetben is. Tudatosan csak ritkán, viszont az érzések és emlékek szintjén képesek vagyunk dekódolni a cseresznyefa virágát, mint összetett jelképet. Rendkívül nőies szimbólum, amely a szűziességre és a tiszta életre utal. Ez az apró virág magában hordozza a törékeny szépség, a múlandóság és az egyszerűség szimbolikáját is. Japánban sok zenei, képzőművészeti és irodalmi alkotás témáját képezi a cseresznyefa virága.

Kis hazánkban is számos virág nő, amely meghatározó helyet foglal el a népi szimbólumrendszerben. A színes szirmok és virágfejek ábrázolása mindig fontos jelentéstartalommal bírnak és tanulmányozásuk egy rég elfeledett világba kalauzol bennünket, ahol ősi titkok tárulnak fel előttünk. A virágmotívumok, indák és levelek közt folyton felfedezhetjük a tulipánt, amely a nőiesség, a szépség, a szerelem, a tisztelet és a kegyelet jelképe. Szakrális szimbólum is, amely a Földanyát képviseli, valamint a női, befogadó minőséget fejezi ki. Éppen ezért festették a tulipánt a kelengyész ládákra, amikor is a lányból feleség lett. Elődeink hittek abban,



hogy ez az évről évre megújuló növény távol tartja az ártó erőket az otthonoktól, ezért a kapufélfákba vésték jól ismert képét.

A magyar népművészet másik meghatározó és gyakran előforduló szimbóluma a szegfű, amelynek rengeteg változata ismert. Bár sokan politikai tartalmat társítanak hozzá és tartózkodnak tőle, a szegfű az egyik legősibb virág. A férfi és a maskulin minőség jelölője, komoly szeretőt, illetve férjet jelképező virág. Másrészt pedig az életöröm és a kifelé áradó energia jelképe.

A két minőség, a női és férfi szimbólum, a befogadó és kiáradó energiák a kiteljesedett szerelemben egyesülnek, amelyet a rózsák jelképez. Virágnyelven azt jelenti: szeretlek. Nem csupán a szerelem, de a szenvedély, a vágy és a romantika jelképe is. Az ókorban a

szerelem istennőjének és kísértőinek, a három Gráciának volt a virága. A rózsák tövisei a szerelemmel együtt járó fájdalmat, a boldogtalan és viszonzatlan szerelmet szimbolizálják. Ezt a virágszimbólumot felhasználták és használják mai napig az egyházi építészet és a népművészet. A rózsakeresztesek pedig egyetemes jelképükké tették a rózsát a tizenhetedik században.

Minden virág egy önmagába zárt világ a maga szimbólumrendszerével, hagyományaival, és az általuk kiváltott érzésekkel és emlékekkel. Aki virágot kap, mindig szeretve és különlegesnek érzi magát. Aki virágot ad, az pedig szavakban ki nem fejezhető érzéseit oszthatja meg a másik személlyel.

Kovács Kata



# Tavaszi csodáim

Húsvét vasárnapján azon tűnődtem a reggeli kávéval a kezemben, hogy 2 éve ilyenkor halt meg a Nagypapám, és már a Nagyi sincs velünk december óta. Ez utóbbi tényen bárhol bármikor még mindig el tudom magam sírni, ugyanis a Dédi – így hívtuk amióta kislányom megszületett – nagyon közel állt hozzám. Épp a könnyeimet törölgetem, amikor szó szerint csoda történt. A virágágyás közepén egy szál gyöngyvirág áll, tele fehér bimbóval. Mi ebben a csoda? Amikor 6 éve ide költöztünk, és elég ügyetlen voltam még a kertészkedésben, hoztam a Déditől egy csomó gyöngyvirágot, merthogy neki a falusi ház előtt a kiskert tele volt vele. De mind elpusztult, mert rossz helyre ültettem, és ha jól emlékszem nem is locsoltam. ...És pont most, miután a Dédi nincs velünk, itt terem az ő kertjéből egy gyöngyvirág. Tudom hogy ezt ő küldte nekem – nekünk!



Hétfőn anyukámékhöz mentünk ebédre. Anyu a múlt héten töltötte be a 60-at. Ehhez képest évek óta egyre fiatalosabb és lendületesebb. Ebéd után Annával a kertben hintáztott sikongatva! Egyikőjük hangosabban nevetett, mint a másik, és még le is estek néhányszor. Anyu sosem foglalkozott azzal, hogy ki mit gondol róla. Egy-egy esés után nemhogy nem panaszkodott, hogy „jaj itt ütöttem meg, ott ütöttem meg” – ami valljuk be, elvárható lenne egy 60 éves nagymamától –, hanem az egész utca zengett hangos kacajuktól. Na, ez az én 2. húsvéti csodám!

Apukám mindig nagyon határozott és sikeres volt. Két dolgot tanácsol mindig: 1) ha túl sokat agyalsz egy döntésen, akkor sose léped meg,



2.) ne érdekeljen, hogy mit szólnak hozzá mások, mert ha ez alapján élsz és döntesz, akkor sose leszel boldog. Sokáig küzdöttem ezzel a két dologgal, merthogy – a szűz jegy születteként, annak minden tipikus vonásával – az agyalás az én területem, az összes részletre kiterjedően... Nem törődni azzal a mai világban, hogy ki mit szól ehhez vagy ahhoz, talán nehezebb mint valaha. Aztán 7 éve amikor a férjemmel megismerkedtünk, akkor kezdtek a dolgok igazán érdekessé válni. Ő ugyanezeket az értékeket képviseli, talán jobban mint a szüleim. Így léptük meg, hogy házasok lettünk, kiköltöztünk a városból, éltük a magunk életét a saját értékrendünk szerint, nem foglalkozva azzal, hogy mások mit szólnak. Pedig az évek alatt nem kevés kritika ért minket. De miután nekünk ez nem divathóbort volt, egy idő után elfogadták a döntéseinket. Néhány hete pedig szakmunkás pék lettem! Én, a diplomás, több nyelven beszélő, sikeres multtis lány. Már akkor sokan furcsán néztek rám, amikor állandóan sütöttem otthon. Nem értették, hogy mit akarok ezzel. És pláne nem értették később, hogy mit keresek a fiúk között az iskolapadban, vagy hajnalonként egy pékségben. De nem foglalkoztam másokkal és a részletekkel, és persze jött minden.

Sokszor az ember beleragad a kényelmesnek tűnő dolgokba, mert azt szokta meg. Az új utak ismeretlenek, és az elején nehezebbnek tűnnek, mint a megszokott. De ha nem indulunk el rajtuk, sose tudjuk meg hova visznek. Mindig emlékeztetem magam arra az egyszerű dologra, hogy nem szabad félni az új helyzetektől, a döntésektől (és általában semmitől), mert ha az ember FÉL,

nem EGÉSZ! És ha nem egész, akkor nem egészséges sem a lelke, sem a teste! Arra bízatom mindenkit, hogy merje észrevenni a jeleket, és élni a saját boldog életét, nem foglalkozva másokkal. Mert közhely, de mégis igaz, hogy az élet túl rövid ahhoz, hogy ne úgy éljük, ahogy szeretnénk!

Zeliska Orsolya  
peklanyleszek.com





# *Nisa* születése

Az első babám születése – gondolom, mint mindenkit – nagy izgalommal töltött el.

Elvégeztem egy kurzust, amely felkészített a szülésre, természetes módszerekkel. Bár az otthonaszülésre specializálódott a tanfolyam, akkor még nem voltam benne biztos, hogy mernék-e, tudnék-e otthon szülni. Az első gyerek-



nél még annyi a bizonytalanságot okozó tényező, érzélem, nem is tudom igazán, mire lehet számítani, bírni fogom-e a fájdalmat mesterséges beavatkozás nélkül, stb. A választott bábám azt mondta, hogy erre a fájdalomra úgysem tudok felkészülni, mert ehhez hasonlót még biztosan nem éltem át, hiába ismerem a saját fájdalomtűrő képességemet.

Aztán végül mégis úgy döntöttem, otthon szülöm meg a kisbabámat. Bizakodva, lelkesen vártam a nagy pillanatra. Már 10 nappal voltam túl azon az időpon-  
ton, amit kiszámoltak nekem, a szülés időpontjára. Még semmi különösét nem éreztem. A mozgás nehezemre esett ugyan, de semmi egyéb. Az utolsó előtti napon egy nagy sétára indultunk a férjemmel. A lakóhelyünkhöz közel eső dombon voltunk, le is pihentem egy kicsit ott, a bárányfelhőket nézve azon tűnődtem, vajon meddig várhatunk a szüléssel, mert még biztosan nagyon messze van. Másnap aztán furcsa kis szúrkálásokat éreztem a pocakomban. Először nem is tudatosult bennem az érzés, csak amikor már többször egymás után ugyanazt éreztem. Ekkor szóltam a férjemnek, és akik a környezetemben voltak, viccelődve találgatták, csak nem most jött el az idő... Magam sem hittem, de konkrét jelei is lettek a szülés megindulásának: szivárogni a magzatvíz. Nagyon boldog és izgatott voltam. Megtettük a szükséges előkészületeket. Fürdőkádunk nem volt otthon, ezért

csak erre a célra vásároltunk egy felfújható gumimedencét. Elkezdtük felfújni és megtölteni melegvízzel.

Közben folyamatos kapcsolatban voltam a bábáimmal, óránként kellett hívnom őket, és beszámolnom az aktuális helyzetemről. Ők a jelekből és a hangulatomból tudták, hol tart most a vajúdas folyamata.

Rám bízta, mikor hívom őket. Budapestről kellett utazniuk 200 km-re, így amikor már úgy gondoltam, megnyugtatóbb lenne, ha itt lennének mellettem, hívtam őket. Éjfél körül meg is érkeztek hárman. Az orvos-bába, egy tanonc, – akit előzőleg megkérdeztek, hozhatják-e – és az általam választott dúla.

Ekkorra már csak a hátamon fekvé tudtam maradni. Az elképzelésem az volt, hogy szépen vajúdok majd, labdán, az újonnan vásárolt felfújható gumimedencében és a végén a frissen gyártott szülőszéken pedig megszülöm a babát. Ehhez képest a vajúdas eleje még a labdán történt, de mire a bábák megérkeztek, már csak a hátamon fekvé tudtam lenni, ez volt a legkisebb fájdalommal járó pozíció. A sors iróniájának tartottam: a kórházi hátan fekvős szüléstől tartottam, és most tessék, itthon is ez vár rám.

Az igazat megvallva tényleg nem számítottam ilyen fájdalomra, és voltak percek, amikor szentül meg voltam győződve róla, hogy nem bírom ki. Persze a bábák tudták, hogy nem így lesz. Azóta sokat gondoltam arra, ha kórházban szültem volna, talán megcsászároznak, mondván nem halad a szülés a megfelelő ütemben, vagy megerősítették volna bennem azt, hogy ezt a fájdalmat nem fogom kibírni, kell, hogy „segítsenek” rajtam.

Sokáig semmi változás, előrehaladás nem volt. Arra gondoltam, milyen egyszerű lenne most a



kórházban, csináljanak velem amit akarnak, mert nem bírom tovább. Aztán amikor az elmém elfogadta, minden mindegy, a baba megvizsgált és mondta, hogy elindult a tágulás. Hozzátette, most eldönthetem, hogy akarok-e kórházba menni. Nem, nem akartam. Nem akartam újabb bonyodalmakat. Ekkor reggel 7 óra volt, és a lányom 9.54-kor született meg. Talán ez volt az a pont, amikor elengedtem a dolgokat és elindult a tényleges szülés. Nagyon sokat segített, amikor a baba mondta, hogyan viseljem el a fájdalmat, hogy ne álljak ellent, hanem hagyjam, hadd menjenek át rajtam a hullámok. Nem mindig sikerült, sokszor tiltakoztam, amikor jött egy-egy hullám, de amikor tudtam követni, amit a baba javasolt, sokkal könnyebb volt. Nagyon elfáradtam, de a végére próbáltam összeszedni magam és feltápáskodni abba a pózba, ahogyan aztán megszülettem a babát.

Nagy boldogság volt, amikor rám tették Nisát. A szülés fájdalma megszűnt, és én már ettől is boldog voltam. Aztán jött a további boldogság: egy

szép, egészséges kisbaba, akit a hasamra helyeztek életének első pillanataiban, majd amikor itt volt az ideje, az édesapja elvégezte a köldökszínor elvágását, majd láttam, ahogy sétál vele a szobában fel s alá. A kisbaba olyan édesen kucorgott az apukája mellkasán, mintha mindig is ott lett volna.

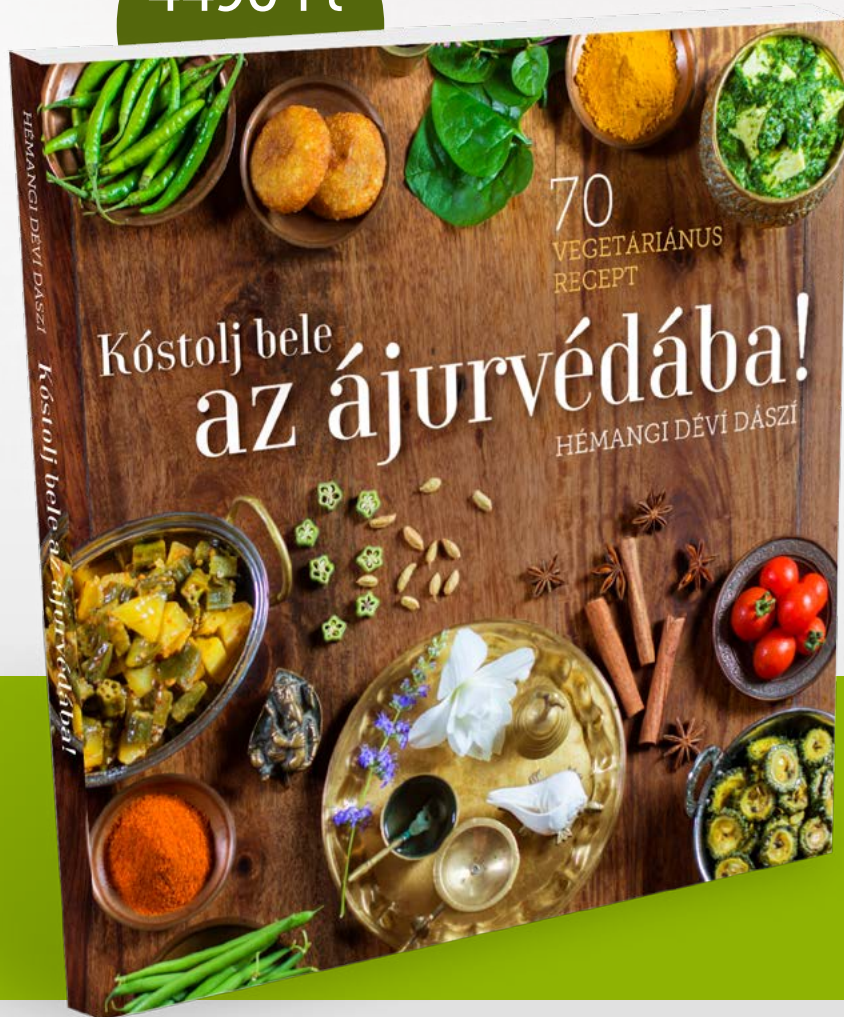
Nagy boldogsággal töltött el az a tudat, hogy a gyermekem zavartalanul született meg melegséget nyújtó otthonunkban. Nem volt semmi bonyodalom, fertőzés, depresszió, kimerültség, csak az öröm az új jövevénynek. A sebeim gyorsan gyógyultak, a baba szépen gyarapodott, rendben, természetesen zajlott minden. Örök hálával tartozom mindazért a szeretetért, kedvességért, hozzáértésért, önfeláldozásért, amit bábák tanúsítottak irántunk, a gyermeküket természetes körülmények között megszülni kívánó anyukákért és babáikért. Nisának néhány év múlva hasonló körülmények között született a kishúga is, de ez már egy másik történet.

Candra

# HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

## Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:  
**4490 Ft**



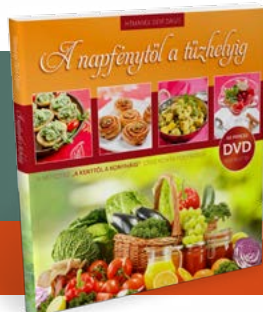
A *Kóstolj bele az ájurvédába* című szakácskönyv a természetes gyógymódként alkalmazott táplálkozás és az egészségmegőrzés ősi hagyományokon alapuló tudományába enged betekintést. Ez a több ezer éves tudás minden ízében ajándék a ma emberének.

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



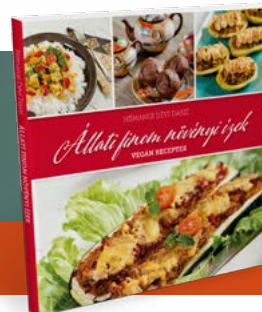
**Megrendelhető:**  
**[www.108.hu/kostolj](http://www.108.hu/kostolj)**

**Hémangi  
megvásárolható  
könyvei**



▼  
A NAPPÉNYTŐL  
A TŰZHELYIG

**3.990.-**



▼  
ÁLLATI FINOM  
NÖVÉNYI ÍZEK

**2.990.-**

# HÍRES ANYÁK – HÍRES LÁNYAIK

Mint sok családban, a színészeknél is előfordul, hogy a gyermek az anyuka foglalkozását választja hivatásul. Hazánkban is számtalan híres művésznő büszkélkedhet azzal, hogy a lánya is elismert színésznő vagy énekesnő. Vajon milyen érzés lehet, ha együtt állnak a színpadon? Erről is beszél most hat népszerű anyuka.

## PAPADIMITRIU ATHINA ÉS A TROKÁN LÁNYOK: ANNA ÉS NÓRA



Papadimitriu Athina három lánya közül a két nagyobb, Trokán Anna és Trokán Nóra már ismert, és elismert színésznőnek számítanak, pedig annak idején a mama nem örült annak, hogy a lányok is az általa választott útra lépnek: „Könyörögtem az apjuknak, beszélje le őket arról, hogy jelentkezzenek a Színművészetre. De Péter, aki csodálatos ember, bölcs, nyugodt, és nagyon jó apa, azt válaszolta: Miért kéne lebeszélni őket? Ezt a szakmát legalább ismerjük, és tudunk nekik segíteni! Igaza lett. Mint annyi más dologban is.” Ma már Athina is boldog, hiszen nyilvánvaló hogy lányai nagyon tehetségesek. Sőt, azt is bevallotta egy interjúban, hogy van egy titkos álma: szívesen eljátszaná a dadát abban az előadásban, amelyben valamelyik lánya lenne Júlia. „Csodálatos, borzongató érzés egy színpadon állni a gyerekekkel” – mondta a színésznő.

## HÁMORI ILDIKÓ ÉS SZINETÁR DÓRA



Hámori Ildikó lánya, Szinetár Dóra soha nem tagadta, hogy szülei miatt választotta a színpadot. „A Nemzetiben néztem anyukámat, aki Molière-t meg Shakespeare-t játszott, és bár nem nagyon fogalmazódott meg akkor bennem, de azért akartam színész lenni, amit ott a színházban láttam, amit ott tanultam a színházról. Szokták kérdezni, hogy nekem volt-e igazi gyerekkorom, amikor dolgoztam, meg a színházban voltam. Nem az hiányzott, hogy a játszótéren legyek, mert a színház nekem ugyanolyan közeg volt.” Dóra már kislányként szerepelt különböző előadásokban. A nyomorultak című musicalben például együtt játszott a mamájával. Azóta már ő is gyakorló anyuka, éppen most várja a harmadik gyermekét.

## TORDAI TERI ÉS HORVÁTH LILI



Tordai Teri Magyarország egyik legszebb színésznője, a hatvanas évek ünnepelt dívája volt. A szintén színésznő lánya, Horváth Lili nem csak külsőleg hasonlít édesanyjára, de temperamentumuk, munkabíráskuk is hasonló. „Mindig is színház körüli pályát képzeltem magamnak – nyilatkozta Lili –, jelmeztervezőnek, dramaturgnak készültem. Csak viszonylag későn kötöttem ki a színjátszás mellett. Anyuval sokat szakmáztunk otthon, de egymás munkájába nem szólunk bele. Mindenki a maga szerepével van elfoglalva, a rendező feladata instruálni.” A két művésznő több színdarabban is együtt szerepel, és bevallásuk szerint mindig különös izgalom a közös munka, hiszen a megszokott kapcsolatukon túl egy egészen új helyzetben találják magukat. Sokat tanulnak önmagukról is a színpadon.

## ALMÁSI ÉVA ÉS BALÁZSOVITS EDIT



A nemzet színésze kitüntetéssel is büszkélkedő színésznőnek is többször volt már alkalmunk együtt közönség elé lépni a lányával. „Amikor a színpadon vagyunk, olyankor nem a lányom – mondta Almasi Éva. – Tudom, hogy ez nem hihető, de így van. Az egy teljesen másik agyi létezés, akkor ez nekem nem jut eszembe. A két művésznő rendkívül szoros kapcsolatot ápol egymással. Éva évtizedekkel ezelőtt szerepelt a Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról című zenés darabban, melynek dalait néhány éve újra lemezre vették. A Vinnélek, vinnélek című slágert ezúttal Balázsovits Edit énekelte. A felvétel elkészülése után nagyon sokan nem hitték el, hogy nem az eredeti verziót hallják, hiszen a két színésznő hangja megdöbbentően hasonló.

## TOLDY MÁRIA ÉS MALEK ANDREA



A táncdalfesztiválok sztárja, a népszerű énekesnő, Toldy Mária sem ellenezte, hogy a lánya a színpadot válassza munkahelyéül. „Az volt az álmom, hogy majd a lányom viszi tovább azt, amit én elkezdtem. Ez sikerült is. Még nem tudott beszélni, de már a járókában énekelt. Kicsi korában beült a zongora alá, amikor tanítottam a fiatalokat. Nem tudtam, hogy mi lesz belőle, mert akkor még nem lehetett tudni, hogy fog majd énekelni. Ha rosszabb lett volna nálam, akkor nem engedtem volna neki, hogy ezzel foglalkozzon, de szerencsére sokkal jobb lett. Nagyon büszke vagyok rá” – mondta az énekesnő.

## SZIRTES ÁGI ÉS PÁLMAI ANNA



A Katona József Színház művésznői jelenleg is több előadásban láthatók együtt, de nem mindig volt egyértelmű, hogy Anna is a színpad felé fordul majd. „Műlovarnő akart lenni – emlékezett vissza Ági – Elvittem egy közeli lovas iskolába, ahol úgy beleszerelmesedtem a lovaglásba, hogy éveken át hajnali ötkor kelt, rohant etetni. Nem tettem semmit azért, hogy színész legyen, bár a színházban nőtt fel, Udvaros Dorottyaért például rajongott. Az édesapám (Szirtes Ádám) akarta, hogy az unokája is ezt a mesterséget válassza. Jól tette. Biztonságban tudom Annát a színházunkban, már nem izgulok annyira érte, inkább elbűvölten nézem. Közben azt gondolom, hogy reálsan tudom megítélni a teljesítményét.”

# SIKER *vagy* sikertelenség?

**Melyik a jobb?** Sokan gondolkodás nélkül rávág-  
nák, hogy inkább lennének sikeresek, mint siker-  
telenek. De vajon melyik mennyire és hogyan  
fejleszti a jellemünket? Egyáltalán, hogyan hatá-  
rozzuk meg azt, hogy valaki sikeres-e abban, amit  
csinál, vagy pedig sikertelen? A népszerűségében?  
Abban, hogy mennyi pénzt keres vele? Esetleg  
abban, hogy mennyire szereti azt, amit csinál, és  
mennyire boldog, miközben teszi? Ha mindezek  
alapján összehasonlítunk két embert, akkor az  
egyik sikeresnek fogja érezni magát a másikhoz  
képest, a másik pedig sikertelennek, jelentékte-  
lennek a sikerrel szemben. Ebből jön azután az  
irigykedés, a kritika, a hibakeresés. Sokan ugyanis



nem érzik magukat biztonságban egy másik, náluk sikerebb ember jelenlétében, mert tudat alatt vagy akár tudatosan is szembesülnek a saját kudarcaikkal, helytelen döntéseikkel vagy lustaságukkal.

A sikernek megvan az az előnye, hogy beteljesülést okoz, és lehetőséget teremt a további sikerek elérésére, megvalósítására. Például elképzelhető, hogy valaki nagyon tehetséges, és remek ötletei vannak, de pénz híján nem képes megvalósítani azokat, és hiányzik belőle a türelem, a kitartás vagy éppen az üzleti érzék ahhoz, hogy megteremtse a sikere minimális anyagi alapjait. Például, ha valaki egy edző, vagy jógaoktató, akkor nem elég, hogy jól ért a saját munkájához. Emellett még profi menedzsernek és marketing-szakembernek is kell lennie ahhoz, hogy mások szemében is sikeresnek mondhassa magát, és valóban tömegeket érjen el. Persze az más kérdés, hogy a tömegek kielégítésére tett törekvésben nem sikkadnak-e el bizonyos szakmai értékek.

A sikeres emberek ugyanakkor gyakran függővé válnak a sikertől, és ha valamilyen oknál fogva lejár a „jó karmájuk” és veszítenek a népszerűségükből, az mélyen megviseli őket, hiszen elsősorban a társadalmi befolyásukkal, népszerűségükkel azonosítják magukat, és nem azzal a tevékenységgel, amit végeznek, pláne nem azzal, hogy a tevékenységükben elért fejlődés már önmagában elégedetté tegye őket. A siker ugyanakkor elfuvalkodottá teheti az egót is, mivel az ember többnek, jobbnak gondolja magát alulmaradt vetélytársainál, és elveszíti a viszszacsatolást a környezetétől. A siker tehát rövid távon elősegítheti a jellem fejlődését, ám hosszú távon csak azok képesek a helyén kezelni, akik már érettebb spirituális személyiségek. Ugyanakkor képesek lesznek

értékelni, felfedezni és segíteni a kevésbé sikeres tehetségeket, akikben esetleg őszinte szemmel ők is látják, hogy mekkora potenciál rejlik. Ehhez, ahogy Maehle mondta, a köldökcsakra mellett a szívcsakra nyitottságára is szükség van, máskülönben az illető nem tud túllépni saját egocentrizmusán.

Na és a sikertelenség? Persze, ha valamivel foglalkozunk, haladni akarunk valamerre, és csak kudarcot a kudarcra halmozunk, az nem túl lelkesítő, és elveszíthetjük a motivációnkat. Persze ez önmagában nem feltétlenül jelenti azt, hogy nem ezt az utat kellene járnunk, legfeljebb azt, hogy még sokkal több erőfeszítést kellene beletennünk, mint amennyit eddig gondoltunk.

**A fő dolog az, hogy szeressük azt, amit csinálunk, és próbáljuk meg függetleníteni a motivációnkat az elért sikerektől vagy kudarcoktól.**

A híres szentírásban, a *Bhagavad-gítában* azt mondja Krisna, hogy az igazi bölcs egyformán motivált a sikerben és a sikertelenségben, a győzelemben és a kudarcban. Ha ezt sikerül elérnünk, akkor a jellemünk biztosan erősödni fog. Ha útközben feladjuk, akkor még egy kudarcélménnyel leszünk csak gazdagabbak, és nem látjuk meg az alagút végét, ahol a siker vagy beteljesülés várt volna ránk. Ha valaki igazi odaadással képes tenni azt, amit választott, és nem befolyásolja az, hogy mennyire népszerű vagy sikeres, az egyre közelebb juthat a lelki tökéletesség eléréséhez. Ezért mondja Krisna is, hogy kötelességből kell cselekedni, és nem szabad ragaszkodni a tetteink eredményéhez vagy éppen eredménytelenségéhez.

Gauranga Das  
személyi edző, táplálkozási tanácsadó  
hotoshtanga.com

# Helló május!



**1620. május 1-én** született Zrínyi Miklós magyar költő, hadvezér és politikus

**1867. május 3-án** jött létre az önálló Magyar Királyi Posta

**1929. május 4-én** született Audrey Hepburn angol-holland származású Oscar-díjas színésznő

**1950. május 7-én** megnyitották a Ferihegyi Nemzetközi Repülőtér

**1894. május 10-én** nyílt meg az Aquincumi Múzeum, a főváros első saját alapítású múzeuma

**1949. május 10-én** ismét Thaiföld lett Sziám hivatalos neve

**1929-ben május 12. és május 20. között** tartották meg először az első hivatalos Magyar Könyv Hetét; azóta (1957 kivételével) minden évben megrendezték az Ünnepi Könyvhetet

**1894. május 13-án** mutatták be a mai Szépművészeti Múzeum helyén felépített rotundában A magyarok bejövelele című, Feszty Árpád és kilenc társa által festett monumentális körképet

**1935. május 15-én** megnyílt az utazóközönség részére a moszkvai metró, a világ második legnagyobb forgalmat lebonyolító földalatti vasútja

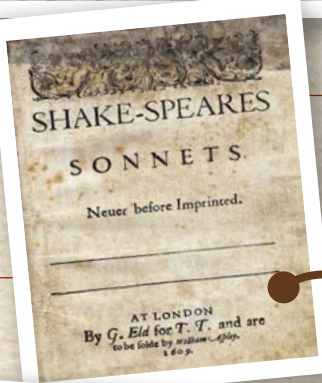
**1821. május 17-én** született Sebastian Kneipp német katolikus pap, a Kneipp-kúra néven elterjedt világhírű vízgyógyászati módszer kifejlesztője; tevékenysége alapján kapott lendületet a természetgyógyászat

**1609. május 20-án** Londonban megjelent William Shakespeare Szonettjei címen Shakespeare 154 szonettje Thomas Thorpe kiadásában

**1859. május 22-én** született Sir Arthur Conan Doyle brit orvos, író, aki ismertségét Sherlock Holmesról szóló detektívregényeinek köszönheti

**1977. május 25-én** mutatták be a moziban a Csillagok háborúja című, George Lucas által rendezett filmet

**1937. május 27-én** átadták a Golden Gate hídat San Franciscóban





## 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](http://www.108.hu/hirdetes)



# Bakancslistás álmok

Amikor a szépségkirálynők vágyait, álmait kérdezik, mindig előjön a Világbéke. És ezen, mi mind nevetünk. Valahogy azt hisszük, hogy álmainknak valami világmegváltó dologt kell választanunk, mert ettől tűnünk majd komolynak. Nincs is baj a nagy álmokkal, de valljuk be, amikor napról napra élünk, csak kevesünknek jut eszébe a világbéke és sokkal többször egy-egy utazás, egy-egy közeli és leginkább kézzel fogható dolog.



Az embernek mindig vannak céljai, álmai, vágyai. Vagy kimondott dolgok ezek, vagy mélyen elzár-  
tak és csak a kiválasztottak ismerhetik. Van, akinek  
anyagi, van akinek érzelmi, van akinek egy van akinek  
kettő és van akinek megszámlálhatatlan. De azt az  
egyet, ami a legfontosabb mind tudjuk. Most nem  
a nagy megvilágosodásra gondolok, a visszatérésre,  
hanem a kézzel fogható és az oly sokat szidott pén-  
zen megvett dolgokra. Szokták mondani, hogy a  
pénz nem boldogít.. de a rajta vett dolgok annál  
inkább. Közel 40 évesen eljutottam oda, hogy leírjam  
a saját bakancslistámat. De elárulom, hogy felesle-  
ges leírni, mert úgysem tudod elfelejteni a célod, az  
álmod..ha meg mégis akkor ez azért van, mert lett  
másik fontosabb. De hát divat a bakancslista, akár  
csak a műhaj/köröm/mű Istenek. Stílusosan egy  
régii Martens bakancsra írnám, hiszen tizenévesen  
egyik nagy álmom volt, hogy legyen egy. Aztán  
lett egy, majd egy másik, majd egy harmadik, és  
jelenleg a negyediket gyűröm egy-egy nagyobb  
zenei rendezvényen.

Szóval nézzük! Tiniként azért a bakancs utáni  
legnagyobb álom, mégiscsak egy Depeche Mode  
koncert volt. Még be sem töltöttem a 18-at: elértem.  
Aztán jött egy újabb szerelem: India. Tudtam, hogy  
nehezebb feladat lesz. Így aztán jöttek a gyorsan  
valóra válthatók (a legtöbb zenei, milyen meg-  
lepő?). És aztán közel 30 évesen elérkezett India.  
Persze csak akkor hittem el, hogy ott vagyok, amikor  
leszálltam a repülővel, amikor a lábam alatt érez-  
tem talaját, amikor az orromban éreztem minden  
szagát, amikor a fülemben hallottam minden zaját,  
amikor láttam a színeket, az életet magát. Nem  
csak én aggódtam, mi lesz ezután? Mi van, ha a  
legnagyobb álmom teljesül, hova tovább és mi  
az, ami éltet majd ezentúl mi éltet, mi a célod? És  
hasonló kérdések foglalkoztattak. Persze rövidre  
zártam, mert akkor a pillanat minden mozzanatát

át akartam élni. És sikerült. És hazajöttem..és már  
tudtam, hogy újra megyek.

Mert emberek van egy jó hírem: az álmokat több-  
ször át lehet élni.. Így aztán most a Before I die listámra  
(igen Sziget fesztiválról loptam az ötletet) felkerültek  
a dolgaim ami volt, ami lesz és még ki tudja mit talá-  
lok ki következő éveimre...és igen nem véges, és igen  
bővíthető és igen semmit sem húztam át, mert újra  
és újra élhető.. És igen van, amit még nem értem el,  
és van, ami nem szerepel a listán, talán mélyen ott  
van a szívemben a vágy és ezt csak az erre hivatottak  
tudják..és igen lehet, hogy ebben az életben nem  
érem el soha..de a következőben ki tudja?!

Bánkódhatunk azon, amink nincs, beszélhetünk  
be nem teljesült vágyakról, vagy emlékezhetünk  
megvalósult álmokról. Te döntöd el, hogy melyik hoz-  
záállást választod, hogy a kesergés könnyeit töröld  
le, vagy a boldogság könnyeit emelt fejjel hagyod  
legördülni arcodon..

Ez mind a te saját döntésed, mert ez a szabad  
akarat!

Simon Barbara

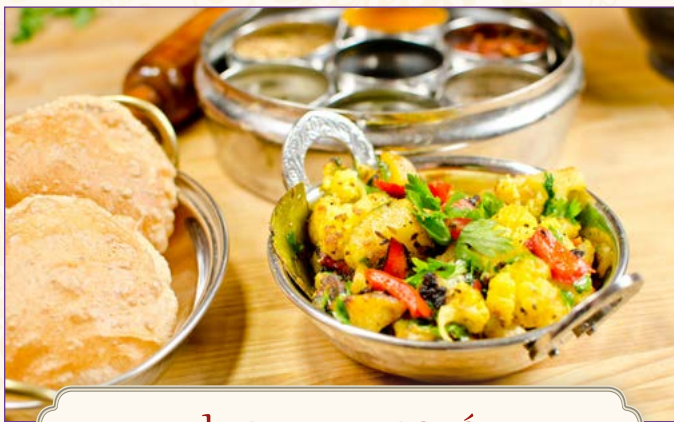


„Most próbáljuk meg ejtőernyő nélkül!”

4 RÉSZES  
FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZAT

# Ízek, imák, India

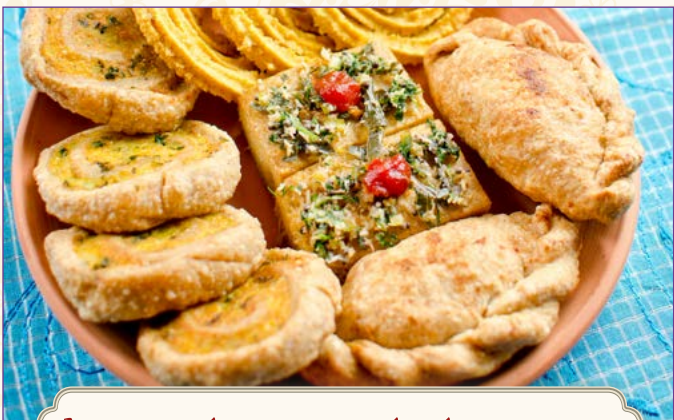
*Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*



**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](http://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](http://fozoiskola.108.hu)**



# BASBOUSA, ANYU KÉRÉSÉRE

## HOZZÁVALÓK

### A TÉSztÁHOZ:

- 40 dkg búzadara
- 15 dkg cukor
- 1 tasak sütőpor
- 10 dkg kókuszreszelék
- 4 tk vegetáriánus tojáshe-lyettesítő por
- 170 ml vaj
- 2 doboz joghurt
- 1 tasak vaníliás cukor

### ELKÉSZÍTÉSE:

A tésztának valót összekeverjük, majd kivajazott tepsibe tesszük. Ezután két órára a hűtőben pihentetjük. Közben elkészítjük a szirupot: fel-forraljuk a vizet, beletesszük a cukrot és 10 percig forraljuk. Ha kihűlt tegyük bele a rózsavizet és a narancsvirág vizet. Ha nincs akkor egy evőkanálnyi friss citromlevet.

A tésztát felszeleteljük és a szeletek közepére mandulát teszünk, nyomunk. És már mehet is az előre melegített sütőbe: 190 fokon 40 percet sütjük, nem légkeveréssel. Majd kivesszük, ráöntjük a szirupot és újra 15 percig sütjük. Megvárjuk amíg kihűl, majd megesszük.

### A SZIRUPHOZ:

- 40 dkg cukor
- 480 ml víz
- fél ek narancsvíz
- fél ek rózsavíz

**Simon Barbara** / [nirriti-barb.blogspot.hu](http://nirriti-barb.blogspot.hu)



# BURGONYÁS CIPÓ

## HOZZÁVALÓK:

- 0,5 kg BL 80-as liszt
- 15 dkg főtt és áttört burgonya
- 2 ek. olaj
- 1,5 tk. só
- 2 dl langyos víz
- 1 dkg élesztő

**Egyéb érdekességeket a Sütögessünk Beflivel YouTube csatornán vagy Facebook oldalamon találasz!**

Facebook: <https://www.facebook.com/sutogessunk.beflivel/?fref=ts>

- A lisztet, a sót, a megfőzött és áttört burgonyát, az olajat egy nagy tálba tesszük. Az élesztőt elmorzsoljuk egy külön tálba kevés langyos vízben egy teáskanál cukorral és 5 percig állni hagyjuk. Ha az élesztőnk megemelkedett (felhabosodott) hozzáöntjük a maradék vizet és összedagasztjuk.
- Addig dagasztjuk még egy egynemű sima tésztát nem kapunk. Ha kész 20 perc pihentetés után kézzel átdagasszuk éppen csak annyira, hogy a levegő kijöjjön belőle. Ezután 40 percet kelesztjük.
- Ha megkelt a tésztát kézzel kilapogatjuk, és cipó alakúra formázzuk. Kb. 30 percet kelesztjük. (Nem időre kelesztünk, hanem a kétszeresére, ez optimális körülmények között ennyi idő.)
- 230 fokos előmelegített sütőbe 20 percig sütjük majd további 20 percig 210 fokon. A sütő aljába egy másik tepsibe még a sütés megkezdése előtt 3 dl vizet teszünk, ebből lesz bent gőz, és így szép fényes felületű kenyeret kapunk. Jó sütögetést mindenkinek!



# PARADICSOMOS KÁPOSZTA ÚJ RUHÁBAN

## HOZZÁVALÓK (2 ADAG):

- ½ kg körüli édes káposzta 2-3 mm-esre szeletelve
- angol zellerből 1-2 szál felszeletelve
- ½ doboz sűrített paradicsom meleg vízben elkeverve
- 2 gerezd fokhagyma vékony szeletekre vágva
- oregano
- őrölt édeskömény mag
- frissen őrölt fekete bors
- só
- cukor
- 2 teáskanál kukorica keményítő
- friss bazsalikom levelek a tetejére

## ELKÉSZÍTÉSE:

A káposztát is és az angol zellert is felszeletelés után forróvízben 1-2 percig főztem, majd hideg vízbe tettem. Felhasználásig leszűrve félretettem egy tálba. Olívaolajon megfuttattam a fokhagymát, ráöntöttem a paradicsomlét és megfűszereztem. A só-cukor arányt ízlésünknek megfelelően állítsuk be. Kb. 10 percig forraltam, egyrészt, hogy a fokhagyma megpuhuljon, másrészt a paradicsomból eltávozzanak a savak.

Ezután beletettem a káposztát és a zellert, és pár perc alatt készre főztem.

Ekkor a kukoricakeményítőt kikevertem egy kevés vízben, és hozzáöntöttem. Egyet forrt és már el is zártam, ez alatt szépen besűrűsödött.

Jó étvágyat !

**Fűszermánia Gabi** / [fuszermania.blogspot.hu](http://fuszermania.blogspot.hu)



# SPÁRGA LEPÉNY

*Akinek nincs kedve a tésztával bajlódni, bolti leveles tésztából is készítheti.*

## HOZZÁVALÓK:

- 8 dkg vaj
- 20 dkg liszt
- 1 kk só
- 10 dkg krémsajt
- 2 ek tejföl
- egy csipet bors
- egy csipet só
- 50 dkg spárga

## ELKÉSZÍTÉSE:

A vajból, lisztből és sóból vízzel rugalmas tésztát gyúrunk. Lisztezett deszkán kinyújtjuk, majd feltekerjük, mint a bejglit, így lesz leveles a tészta. Négy részre vágjuk, és egyesével téglalap alakúra nyújtjuk. A krémsajtot összekeverjük a tejföllel, a borssal és a sóval. Megkenjük vele a négy tésztát, és a tetejükre szépen sorba rakjuk a megtisztított spárgasípokat. A tetejét olajspray-vel megfújjuk, és előmelegített sütőben 20-25 perc alatt megsütjük.

**Hémangi** / [vegavarazs.hu](http://vegavarazs.hu)



# *Amikor az anyává válás nem habospite*

Nem mindig alakul minden úgy, ahogy tervezted. Ez igaz a babaváráásra, és a szülésre is. Tudom. Átélttem. Két csodálatos kisfiú anyukája vagyok. Mindketten császárral születtek, bár egyiknél sem ez szerepelt a terveimben. Nem ismerem azt az állítólag katartikus élményt, ami a baba természetes születésével jár. Én csak a drámát és traumát ismerem. Azt viszont nagyon jól.

Innen szép nyerni, ahogy mondani szoktam. Innen szép felállni, és jó anyává válni. Megküzdeni a kudarc-  
cal, büntudattal, és lesajnáló megnyilvánulásokkal. Elfogadni, hogy soha életedben nem tapasztalhatod meg már ezt a katarzist. Nem szültél, ahogy sokan fogalmazznak. A császármetszés egy műtét, ami az

orvosoknak, személyzetnek olyan rutin, hogy elfelejtene egy nagyon fontos dolgot: itt ugyanúgy a nőből anya lesz, mint a természetes szülésnél. Így válik anyává. Abban a pillanatban, mikor felsír a babája, valami egészen mély bevésődés jön létre, és a nőből anya lesz. Megszületik ő is, ahogy a baba is. Nehezített indulás? Igen.

Innentől azonban ugyanaz a legfontosabb az anya-gyermek kapcsolatban. Nem számít, hogy született. Nem számít, mi történt a szülőszobán, vagy a műtőben. Egyetlen egy dolog számít: a szeretet.

A babák csodásan működnek, csak arra van szükségük, hogy szeressük őket. Ha ezt a szeretetet megkapják, olyan összhangra képesek az anyával, olyan



jól tudnak együttműködni, hogy az maga a varázslat. Ha szeretettel odafigyelünk az igényeikre, és bízunk benne, és magunkban, akkor egy olyan erős kötelék alakul ki közöttünk, egy olyan meghitt és bizalmi viszony, ami pótolhatatlan.

Összehangolódni egy babácskával csodálatos élmény. Ismerkedni egymással, és felfedezni egymást leírhatatlanul szép időszak egy anya életében. Érezni a kicsi meleg bőrét a testeden, megszagolni a kis hajcskáját, nyakát, hallgatni, ahogy szuszog, mikor alszik, vagy nagyokat nyel szopi közben, mind-mind olyan pillanat, ami ajándék egy egész életre.

Mindig tudd, hogy mekkora kiváltság az, hogy életet adhattál, hogy mekkora csoda az, hogy a pocakodban egy picike sejtből egy babát növeszthetél. Emlékezz a gyönyörű és meghitt pillanatokra a babácskáddal!

## **Tanuld meg észrevenni és megélni ezeket a mindennapi csodákat!**

- Vezess naplót, és írd le ezeket a csodás pillanatok! Ha úgy érzed, hogy nehéz, akkor vedd elő, olvasd át és töltődj belőle!
- Ünnepeld meg minden évben ezt a csodát a gyermekeddel! Akkor is, ha már rég nem baba, sőt, talán már felnőtt. A csoda akkor is csoda marad: életet adtál.

Boldog anyák napját!  
Szeretettel:  
Polgár Lili  
Coach  
[www.oromterapia.hu](http://www.oromterapia.hu)



# PROGRAMAJÁNLÓ

## A NEOTON FAMÍLIA SZTÁRJAI (BUDAPEST PARK)

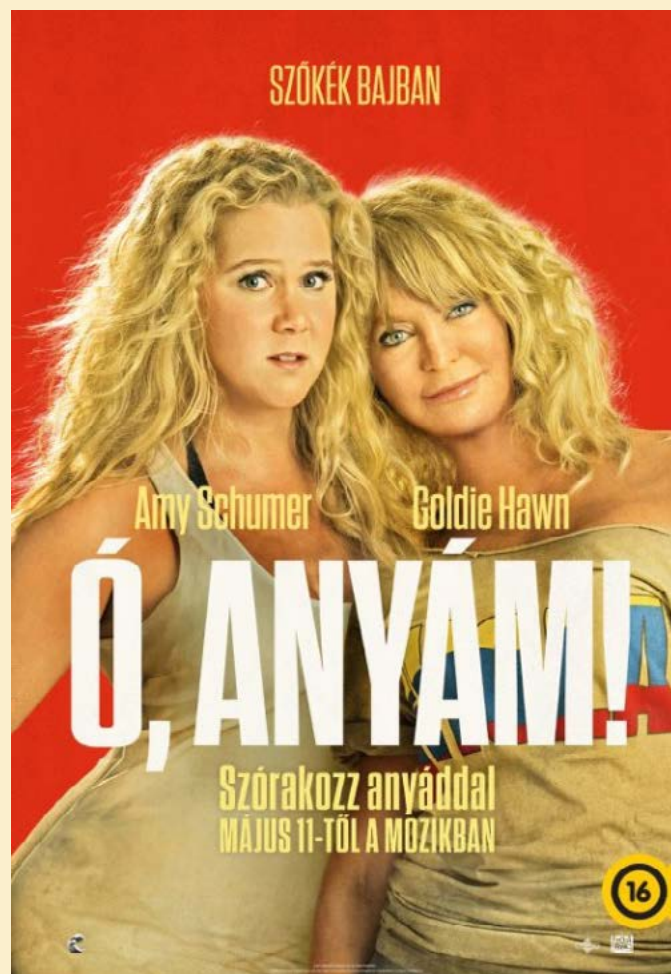


Május 26-án a Budapest Parkban ismét felcsendülnek a legendás slágerek. Nincs generáció, aki ne ismerne legalább egy dalt a Neotontól, akik nem csak hazánkban, hanem külföldön is nagy sikert arattak. A népszerűségüket mutatja az is, hogy még musical is készült a zenekar slágereiből. Az eredeti felállásból Csepregi Éva, Végvári Ádám és Baracs János tolja tovább a Neoton szekerét, kiegészülve nagyszerű muzikusokkal. A generációk találkozását pedig az is bizonyítja, hogy a dobok mögött Éva fia, Dávid ül! Természetesen, ezúttal is felcsendül majd a Nyár van, az I love you, a Don Quihote, a Santa Maria, a 220 felett, és a Holnap hajnalig...

## Ó, ANYÁM! (SNATCHED)

Az Oscar-díjas Goldie Hawn pontosan tizenöt évvel ezelőtt állt utoljára kamerák előtt. Most egy fergeteges vígjátékban tér vissza, hogy bizonyítsa, még mindig zseniális komika.

Emilyt (Amy Schumer) kirúgja a pasija, ő meg azt hiszi, hogy összedőlt a világ. Pedig a világ csak ezután dől össze: ugyanis a pár éppen egzotikus vakációra indult volna, és a magára maradt csaj jobb híján rábeszéli szuperóvatos anyukáját (Goldie Hawn), hogy ő utazzon el vele Dél-Amerikába. Ennyire különböző két nő még nem volt egy családban. Nem bírják elviselni egymást, és ezt meg sem próbálják letagadni. A botrányos utazás azonban csak a kezdet: mert még el is rabolják őket. Ha ki akarnak jutni a dzsungelből, anya és lánya kénytelen összefogni... de ahhoz hihetetlen és elképesztően dilis kalandokat kell kiállniuk.





## SÁKOVICS DIANA: HOL RONTOM EL?

Hol rontom el? – kérdezzük magunktól számtalanszor, míg hiába várjuk az igazit és vele a boldogságot. Nyíltan, titkon vagy épp csalódásoktól elbátortalanodva, de valamennyien szerelemre, bizalomra, közelségre áhítozunk: egy testi-lelki társra. A kérdés csupán az, hol keressük a másik felünket? És ha végre ráleltünk, hogyan tartsuk meg? Aki azt hiszi, elég tétlenül várnia, hogy majdcsak megérkezik a királyfi fehér lovon, vagy ha már megtörtént a csoda, és úgy érzi, megtalálta élete szerelmét, akkor már nyugodtan hátradőlhet, nagyon téved.

Sákovics Diana pszichológus-újságíró szórakoztató és tudományosan megalapozott könyvéből kiderül, hogy a boldog és tartós párkapcsolatért bizony meg kell dolgozni. A pszichológus az online társkereséstől a véletlen találkozásokon át a régi-módi ismerkedésig, az első randevútól az első csókon át az első szeretkezésig, majd azon túl, az együttélésig és a házasságig mindent sorra vesz, ami csak megtörténhet egy párkapcsolatban. És utána. Mert bármilyen fájdalmas is, tanácsos végig gondolni, mi vezetett a szakításhoz, mi lehetett a kudarc oka, mit és hogyan tanulhatunk belőle, és miképp léphetünk tovább.



## A JÁTEKOS (RADNÓTI SZÍNHÁZ)

Dosztojevszkij kisregénye egy fiktív német fürdővárosban, Roulettenburgban játszódik, ahol virágzik a kaszinói élet. Az idetévedő alakok felteszik akár minden vagyonukat, és abban reménykednek, hogy ha nyernek, önmagukat is megválthatják. Bizonytalan egzisztenciájú és kiszolgáltatott emberek tűnnek fel, akik egyik pillanatban még gazdagok és előkelő körökben mozognak, a másik pillanatban pedig kitessekelik őket a teremből. A történet főhőse Alekszej, a fiatal tanító, aki ambivalens szerelmi viszonyba keveredik Polinával, és hogy pénzt szerezzen a lánynak, szerencsejátékba kezd. A fiú idővel egyre gyakoribb vendége lesz a kaszinónak, ahol a vakszerencse tesztelésének megszállottjává válik. Mindent akar és azonnal, telhetetlenül, de végül elveszti a kontrollt a játék felett.

Ezt a színpadra ritkán alkalmazott regényt a Radnóti Színház számára egy fiatal alkotópáros adaptálta: a Junior Prima díjas Fekete Ádám írja a szövegkönyvet, az előadást pedig Fehér Balázs Benő rendezi. A főszerepekben Csomós Mari, Vilmányi Benett és Lovas Rozi látható.

# A BODZA



A bodzavirágból készült tea vízhajtó, emésztést elősegítő, köhögéscsillapító hatású. Megfázásra, hörghurutra, izzasztószerként és immunrendszeri serkentőként használják. A friss bodzahajtás erős hashajtó. Használják még vértisztításra, fülfájásra, rekedtségre. A bogyó izzasztó, nagy mennyiségben hashajtó, ödéma és reuma ellen ajánljuk. Friss leve vagy a belőle készült lekvár bizonyítottan kitűnő szer a TBC gyógyítására. A bodzafa kérge purgáló, féreghajtó hatású. Erős vízhajtó, heveny vesegyulladásra, általános ödémásodásra ajánlják.

A bodza levele vízhajtó és hashajtó, reumás fájdalmakat enyhít. Lázcsillapításra is ajánlják. Bőséges izzadás idézhető elő vele kiütéses láz (kanyaró, skarlát) és reumás láz esetén, hurutos fertőzésnél (hörgőgyulladás, influenza). Ritkán használatos belsőleg. Leginkább vérzésre és égési sebekre ajánljuk.

Nátha esetén napi 2-3 csészével ihatunk, amilyen forrón csak lehetséges. Hatékonyságát

növeli, ha forró lábfürdőt veszünk és közben forró bodzateát iszunk, majd azonnal ágyba bújunk. Ilyen módon „kiizzadjuk a náthát”, azaz méregtelenítjük szervezetünket, meggyorsítjuk a gyógyulást.

Orrdugulás, köhögés esetén inhalálni is lehet teájával, kiválóan tisztítja a légutakat, oldja a lerakódást, köptető hatása van.

Vizelethajtásra reggel egy csészével kell fogyasztani.

Testsúlycsökkentő hatása miatt a bodzát fogyókúra kiegészítésére napi egy-két csészével 3-4 héten keresztül lehet fogyasztani. A tea fogyasztásánál érdemes figyelembe venni, az erőteljes vizelethajtó hatást, ezért napi két csészenél többet nem javasolunk.

Nyugtató hatása miatt borogatásként használjuk mellhártyagyulladásra, vérömlenyre, köszvényre, fagyásra, pikkelysömörre és ekcémára. Lemosásra alkalmas szemgyulladás, árpa esetén.

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Mire jó a rebarbara?  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))
- Így szedd ki a kullancsot  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))
- Fehér liszt és finomított cukor  
(tovább: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu))
- Fotók a világúrból  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))

# I. ORSZÁGOS RAJZPÁLYÁZAT VÍZ NÉLKÜL NINCS ÉLET!

**KRISNA-VÖLGY INDIAI KULTURÁLIS KÖZPONT ÉS BIOFARM ORSZÁGOS RAJZPÁLYÁZATOT HIRDET  
ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK RÉSZÉRE, MELYEK CÍME: VÍZ NÉLKÜL NINCS ÉLET!**

Habár Földünk 2/3-át víz borítja, ennek 97,7 %-a sós tengervíz, 1,8%-a jég és mindössze 0,5%-a édesvíz. A megmaradt édesvíz is egyre szennyezettebbé vált az ipari üzemek, a műtrágya és a növényvédő-szerek mérhetetlen alkalmazása, valamint a nagyüzemi állattartás és a vágóhidak miatt.

Jelenleg a világon 80 ország küzd súlyos vízhiánnyal és évente 5 millió gyermek hal meg fertőzött víz miatt.

Az ivóvizet már most úgy hívják, hogy „kék arany”. Egy évtized múlva komoly küzdelmek várhatóak a világban az ivóvíz miatt.

**Ezért mindannyiunknak reagálnunk kell valamilyen módon ezekre a kihívásokra:**

- Takarékoskodj a vízzel! Kádfürdő helyett inkább tusolj, csak teljes adag mosást indíts el, ne folyó vízzel mosogass, ne hagyd csöpögni a csapot, szerelj perlátort (vízsugárosztót) a csapokra, használj vízadagolót a WC öblítésénél, stb.
- Ne támogasd a vágóhidakat, legyél vegetáriánus!
- A kert öntözésére ne használj vezetékes vizet, locsolj csapadékvízzel!
- Használj környezetkímélő mosó- és mosogatószeret!

Rajzold le és/vagy írd le hogy milyen módon javasolnád az édesvizek védelmét, ha te lennél az ENSZ Környezetvédelmi Biztosa.

A rajzot kizárólag A/4-es méretű lapra készíthetitek, tetszőleges technikát használhattok. A fogalmazás legalább 5 és legfeljebb 10 mondatból álljon. Ez utóbbiakat be tudjátok küldeni e-mailben is. Ne felejtsetek el feltüntetni a rajzon/fogalmazáson a nevedet és az email-címedet!

**BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:** 2017. május 31.

**POSTACÍM:** 8699 Somogyvámos, Fő u. 38.

**EMAIL:** pmd@krisna.hu

A pályaműveket szakmai zsűri fogja értékelni.

**EREDMÉNYHIRDETÉS 2017. JÚNIUS 10-ÉN**

az [www.oktatas.krisnavolgy.hu](http://www.oktatas.krisnavolgy.hu) honlapon.

A szerencsés nyerteseink értékes nyereményeiket a Krisna-völgyi Búcsú második napján, 2017. július 22-én a Nagyszínpadon vehetik át.

**Három kategóriában tudtok nevezni:**

- kategória: 6-10 éves kor közötti: egy rajz
- kategória: 11-14 éves kor közötti: vagy egy rajz, vagy egy fogalmazás
- kategória 15-18 éves kor közötti: egy rajz és egy fogalmazás is együtt



# *Ha május, akkor igyunk orgonát!*



A hónap egyik jelképévé vált az orgona. Ez a bódító illatú növény kertjeink, udvaraink egyik legelterjedtebb, legismertebb virágzó bokra. De vajon tudjuk-e, hogy honnan származik, és hogy akár szörpöt is készíthetünk belőle?

Az orgona nevének több története is van. Latin neve (Syringa) a görög syrinx szóból ered, ami csövet, sípot jelent. A görög mitológia szerint Syrinx nimfa, Pán, a kecskelábú és kecskeszarvú pásztoristen elől menekülve, ijedtében karcsú nádszállá változott. A rettegett hangú Pán -aki egy üvöltésével egész hadakat tudott elpusztítani - ebből a nádszállból készítette közismert sípját. Valószínűleg innen származik a magyar orgona név, amely a templomi hangszer sípjaira utal.



Az 1807-ben megjelent Magyar Fűvészkönyvben még „Lila” néven találjuk a mai orgonát - a francia lilas, illetve az angol lilac szavak után, így egyértelmű, hogy a mai lila szín elnevezése is konkrétan ehhez a virághoz köthető.

Talán meglepő, de az orgona hazánkban nem őshonos növény. A Balkán- félszigetről származik, és onnan került Törökországba. Csak a XVI. században figyeltek fel rá az ott járó kutatók. A szultán udvarából hozott orgona először 1589- ben virágzott Busbecq követ bécsi kertjében. Igazán divatossá a biedermeier korban vált, amikor számos faja, fajtája és kultúr változata már egyetlen kertész udvaráról sem hiányozhatott.

Az angolok azt tartják, hogy felbomlik az eljegyzés, ha a vőlegény fehér orgonát ajándékozik a menyasszonynak. Az oroszok pedig úgy vélték, hogy rövidesen meghal az a beteg, akinek a szobájába fehér orgona kerül.

Számtalan különböző márkájú parfüm, szappan alapanyagaként ismerhetjük, de talán kevesen tudják, hogy a gyógyászatban is alkalmazzák. Az orgona levele influenza, megfázás ellen lehet gyógyír, míg az orgonarügyből készített tinktúra segíthet ízületi gyulladás, diabétesz esetén is. A virágából készült tinktúra, illetve kenőcs jól használható ízületi fájdalomra, zúzódások, sebek kezelésére. Az orgonából készült tea élettani hatása miatt jó a megfázásra. Természetesen az orgonavirág az ehető virágok közé tartozik, ezért összeállíthatunk belőle salátát is, sőt különleges, ízletes szörpöt is készíthetünk belőle:

## ORGONASZÖRP

**Hozzávalók: 1 csésze orgonavirág • 1 csésze kristálycukor • 1 csésze víz • 1/2-1 citrom leve**

Elsőként szemezzük le a virágokat. Ügyeljünk arra, hogy zöld részek ne maradjanak a virágokon. A virágokat szűrőbe tesszük, és hideg víz alatt leöblítjük. Egy megfelelő nagyságú edényben a vizet a cukorral felfőzzük. Minden csészényi virághoz 1-1 csészényi cukrot és vizet számoljunk. Amikor a cukros víz felforr, belekeverjük a virágokat és még kb. 4-5 percig főzzük. A tűzről levéve belecsavarjuk a citrom levét, majd leszűrjük, és üvegekbe töltjük. A kihűlt szörpöt tartsuk a hűtőben. Fogyaszthatjuk ásványvízzel, szódavízzel ízlés szerint hígítva.





# Anyaság

a természet  
erejével

Anyává válni kiváltság. Gyakran azok érzik ezt legjobban, akiknek nem adatik meg. Jómagam szülőként mindig arra biztatom vendégeimet, hogy ha nem tudják megélni így, hát éljék meg ezt a csodát másként, nevelőként, keresztanyaként, nagynéniként, tanítóként, hiszen az anyaság mégiscsak a gyermekekről szól. Tudom, ilyenkor anyák napját ünnepeelve, az anyukákat illik piedesztára állítani, de engedjék meg, hogy ezen alkalomból egy-két tanácsot adjak ahhoz, hogy boldog és egészséges anyák lehessünk, boldog és egészséges gyermekeinkkel.

Az ájurvéda, az ősi indiai gyógyászat már nagyon korán megfogalmazta, hogy a várandósság alatt megteremtjük gyermekünk egészségét, a gyermekkori

egészségmegőrzésen pedig az egész felnőtt életünk egészsége nyugszik. Érdemes a tudatos gyermektervezésnél már táplálkozásunkkal, életmódunkkal segíteni a fogantatást. Népi gyógyászatunk málnalévellel (*Rubus idaeus*) segítette például, hogy a petesejt beágyazódjon a méhfalba. De az utolsó trimeszterben is érdemes alkalmazni, mivel fragarin tartalma tonizálja és ellazítja a méhfal izomzatát. Ez a növény ez egyik legbiztonságosabb gyógynövény, amelyet ebben az időszakban fogyasztani lehet. Vigyázni kell a csípős, fűszeres, magas illóolajtartalmú, hashajtó hatású, növényekkel, mint a gyömbér, feketebors, fokhagyma, petrezselyem, senna, angyalgyökér. Ezek kerülendőek, a legtöbbjük

menstruáció elősegítésére alkalmas inkább. Táplálkozásunkon is érdemes változtatni. Az első hónapokban leginkább gyümölcsöket, zöldségeket, olajmagvakat és tejtermékeket kell előnyben részesíteni, hiszen minél több vitaminra és ásványi anyagra van szükség. El kell hagynunk pár dolgot, hiszen minden, ami savasít (alkohol, hús ételek), sőt az ájurvéda szerint magának a savanyú íznek a túlzásba vitele is gátolhatja a fogantatást. A savanyú íz, bár legtöbb szövetünket tonizálni fogja, a reproduktív szövetet károsíthatja. Nekünk, akik hajlamosak vagyunk savanyúságot enni még a székelykáposztához is, érdemes ezeket az ételeket elhagyni.

A női termékenységet elősegíti az előbb említett málnalevélen kívül például a barátcserje, a törpepálma, míg a férfitermékenységet növelheti a törpepálma, a ginzeng vagy a fokhagyma.

Érdemes ásványi anyagokkal támogatni a várandósság időszakában a kismamákat, hiszen gyakori a vérszegénység, a vashiány. Érdemes sok fekete-szedret, céklát, spenótot fogyasztani, teának remek a csalán. A Schüssler-sók közül a 3-as sót (ferrum phosphoricumot) érdemes kúraszerűen szedni. A vas mellett a folsavra is hangsúlyt kell fektetni a kismamának, a retek például vasban és folsavban is gazdag.

Gyakori még a kalcium hiány, amire a klasszikus ájurvéda esténként egy bögre meleg tej fogyasztását ajánlja, de segít a szezámmag, tökmag, lenmagolaj



fogyasztása is. A Schüssler-sókból az 1-es és a 2-es só segít a szöveti kalcium bevitelben.

Egy kismama fogyasszon sok szőlőt, sárgabarackot, őszibarackot, almát, körtét, cseresznyét, meggyet, de kiválóak a citrusfélék is, vagy a banán, hiszen rendkívül gazdag mind ásványi anyagokban, mind vitaminokban.

Meg kell azonban jegyezni, hogy itt méginkább fontos, hogy ismerjük a mamák személyes testtípusát, hiszen az a legjobb, ha e zöldségek, gyümölcsök közül a saját alkati diétájukat segítő ételeket fogyasztják. Ez fog igazán harmóniát teremteni úgy az emésztés, mint a lelki nyugalom terén.

Az ájurvéda arra is hangsúlyt fektet, hogy éljük meg szépen ezt az állapotot. Van, aki terhes, van, aki várandós, van, aki pedig áldott állapotban van. Ha van lehetőségünk boldogan, fitten, egészségben és teljes valójában megélni a gyermekvárás örömét, akkor válasszuk ezt. Ha úgy érezzük, bizonytalanok vagyunk, félünk az ismeretlentől, vagy nem tudjuk mi lenne számunkra a legjobb, forduljunk bátran segítőkhez, hiszen dietetikusok, dúlák, terapeuták, gyógytornászok, jógamesterek, tanácsadók sora áll rendelkezésünkre.

Boldog várakozást!

Károlyi Bánki Viktória  
ájurvéda terapeuta



# Varenna

– a hely, amitől  
eláll a lélegzeted



Varenna a Comói-tó partján található Észak-Olaszországban. Ameddig a szem ellát, ott magasodnak az Alpok csúcsai, és napokig lehetne csodálni a tó tiszta vizét is.

Milánóban tartózkodásunk alatt látogattuk meg ezt a mesébe illő helyet. A Centrale vasútállomásról indultunk vonattal észak felé. Az út egy óra, de gyorsan repül ám az idő, ha nem tudod levenni a szemed a gyönyörű tájról. Félúton már megjelent a tó és úgy termettek mellettünk a hegyek, mintha abban a pillanatban nőttek volna ki a földből. Nagyon érdekes élmény volt, amikor a vonat berobogott a hegy belsejébe, és a csodás tájat felváltotta a feketeség.



Leszállva a vonatról azonnal megcsapott a levegő frissessége és a város nyugalma. November közepén a táj már erősen ősze hajló, és gyönyörűen színes volt. Kevés turista utazott velünk, és még kevesebbet találkoztunk a városban. Gyalog indultunk el a Villa Monastero felé, közben felfedeztük a szűk utcákat, a hangulatos sikátorokat, és megeztünk néhány kacsát, akik a part közelében úszkáltak. Kopogott a cipőnk a macskaköveken, és nem tudtuk, merre fordítsuk a fejünket, mert a kilátással egyszerűen nem lehet betelni. Koncentrálj, hogy magadba szívhasd a látványt, hogy örökre az eszedbe vésd az érzést és az ámulatot.

Tetszett, hogy a helyiek mennyire barátságosak az idegenekkel. Megismerkedtünk egy kis fehér kutyussal, aki nagy tehetséggel menekült a gazdája elől, akik meg akarták fogni a pórázát. A gazdik mosolyogva fogadták a kutyus iránti csodálatunkat, és köszöntek, mikor elhaladtak mellettünk. Utána még egyszer találkoztunk velük, akkor is mosolyogva üdvözöltek.

A Villa Monastero-hoz érve azt hittük, ezt már nem lehet fokozni, a botanikus kert azonban elképesztő. Külön vehetsz jegyet a kertbe, de ha szeretnéd, akkor az itt található múzeumba is. Mi csak a természeti

értékekben gyönyörködünk. Azt tanácsolom, hogy látogatás előtt mindenképp nézd meg a nyitvatartást. November és december hónapokban például csak vasárnap van nyitva. Tehát a kertet magát nem lehet jellemezni, azt a helyet látni kell! Tavasszal és nyáron még csodálatosabb lehet, hiszen virágzásnak indulnak a fák és a virágok, de ősszel is sajátos hangulatot áraszt. A kert a tó mellett húzódik végig, és zavartalan rálátás nyílik a hegyekre és a környező városokra is. A kerttől visszafelé sétálva megeztünk a Bar il Molo étteremben, közel a tóhoz. A pizza isteni a kávéhoz pedig még cukorka is jár.

Ha kedvet kapnál megcsodálni a tó többi városát is, akkor nézz utána a komp menetrendjének és hajózz át a tavon Menaggioba vagy Bellagióba. Varenna nevezetességei között található még a Castello di Vezio is, ahonnan szemet gyönyörködtető a kilátás.

Ezen a helyen a hegyek és a vízpart szerelmesei is nyugalomra lelhetnek.

Ludányi Bettina  
irokkozott.blogspot.hu



# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

[www.108.hu/108-hu-magazin/archivum](http://www.108.hu/108-hu-magazin/archivum)



70

Megtekintés



69

Megtekintés



68

Megtekintés



67

Megtekintés



66

Megtekintés



65

Megtekintés



64

Megtekintés



63

Megtekintés



62

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](mailto:info@108.hu) 06-30-464-7760, [www.108.hu/grafikai-munka](http://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](mailto: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](http://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](http://www.108.hu/cikkiras),**

Email: [info@108.hu](mailto: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](mailto:info@108.hu), **[www.108.hu/teremberlet](http://www.108.hu/teremberlet)**



**[www.108.hu](http://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](mailto:info@108.hu)

[www.108.hu/ajandek](http://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.*