

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Szeretetnyelv

*Lilában
pompázó*

*Carpe
diem*

*Csak a
csend
beszél*

Ingyenes

8. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

► GREENMARK BIO HÁNTOLT KENDERMAG



A kendermag ősidők óta számos egészségvédő tulajdonságairól ismert, ásványi anyagokban gazdag növény.

250 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.099 Ft~~
1.799 Ft

► DABUR KARDAMOM KIVONAT



A kardamom magjából préselt kiváló minőségű olaj. Könnyen keverhető ételekbe, italokba. Jótékony hatású az emésztésre, erősíti a szívizmot, az immunrendszert.

60 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.899 Ft~~
1.699 Ft

► OLIVALOE INTENZÍV HIDRATÁLÓ, FESZESÍTŐ ARCMASZK MINDEN BŐRTÍPUSRA



Bőrfiatalító, nyugtató és ragogásfokozó maszk. Kisimítja a ráncokat, a bőrt puhává és rugalmassá teszi.

70 ml

KEDVEZMÉNY:
500 Ft

~~4.299 Ft~~
3.799 Ft

► CAUVIN 100% DIÓOLAJ



Franciaországból származó, karakteres ízű olaj, melyet önmagában étrend-kiegészítőként, vagy salátákhoz, sajtálákhoz hozzáadva fogyaszthatunk.

250 ml

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.499 Ft~~
2.199 Ft

► BIOPONT BIO RIZSSZIRUP



Természetes, teljes kiőrléssel előállított ásványi anyagokban gazdag növényi édesítőszer. A fehér cukornál négyszer lassabban bomlik le a szervezetben.

300 g

KEDVEZMÉNY:
100 Ft

~~999 Ft~~
899 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 **Carpe Diem** – Élünk a mának! Vagy mégsem?
- 6 **Lilában pompázó**
- 8 **Nyaralás vagy munka?** – Kern András; Udvaros Dorottya; Kovács Patrícia; Balsai Móni.
- 10 **Születésnapomra**
- 12 **„Tudtam, mit árulok”** – riport Borbás Gabival
- 15 **Készíts házilag hűsítő testpermetet!**
- 16 **Helló augusztus!**
- 18 **Szeretetnyelv**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Dagasztás nélküli, teljes kiőrlésű formakenyér; Teljes kiőrlésű magos zsömlé; Töltött patisszon; Sárgabarackos-mákos kevert tészta; Cukkini-paprika-paradicsom; Fűszeres cukkini.
- 28 **Programajánló** – „Legendás színészek, legendás szerepek” a Madách Színház Tolnay Szalonjában; Könyv, a strandra.
- 29 **A tudatos vásárlók 12 pontja**
- 30 **A levendula** – Teacseppek
- 31 **Legendás almák**
- 34 **Csak a csend beszél**
- 36 **XXI. Vegetáriánus Fesztivál** – 2017. augusztus 26-27.
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2017/7. 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

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

Carpe Diem

Éljünk a mának!
Vagy mégsem?

Itt a nyár, ilyenkor kicsit könnyedebben, lazábban kezelünk dolgokat. Rövidülnek a munkanapok, hosszabbodnak a hétvégék. Aki csak teheti, elmegy 1-2 hétre nyaralni is, de legalább megtoldja 1-2 nappal a hétvégéket. Süt a nap, és ahogy a téli ruháinkat levetettük, úgy a lelkiünk is felszabadul. Aki eddig megfontolt is volt, most könnyebben adja át magát a „carpe diem” életérzésnek.

Az „Élj a mának” gondolat az ókori római költő Horatius nevéhez fűződik. Az ő gondolata szerintem nem a hedonizmus támogatása volt, hanem az, hogy keresd az értelmét minden napnak. „Élvezd az időt, minden napnak szakítsd le a virágát!”

A jelenben élés nagyon vágyott állapot manapság, de vajon tényleg erre van szükségünk? Milyen lenne az életünk, ha csak a jelenben élnénk? Elgondolkodtam ezen egy kicsit. Nagyon jól hangzik, hogy lerakom a múlt terheit, és nem aggódom a jövőm miatt sem. Egyszerűen csak benne vagyok folyamatosan a stressz- és szorongásmentes „flow”-ban. Vajon fenntartható tartósan ez az állapot?

Egy vagyok a múltammal, jelenemmel, jövőmmel. Mindhárom a részem. Nélkülözhetetlen részem.

A múlton rágódás, bánkódás, bűntudat valóban nem segíti sem a jelened, sem a jövődet. Viszont ha bizonyos dolgokat nem dolgozol fel, nem oldasz meg, hanem csak átlépsz rajta, és úgy csinálsz, mintha túl lennél rajta, az megbosszulja magát előbb-utóbb, és valamilyen formában, akár fizikai tünetekként, megjelenik az életedben.

A jövőn aggódni sem érdemes. Szintén nem szolgálja az életed. Viszont céltalanul sodródni sem jó. A tudatosságra is szükségünk van. Ha nincs kontroll az életedben, ha nem tudod, hogy mi lesz holnap, vagy akár holnapután, az komoly szorongást okoz előbb-utóbb. Így vagyunk összerakva. Kell egy jövőkép.

Visszatérve a jelenre. Igen, élvezni kell a pillanatot, az elért eredményeket, és megélni a sikert, befogadni a szeretetet, és áramoltatni a pozitív energiákat mások felé is. Nekem ezt jelenti a jelenben élés. Tudom, mikor álljak meg egy pillanatra, és hagyjam befogadni azt a sok jót, amit az élettől kapok. Tudom, hogyan fejezzem ki a hálámat ezekért az emberekért, dolgokért, eseményekért. Tudom, hogyan töltődjek, mert hiszem, hogy üres tálból nem lehet kínálni, azaz ha én nem vagyok jól, én sem tudok

adni másoknak. Tudatosan odafigyelek a jelenemre, de szükségem van a múltamra és a jövőmre is. Ezek tesznek engem azzá, aki vagyok.

Szóval csak óvatosan a hedonista carpe diemmel, és az „egyszer élünk” felkiáltásokkal, mert számít, amit most teszel.

Amit meg kell oldani, azt oldd meg! Legyenek céljaid, amik felé haladsz, és foglalkozz az önismereteddel, hogy tudd, ki is vagy valójában!

Csodás nyári napokat! Szeretettel:

Polgár Lili

Coach, tréner, mentor

www.oromterapia.hu





Lilában pompázó

Ha azt hiszed, hogy már bejártad a Balaton partjának összes szegletét, és láttad már a tó minden arcát, akkor látogass el valamelyik levendulásba. A lila bársonnyal borított birtokok régi kolostorkertek hangulatát és a mediterrán vidékek melegen hömpölygő életritmusát idézik fel.

A Balaton déli partjának lankái között bújjik meg egy levendulás, ami néhány esztendeje még a senki földjeként várta, hogy gazdára leljen. Majd egy napon, nem is olyan régen, az agyagos és naptól perzselt terület láttán egy fiatalember lelkében megrezdült valami. Egy álom valóra vált és a virágba borult birtokot öt évvel később, 2017 nyarán megnyitották a nagyközönség előtt is. Az első levendulás ültetvényt Bittera Gyula – a korszak közismert gyógynövényszakértője – telepítette az 1920-as évek közepén Tihanyban. A századfordulót követően egyre több ültetvényt létesítettek különböző célokkal. Érdeemes felkeresni a szebbnél szebb levendulával benőtt majorokat, és megismerkedni a történetükkel.

Bár az általunk kiszemelt birtokra könnyű odatalálni, az úticélunkat jelző táblákat követve mégis úgy érezzük, mintha egy kincses térkép titkos útvonalán haladnánk. Utunkat gólyafészkes, öreg villanypóznák, régi időkről mesélő verandás házak, a Balaton illata, perzselő napsütés és ismeretlen, kedves arcok színezik. A farm látogatóit több ezer lilában pompázó levendulabokor, mosolygós emberek és méhzümmögéssel átszótt béke fogadja. Olyan csend uralkodik a tájon, mint amelyet csak ódon könyvtárak, bölcsességtől súlyos némaságában tapasztalhatunk. Csend, amiben a könyvtár vendégei szótlanul forgatják a könyvek lapjait, rejtett igazságokat vagy feloldozó gondolatokat



kutatva bennük. Hogy mit keresek a birtokon? Az ottlétem alatt próbálom megfejtetni azt a titokba burkolózott hangulatot, amit a több hektárnyi, előttem elterülő levendula láttán érzek minden alkalommal.

A lila domboldal és gondos kertészei kedves szavakkal fogadják az aratásban jártas látogatókat és jó tanácsokkal látják el a levendulagyűjtésben tapasztalatlan érdeklődőket. Szerzetesi némaságban haladunk a rendezett növény sorok között, ahol az

idegeneket társakká kovácsolja az élmény, amit a nyári levendulaaratás jelent. Türelem és alázat kell hozzá, mert minden egyes szál virágért verejtékezve hajlunk a földig. És közben észrevétlenül egy olyan világba csöppenünk, ahol nem létezik idő, a gondolataink nem csaponganak. Egyszerűen belekerülünk a saját valóságunk jelenébe. Nincs más, csak a megszövellő halk csattogása, a kosárban gyarapodó levendulavirágok halma, a dombok és a messzi víz látványa keltett érzések... Ilyenkor

úgy érzem, hogy rend van a világban, és rend uralkodik bennem is.

Aki belépőt vált, az egy felejtethetetlen élményt kap cserébe és részesévé válik egy olyan kezdeményezésnek, ami által a világunk szebb és békésebb élőhellyé válik.

Bármerre is jársz, ha levendulást látsz, engedd, hogy megszólítson, elmesélje történetét és neked adja ajándékait.

Kovács Kata
www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/

Nyaralás vagy munka?

A színházakban nyáron általában csend van, ilyenkor nincsenek új bemutatók, inkább szabadtéri előadásokon láthatjuk kedvenc színészeinket. Azt gondolhatnánk, hogy ilyenkor ők is pihenéssel töltik az idejüket, de vannak ám, akik ilyenkor is dolgoznak...



Sok éve már, hogy **Kern András** Balatonszepezden, a nyaralójában tölti a vakáció heteit. A népszerű színész napimádó, emellett kedveli a vitorlázást is, noha elismeri, ez utóbbit illetően még van mit tanulnia. András nyaranta csoki barnára sül a napon, feleségével nagy sétákat tesznek, pihennek, jókat esznek a kerti fák árnyékában. A színész azonban ilyenkor sem képes teljesen kizárni a munkát. „Éjszakai bagoly vagyok, van a házban egy szobám az írásra. Ilyenkor készülnek a kabaréjelenetek vagy a forgatókönyvek” – árulta el Kern, aki úgy érzi, az idillikus balatoni környezetben még a munka is jobban megy: az igazán jó poénok ugyanis rendre a tóparti házban jutnak eszébe.



Kossuth- díjas színésznőnk, **Udvaros Dorottya** is megtalálta a megfelelő búvóhelyet, mégpedig Révfülöpön. A Balaton- felvidéki ház egy nagy kert közepén áll, a verandáról látszik a tó, a távolban pedig a déli part. „Itt az élet tényleg csak pihenéssel telik. Bár Révfülöp nincs igazán közel a fővároshoz, főleg a nyári csúcsforgalomban hosszú az út idáig, mégis, amint szabad vagyok, rögtön lejövök, sőt, télen

is sok időt töltök itt.” – mesélte Dorottya, és azt is elárulta, hogy Révfülöpön csupa olyan dolgot tesz, amire egyébként a mindennapokban nem jut sok

ideje: olvas, kertészkedik, főz, s amikor fia, Máté is csatlakozik hozzá, kettesben kiülnek a stégre horgászni.



Kovács Patrícianak idén kevés ideje jut nyaralásra. „Van a családnak egy pici nyaralója Szántódon, de én lényegében idén nyáron akkor vagyok a Balatonon, amikor Földváron a Kultikötőben, és Keszthelyen játszom. Július 7-én van a Vőlegény bemutatója, Földváron is

játsszuk majd augusztus 19-én, és filmet is forgatok, így nem sok idő marad a pihenésre. A kislányom a férjemmel és az anyukámmal lesz sokat Szántódon. A sűrű nyári beosztásért cserébe lazább tavaszom volt, és ősszel is lesz majd időm pihenni. – sorolta a nyári programokat a színésznő. Patrícian nem látszik meg, ha nehezebb időszaka van, ugyanolyan mosolygós és energikus, mintha heteket pihent volna. Elmesélte, mostanában tudatosan figyel arra, hogy formában maradjon a sok munka mellett is. „Az elmúlt évben tudatosan sportoltam, rengeteget jártam tornára, kipróbáltam a trx-et, pilates- és fitballedzésem is voltak. Nagyon sok gyakorlatot sikerült elsajátítanom, amiket nem csak a teremben lehet elvégezni. Úgy fogok forgatni járni, hogy lesz nálam kislabda, erősítőkötel, súlyzó. Annyit dolgoztam azon, hogy jó formába kerüljek, hogy úgy érzem, ezt most muszáj megtartanom. Testben és lélekben is nagyon megterhelő egy két hónapos forgatás, és úgy kell formában maradnom, hogy nem lesz időm edzeni járni” – vallotta be Patrícia.

Balsai Móni napjaink legfelkapottabb színésznői közé tartozik. Jelenleg is több mozifilmben láthatjuk (Liza, a rókatündér, Kincsem, Tiszta szívvel, A martfűi rém, Jupiter holdja). A színésznő szívesebben töltötené a nyarat is munkával. „Lesz egy kis szerepem egy filmben, amiről még nem beszélhetek, és csináljuk a Válótársak harmadik évadát, de háromnegyed éve nem hívtak castingra. Akár annak is örülhetnék, hogy lesz időm pihenésre. Az ember úgy van vele, hogy elmegy nyaralni, aztán visszajön, és dolgozni szeretne. Mármint ha szereti a szakmáját. Egy csodálatos darabot mutatunk be nemrég a Szentendrén, Bergman Personá-jának átíratát, amit Hídvégi Nóra rendezett. Györgyi Annával és Urbanovits Krisztinával hárman szerepelünk benne.



Egy nagyon különleges előadás született, Bergmanhoz híven és méltón, és nagy valószínűséggel őszől Pesten is fogunk játszani, de nyárra nincs színházi feladat.” – árulta el Móni.

Születés – napomra



Voltam
kicsi és gyenge:
lettem nagyobb.

Elestem
százszor és ezerszer:
nem elégszer

Sírtam
keveset és többet:
épp eleget.

Nevettem
sokat és nagyokat:
mert kellett.

Felálltam
földről és porból:
így neveltek.

Leszek
nappal és éjjel:
mert élek.

Megszületek
újra és újra:

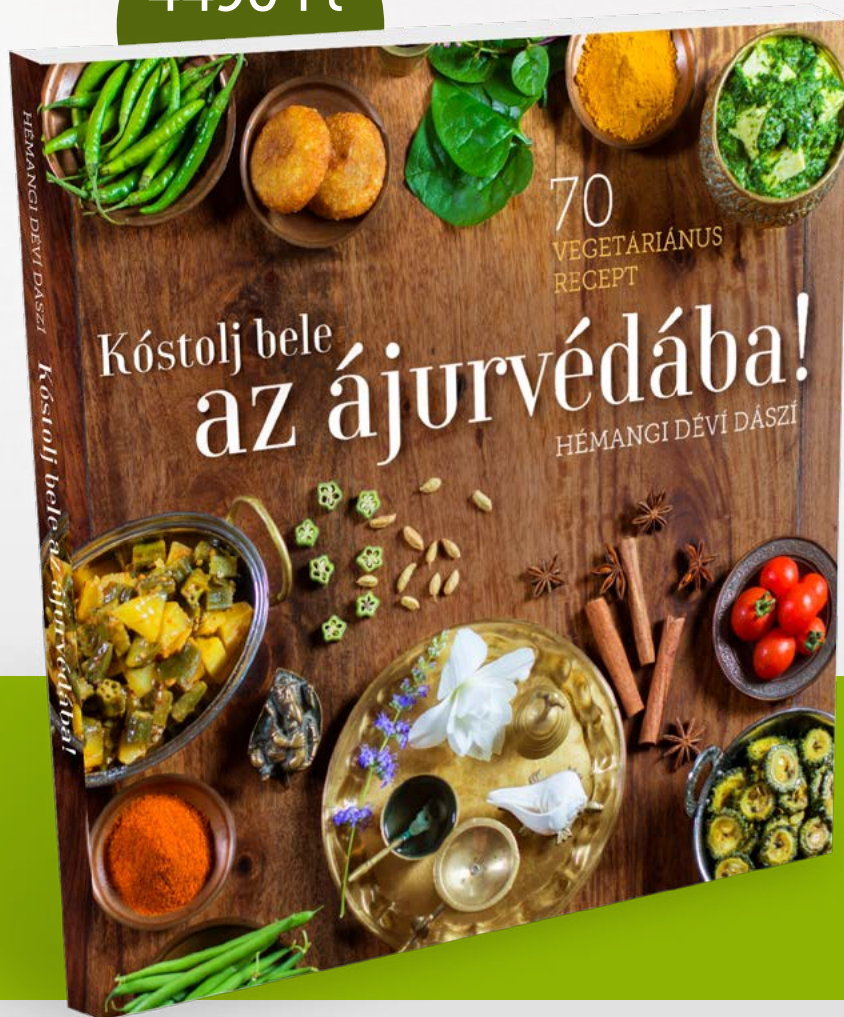
samsara!

Simon Barbara

HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:
4490 Ft



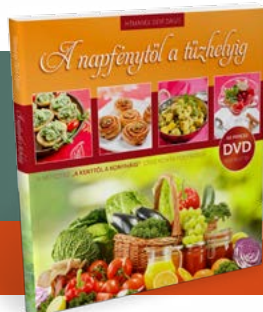
A *Kóstolj bele az ájurvédába* című szakácskönyv a természetes gyógymódként alkalmazott táplálkozás és az egészségmegőrzés ősi hagyományokon alapuló tudományába enged betekintést. Ez a több ezer éves tudás minden ízében ajándék a ma emberének.

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



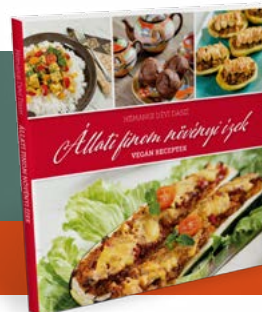
Megrendelhető:
www.108.hu/kostolj

**Hémangi
megvásárolható
könyvei**



▼
A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼
ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-



„Tudtam, mit árulok”

*Borbás Gabi senki-
nek sem kell bemutatni.
A rendkívüli tehetségű
színésznő pályája sem
mindig volt hangos tap-
sokkal kísért. Ő azonban
sosem volt rest megtalálni
azt a színpadot, ahol meg-
kapta a feladatokat, és az
őt megillető sikereket.*

Meséljen egy kicsit a gyermek- koráról, mikor érezte meg elő- ször a színház illatát?

Anyukám szeretett színházba járni, pici koromtól kezdve vitt magával az előadásokra. Balerina akartam lenni, tizennégy évig táncoltam, de olyan rossz lett az iskolai eredményem, hogy eltiltottak tőle. Tizenhat éves koromban a magyar tanárnőm talált egy irodalmi színpadot, és ott kezdtem tanulni. Az irodalmi műveltségemet ott alapoztam meg. Érettségi után próbálkoztam a főiskolával, de nem vettek fel, ezért elmentem műszaki rajzolóinak egy évre. A második nekifutás sem sikerült, így a Nép-
hadsereg Művészegyüttesében

kötöttem ki, segédszínészként. Konferáltam, verset mondtam, jártuk az országot. Ez az élet megtanítja az embert a szerénységre, a készenlétre, és olyan praktikus dolgokra, hogy például hogyan lehet hosszú távon elviselni a buszozást.

A harmadik próbálkozás azonban már sikert hozott a főiskolán...

Olyan osztálytársaim voltak, mint Gálvölgyi János, Reviczky Gábor, Sáfár Anikó, vagy Vörös Eszter. Harmadik osztálytól már játszhattam a Nemzeti Színházban, Major Tamás nagyon szeretett, és szép feladatokat kaptam tőle. Aztán utolsó éves főiskolásként

jöttek az igazgatók, emlékszem, hogy minden nap szállodákban tárgyaltam egy kávé mellett arról, hogy hová kerüljek. Úgy döntöttem, hogy elmegyek Veszprémbe, mert tetszett, amit ott csináltak, de végül lebeszéltek róla, és a József Attila Színházhoz szerződtem. Tizenkilenc évig maradtam is ott.

Úgy érezte, hogy váltania kell?

Nem éreztem már jól magam ott. Egy novemberi napon úgy döntöttem, hogy elég. Nagyon sokat próbáltam, ehhez képest kevés volt a fizetés. Mindez a kilencvenes évek elején történt, amikor amúgy is minden változott körülöttünk. Közben a Játékszínben is szerepeltem olyan darabokban, mint a Hippolit, vagy a Néma Levente, de ebből így nem lehetett megélni. Megkerestem Valló Pétert, akivel együtt jártunk főiskolára, és kértem, hogy valamit találjon ki nekem. Sopronban tárt karokkal vártak, és olyan remek darabokban kaptam szerepet, mint a Chicago, a Lovagias ügy, vagy a Cseresznyéskert. Fantasztikusan jól éreztem ott magam, évente két darabot próbáltam. Hiába volt már mögöttem tizenkilenc év a József Attilából, mégis a Sopronban töltött tíz év tett azzá, ami most vagyok.

Sopronban is élt akkoriban?

Kivételesen jó helyzetben voltunk.

Nem kellett lent lakni, Pesten próbáltunk, csak az előadásokra utaztunk le. Azután ott is történt egy váltás. Maradhattam volna az új direktor keze alatt is, de nekem vissza kellett jönnöm Budapestre. A szüleim és a gyerekeim miatt muszáj volt itt lennem. Tanítotam, de megint azt éreztem, hogy ez kevés az életben maradáshoz. A semmire jöttem vissza. Emlékszem, sétálgattam a Radnóti Színház előtt, és úgy éreztem magam, mint egy vidéki kislány, aki ismerkedik a várossal. Akkor Puskás Tamást hívtam fel, ő mentett meg a Figaro házasságával, amit Keszthelyen játszottunk.

Sok színész egy ilyen helyzetben csak ül, és sajnálatja magát. Méltatlannak éreznék, hogy felemeljék a telefont...

Nekem ez egyáltalán nem dergált. Természetesnek vettem, hogy van egy szakmai tudásom, tudtam, hogy mit árulok. Szükségem volt a munkára. Kaptam nemleges választ is, de mentem tovább. Nem szerettem sosem, ha valaki megjátssza magát, ha valakinek munka kell, akkor menjen érte! 2006-ban kerültem a Centrál Színházhoz, ahol nagyon jól érzem magam.

Számtalan filmben is játszott, nem hiányzik ez a légkör?

Nem szerettem a Filmgyárat, ki nem állhattam azt a légkört, azt a

rumlit. Ami hátul megy, a várakozás, a piálás, a furcsa emberek... Emlékszem, hogy egyszer egy kosztümös filmet forgattunk valahol vidéken, és egy deszka tákolmányban kellett átöltöznöm, mert egy lakókocsit sem biztosítottak nekünk. Tévézni jobban szerettem, az szervezettebb dolog volt.





A szinkron stúdiókban is jóval több feladatot kapott régen...

Már nagyon megválogatom, hogy mit vállalok el. Felhígult ez a szakma. Azt kell mondanom, hogy a dilettantizmus jellemzi a szinkronizálást a tévécsatornákon is. A háttérzaj sokszor elnyomja a dialógust is. A szinkronstúdiók névtelen fiatalokkal dolgoznak, mert ők olcsóbbak. A mindenféle tanodák ontják magukból a „szinkronszínészeket”, akik sajnos nem állnak a helyzet magaslatán. Számomra mindig nagy kihívás volt egy-egy nagy színésznőt szinkronizálni. Glenn Close, vagy Meryl Streep fantasztikus művészek, nekik például többször is lehettem a magyar hangjuk. Emlékszem, az első nagy feladatom a Kifulladásig című filmben volt, ahol Jean Seberg-t szinkronizáltam. Néhány éve döbbenten láttam, hogy felújították a magyar

változatot, és már mást kértek fel a feladatra...

A világhálót mennyire figyeli?

Engem ez nem nagyon érdekel. Levelezek, de ha valamit meg kell néznem, akkor a lányom segítségét kérem. Nem is nagyon vagyok kíváncsi senkire. Unom az internetet. Híreket sem tudnék a monitoron olvasni. Ma például hosszan kellett sétálnom, hogy találjak egy újságos pavilont, de nekem kell a nyomtatott sajtó.

Tanít még?

Igen, a mai napig van 18-20 tanítványom, akiket a művészi-színpadi beszédre oktatok.

Ők színésznek készülnek?

Igen, de én megmondom nekik őszintén, hogy nincs rájuk szükség ezen a pályán. Itt most minden leprolisodott, felhígult, elszürkült.

Olvasom most Márai Sándor naplóját... mindenkinek ajánlanám! A mai fiatalok olvasni sem tanulnak meg, és az irodalomról semmi fogalmuk nincs. A tanítványaimnak feladok könyveket, de ők is az interneten olvassák el a rövidített változatot, ami sokszor pocsék fordításban kerül fel oda..

Ha éppen nem szerepet tanul, akkor mivel tölti az idejét?

A tanulás számomra kikapcsolódás. Ha hosszú ideig nem csinállok semmit, akkor nem érzem jól magam. Elfoglalom magam, bringázom, sétálok, ülök a virágaim között, rejtvényt fejtek, olvasok, főzök. Közben pedig reménykedem, hogy könnyebb lesz az életünk, és az európai kultúra egyszer majd magára talál...

Zoltán Tamás

Itt a nyári meleg, amit sokan nehezen viselnek, és mindent megtesznek azért, hogy hűtsék magukat. Ebben lehet segítségükre ez a “csináld magad” testpermet, amely kellemesebb a hőségben, mint a nehéz parfümök.

Hozzávalók:

- 2 dl rózsavíz
- 1 ek aloé gél (elhagyható)
- 1 ek ezüst kolloid (elhagyható)
- 6 csepp rózsaoilaj
- 2 csepp zsályaolaj (elhagyható)

Veszünk egy szórófejes flakont, a hozzávalókat beleöntjük, majd jól össze-rázzuk. Magunkra fújjuk, és élvezzük hűsítő hatását.

Hémangi

Készíts *házi*lag hűsítő testpermetet!



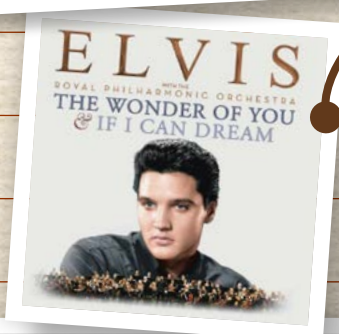
Helló augusztus!



1946. augusztus 1. A forint születésnapja

1948. augusztus 1. Átadták a felújított Margit hidat

1970. augusztus 1. A brit slágerlistán első helyezett lett Elvis Presley The Wonder of You című dala



1992. augusztus 1. Az anyatejes táplálás világnapja

1863. augusztus 3-án született Gárdonyi Géza (Ziegler Géza) magyar író, költő

1173. augusztus 9. Elkezdődött a pisai torony építése

1865. augusztus 12. Dr. Joseph Lister sebész elsőként alkalmazott fertőtlenítőszerrel műtéténél



1877. augusztus 12. Thomas Edison amerikai feltaláló befejezte az első fonográf modelljét

1945. augusztus 12. Megalakult a Magyar Újságírók Szövetsége

1981. augusztus 12. Az IBM piacra dobta az első személyi számítógépet

1934. augusztus 14. Vízre bocsátották a Budapest nevű első Duna – tengeri hajót

1966. augusztus 20. Debrecenben megrendezték az első virágkarnevált

1837. augusztus 22. Megnyílt a Pesti Magyar Színház

1986. augusztus 28. Tina Turner amerikai énekesnő csillagot kapott a hollywoodi hírességek sétányán



2004. augusztus 29. A magyar férfpóló válogatott olimpiai bajnok lett

1860. augusztus 30. Angliában elindult az első villamos

1856. augusztus 31. Felszentelték az Esztergomi Bazilikát





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

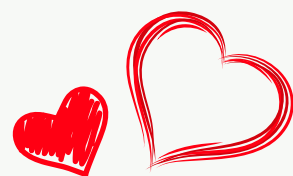
szezonális
 vegetáriánus
 ínycsiklandozó
 természetes
 alakbarát



www.108.hu/hirdetes



A szeretetet mindenki másképpen fejezi ki. Mindenki szívében van szeretet, és van, aki önzőbben tudja kifejezni azt, míg mások önzetlenebbül. Előbb-utóbb mindenki megtanulja, hogy nem kaphat szeretetet másoktól anélkül, hogy saját maga nem fejezné ki a szeretetét mások iránt, és ez az adok-kapok olyan, mint a karma. Néhol igazságtalannak vagy aránytalannak tűnik, néhol nem, de hosszú távon és globális összességében nincs hiány a teljességben, vagyis korlátlan mennyiségű szeretetet adhatunk és kaphatunk is.



Szeretetnyelv

Ha valaki fontos a számunkra, akkor rendszeresen befektetéseket kell elhelyeznünk az érzelmi bank-számláján. Ezekkel ugyan nem tudjuk teljes mértékben kompenzálni a terheléseket (például a csalódásokat vagy egyéb traumákat, amiket okozunk), de legalább lassabban merül ki az egyenleg. Egy kapcsolat általában akkor lesz sikeres hosszú távon, ha minél több betétet igyekszünk elhelyezni egymás számláján és igyekszünk a terhelések csökkentésére vagy elkerülésére. Ehhez pedig rendszeresen ki kell fejeznünk a szeretetünket, és meg kell tanulnunk egymás szeretetnyelvét. Erről Gary Chapman amerikai baptista lelkész ír „Az öt szeretetnyelv” című könyvében.

Szerinte az emberek öt médiumon keresztül fejezik ki leggyakrabban a szeretetüket:

Elismerő szavak

Az elismerő szavak esetében az egyik fél úgy érzi, hogy a társától érkező, magától értetődő dicséret mindennél többet jelent számára. A szavak tehát ebben az esetben többet érnek a cselekedeteknél.

Minőségi idő

Akinek a minőségi idő a legfőbb szeretetnyelve, az a rá irányuló figyelem hatására érzi leginkább azt, hogy őt igazán szeretik. Ez lehet egy beszélgetés, egy közös vacsora, vagy egy közösen eltöltött hosszú hétvége is. A kulcskifejezés az osztatlan figyelem, hiszen tévészés, olvasás, telefon nyomkodása közben nem lehet kapcsolatot építeni.

Ajándékozás

Az ajándékozás annak szimbóluma, hogy gondolkunk a másikra. A szeretet látható jele. Nem szabad összekeverni azonban ezt a szeretetnyelvet az anyagiassággal, hiszen itt jelképes, apró ajándékokról, meglepetésekről van szó, az érték nem számít. Annak, aki ezt a szeretetnyelvet beszéli, már az is a megbecsülés jele, ha valaki időt szakít arra, hogy megtalálja számára a megfelelő ajándékot, vagy meglepje őt.



Szívésségek

Annak, aki ezt a szeretetnyelvet beszéli, bármely cselekedet, amely megkönnyíti az életét, rengeteget jelent. A másik fél által elvégzett feladatok (bevásárlás, főzés, mosás, takarítás stb.) kicsiny szolgálatként foghatók fel, amelyek azonban tervezést, időt és fáradságot igényelnek.

Testi érintés

Az átölelés, simogatás, kézfogás, a kar, váll vagy az arc figyelmes megérintése a szeretet vagy törődés kifejezése lehet. Azon személy számára, aki ezt a szeretetnyelvet beszéli, a fizikai jelenlét és az elérhetőség a legfontosabb. Egy-egy kedves mozdulat többet mond számukra száz szónál.

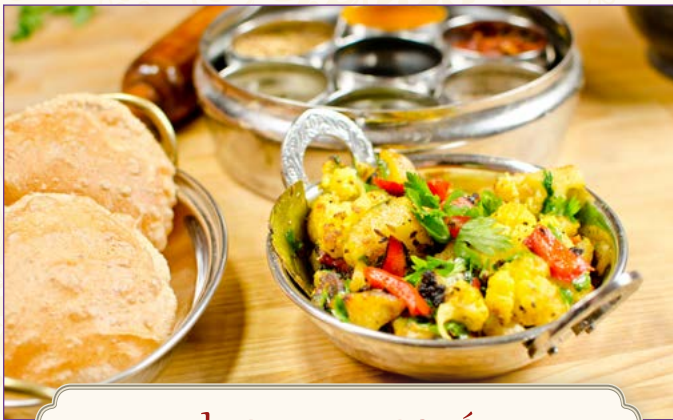
Minden ember esetében az egyik vagy másik szeretetnyelv lesz a domináns, és egy kapcsolatban nem csak azt kell megértenünk, hogy saját magunk számára melyik a legfőbb szeretetnyelv, hanem azt is, hogy a másik fél számára melyik fontos, és azon a szeretetnyelven pontosan hogyan fejezi ki magát. A férfiak és a nők eleve különböznek egymástól, és minden egyes ember a saját kondicionáltságából fakadó módon fejezi ki, illetve várja el a szeretet, törődés kifejeződését. Az első lépés persze az, hogy elkezdjük gyakorolni ezt az öt szeretetnyelvet, és kommunikálunk egymással, hogy megértsük, hogyan fogadja a másik fél a szeretetünket.

Gauranga Das
személyi edző, táplálkozási tanácsadó
hotasztanga.com

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

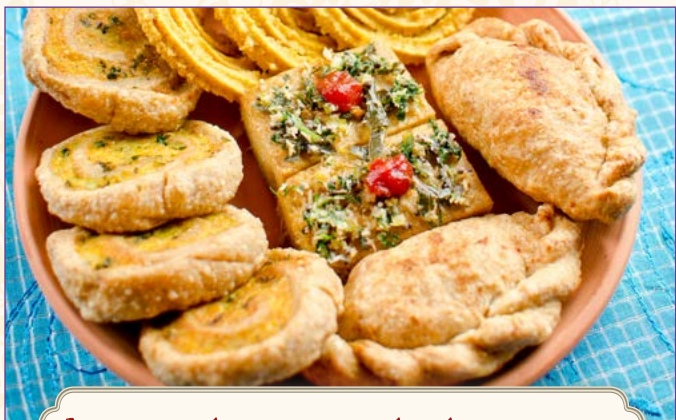
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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**





DAGASZTÁS NÉLKÜLI, TELJES KIŐRLÉSŰ FORMAKENYÉR

ELŐ TÉSZTA KÉT DARAB KENYÉRHEZ:

- 6 evőkanál teljes kiőrlésű anyakovász (hűtőből)
- 1200 ml langyos víz
- 60 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt

A kovászt simára keverem a vízzel, majd hozzá szítalom a lisztet, alaposan elkeverem, és letakarva 6 órán át a konyhapulton pihentetem. Csodás, bubis, tele étellel tésztát kapok, nagyon híg, ez így van rendben.

Ez a finom kenyér fiam és az én kedvencem. Heti szinten sütöm. Nagyon jó szendvicsalapnak is, szép szeleteket tudok vágni. Nagyon egyszerű az elkészítése, kezdő kovászolók is bátran fogjanak neki.

TOVÁBBI HOZZÁVALÓK:

- 40 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 2 evőkanál darált bio lenmag (tökmag)
- 2 evőkanál darált bio szezámmag (napraforgó mag, chia)
- 2 evőkanál bio tönkölypehely (lehet hajdina, vagy rozs is)
- 2 teáskanál őrölt köménymag
- 4 teáskanál parajdi só
- 2 evőkanál tönkölypehely
- tetszőleges magok a kenyér tetejének megszórására

ELKÉSZÍTÉSE:

A fent írt hozzávalókat az elő tésztához keverem. Két darab püspökkenyér formát sütőpapírral bélelek ki. A masszát kétfelé osztom és beleöntöm a formákba. Ne ijedjünk meg, folyós lesz a tészta. Tetszőleges magvakkal megszórom a tészta tetejét. Nekem van két formám, azt borítom rá, táskába is húzhatjuk vagy sütőzacskóba. Hideg sütőbe indítom. Beállítom a sütőmet 220 fokra, és egy órán át letakarva egy másik formával, vagy sütőzacskóban sütöm. Egy óra után kiveszem a formából, lehúzzom róla a sütőpapírt, és a sütőrácsra teszem vissza 200 fokra még további fél órára sülni. Akkor sült meg jól, ha a kenyér alját megkopogtatva kongó hangot hallok. Rácson hagyom kihűlni. Lehetőség szerint csak másnap vágom meg, jót tesz a kenyér állagának, ha pihen fél napra.

Mészáros Edit

vadkovaszsuli.blogspot.hu

TELJES KIÓRLÉSŰ MAGOS ZSÖMLE

HOZZÁVALÓK:

(Egy tepsire számítva 9db 10dkg-os)

- 35 dkg teljes kiórlésű búzaliszt
- 15 dkg BL 80-as liszt
- 20 gramm búzasikér
- 10 gramm só
- 20 ml olívaolaj
- 2,5 dkg élesztő
- 300 ml langyos víz

Az összetevőket a dagasztógép üstjébe vagy egy nagy tálba mérjük. Egyenletes sima tésztát dagasztunk. 45 percet kelesztjük. A tésztát szétmérjük, majd felgömbölyítjük. Fejjel lefelé vízbe mártjuk, majd az adott magba forgatjuk és sütőlemezre tesszük. 30 percet kelesztjük 230 fokok előmelegített sütőben 15 percet sütjük.

Amennyiben a leírás mellett szívesen megnéznéd az elkészítésről készült videót is, azt a Sütögessünk Beflivel YouTube csatornán, vagy közvetlenül ide a linkre kattintva érheted el: <https://youtu.be/ZWc2yp2NhBk>

Befli





TÖLTÖTT PATISSZON

Egyszerűen nem tudtam otthagyni a zöldségesnél a patisszont, mert kicsi volt és szép. Egyszerű, nagyszerű vegán töltött csillagtök került az asztalra.

HOZZÁVALÓK:

- 2 kisebb csillagtök
- 1 pohár rizs
- 1 pohár szója granulátum
- 1 csomag tofu
- 1 dl paradicsomlé
- só, bors, hing, fűszerpaprika, füst só
- oregánó, majoránna, bazsalikom
- étolaj
- citromlé
- növényisajt, szójajoghurt

ELKÉSZÍTÉSE:

Egy lábasban feltettem forni a vizet, beleöntöttem a citromlevet. Közben a patisszont megskalpoltam, majd kibeleztem (az ahimsa jegyében) és megpuoltam. Belettem a forrásban levő vízbe, és 10 percig főztem.

Olajon megpirítottam a hinget és a fűszerpaprikát, belettem a szója granulátumot, megforgattam az olajban, majd felöntöttem paradicsomlével. Közben belettem a többi fűszert, majd egy pici

vízzel felöntöttem és főztem pár percig. A riszt is megfőztem ez idő alatt.

A patisszonokat kiszedtem a vízből és tepsibe tettem. A tofut felkockáztam majd a granulátummal és a rizzsel összekevertem. 2 dl szója joghurtba füst sót kevertem és a masszához tettem. Megtöltöttem a csillagtököket, a tetejét reszelt növényi sajttal megszórtam. Előmelegített sütőben, légkeverés nélkül 180 fokon egy órán át sütöttem.

Simon Barbara



HOZZÁVALÓK:

- 15 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 5 dkg fehér liszt
- 5 dkg zabpehelyliszt
- 6 dkg darált mák
- 8 dkg olvasztott vaj
- 3,5 dkg Diawellness 1:4 cukorhelyettesítő
- 1 dl tejföl
- kb. 1,5 dl víz
- 1 kk sütőpor
- 1 kk szóda bikarbóna
- egy csipet só
- 60 dkg sárgabarack

SÁRGABARACKOS- MÁKOS KEVERT TÉSZTA



ELKÉSZÍTÉSE:

A tésztához valókat jól összekeverjük. Annyi vizet adunk hozzá, hogy piskótatészta állagú legyen. Egy sütőpapírral kibéelt kisebb tepsibe simítjuk a tésztát, a tetejére tesszük a kimagozott, felezett sárgabarackot. Előmelegített sütőben, 200 fokon sütjük nagyjából 35 percig.

CUKKINI-PAPRIKA-PARADICSOM

KÖNNYŰ ÉS GYORS VACSORA A NYÁRI MELEGBEN

A nagy nyári melegben senki nem szeret hosszasan állni a konyhában és mindenki szereti ilyenkor előnyben részesíteni azokat az ételeket, amik nagyon gyorsan elkészülnek. Hát ez egy ilyen recept. Ízletes zsenge cukkinivel, friss paprikával és paradicsommal pillanatok alatt elkészítheted.

Igazi, könnyű nyári étel, ami nem terheli meg a szervezetedet a nagy hőségben sem. A fűszereknek köszönhetően nagyon könnyű megemésztetni.

HOZZÁVALÓK:

- 1 piros kaliforniai paprika
- 3 tv paprika
- 5 közepes cukkini
- 5 közepes paradicsom
- 2 ek ghí vagy olaj
- 1tk római kömény
- 2 kis szárított chili
- 1/4 tk asafoetida
- 1 tk kurkuma
- 1 tk őrölt koriander
- 1,5 tk só
- 1 ek friss zöld fűszer koriander, bazsalikom vagy petrezselyem

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

A paradicsomokat tedd forró vízbe, majd hámozd meg és ha nagyméretűek vágd 8 felé. Használhatsz koktélpapadicsomot is, én azt csak ketté szoktam vágni. A cukkinit és a paprikákat vágd 1-2 centiméteres darabokra. A ghí (vagy olajat) egy nagy serpenyőben hevítsd fel közepes lángon, majd tedd bele rómaiköményt, csilit, asafoetidát és kurkumát. Keverd meg a fűszereket, hogy piruljanak és utána rögtön tedd hozzá a felszeletelt paprikákat. 2-3 percig pirítsd, majd tedd hozzá a cukkinit és az őrölt koriandert. Keverd meg néha és néhány percig pirítsd a zöldegeket, majd add hozzá a paradicsom darabokat és vedd le takarékra. Addig párold az egészet, amíg a cukkini áttetszővé válik, de még roppanós marad. A végén add hozzá a sót és megszórhatod valamilyen zöld fűszerrel is.

Frissen, kurkumás baszmati rizzsel vagy chapattival tálald.

Vitai Katalin

eljharmoniaban.blogspot.hu





HOZZÁVALÓK:

- 2 közepes cukkini
- 2 ek olaj
- 3 kk panch puran (bengáli fűszerkeverék)
- 2-3 apró szárított chili (ízlés szerint)
- fél kk asafoetida
- fél kk kurkuma
- 1,5 kk só
- 3/4 kk amchur
- 1 kk citromlé
- 1 kk nádcukor

FŰSZERES CUKKINI

A cukkinit megmossuk, és felszeleteljük. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, és nagyjából egy perc alatt illatosra pirítjuk benne a panch purant. Hozzáadjuk a chilit, az asafoetidát és a kurkumát, majd néhány másodperc múlva az összevágott cukkinit. 5-6 percig pirítjuk, hogy a cukkini megpuhuljon. Ekkor sózzuk, megszórjuk a nádcukorral és az amchurral, a citromlevet és hozzáadjuk és még egy percig összefőzzük. Indiai lepénykenyérrel tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

PROGRAMAJÁNLÓ

„LEGENDÁS SZÍNÉSZEK, LEGENDÁS SZEREPEK” A MADÁCH SZÍNHÁZ TOLNAY SZALONJÁBAN.

A csodálatos fotóművész Keleti Éva, valamint kiváló kollégái, Horvát Éva, Pólya Zoltán és Ilovsky Béla fotóiból összeállított tárlat a Madách Színház legendás Shakespeare-előadásait idézi meg. Művészi pályák legnagyobb sikerei elevenednek meg: Gábor Miklós és Huszti Péter Hamletje, Besenyei Ferenc Othelloja, Huszti Péter Jagoja és Learje, vagy Sztankay István, Schütz Ila, Gyabronka József a Lóvátett lovagokban, és még sok jeles művész alakításai, művészi pályák fénypontjai. A kiállítást Szirtes Tamás, a Madách Színház igazgatója, valamint Dunai Tamás színművész nyitotta meg. A tárlat megtekinthető az előadások előtt és a szünetben.



KÖNYV, A STRANDRA

Igazi nyári olvasmány Liz Fenton és Lisa Steinke új regénye, a „Ha lenne más életem”. Elcserélnéd az életed máséval? Ne kívánd, mert megkapod!

Casey és Rachel gyerekkoruk óta legjobb barátnők, pedig nagyon különbözően alakult az életük. Casey munkamániás televíziós. Sikeres pletykaműsorában a legnagyobb sztárokkal beszélget és karrierje egyre magasabbra ível. Estéenként viszont üres luxuslakás várja és magánéletét egy remeterák is túl sivárnak tartaná. Rachel háromgyerekes háziasszony. Idejét kitölti a gyereknevelés és a család egyéb ügyes-bajos dolga. Már nem emlékszik rá, mikor volt utoljára kozmetikusnál, moziban, vagy a férjével kettesben egy étteremben. A húszéves érettségi találkozón vitatkozni kezdenek, kinek az élete sikerült jobban. A vitát azonban nem ők, hanem egy kéretlen csoda dönti el: másnap reggel egymás testében ébrednek...

A tudatos vásárlók

12 pontja

1. Az állattartás jobban hozzájárul a klímaváltozáshoz, mint a közlekedés. Egyél kevesebb húst és tejterméket. A klíma és az egészséged is meghálálja.
2. Egyél több, a környékről származó zöldséget, gyümölcsöt, élelmiszert. Így a helyi gazdaságot támogatod, és a szállítással járó környezetterhelés is csökken.
3. Igyál csapvizet. A legtöbb helyen tökéletes, nem kell csomagolni és kamionnal szállítani. Olcsóbb is.
4. Szigetelj. A legtöbb energiát fűtésre használjuk.
5. Kapcsold ki, vedd lejjebb a légkondit. Vedd lejjebb a fűtést.
6. Kerüld a vegyszereket: válaszd a bioélelmiszert, a friss élelmiszert, a minősített bio- és natúr kozmetikumokat és tisztítószerket, a vegyszeres kezelés nélküli ruhákat, bútorokat, házakat.
7. Járj többet gyalog, biciklivel vagy közösségi közlekedéssel. Így többet mozogsz és kevesebbet füstöl(ög)sz.
8. Nyaralj itthon. Fogadjunk, hogy még egy csomó jó helyen nem voltál.
9. Tartós, hosszú élettartamú, javítható tárgyakat vásárolj. És előtte mindig kérdezd meg magadtól: biztos kell ez?
10. Ha elromlott: javítsd.
11. Tanuld meg, hogyan hatnak a reklámok. Így tudsz majd tényleg ellenállni.
12. Nézz utána, milyen céghez kerül a pénzed, jó vagy rossz vállalatok működését támogatod. (Hogyan bánnak az alkalmazottakkal, az állatokkal, környezetbarát-e a működésük, etikus-e a marketingjük stb.)
- 12+1. Nem kell mindent egyszerre... Kis lépésenként alakítsd át az életmódod. Kezd a legvonzóbb, legérdekesebb vagy legkönnyebb dologgal, de ne ragadj le ezeknél! Sose vedd szem elől: a fogyasztás nem boldogít.





A LEVENDULA

A levendulát szaporítani lehet magról, melyet késő ősszel kell a szabadföldre, cserépbe, melegágyba elültetni, majd tavasszal palántázni, míg addig erősödik, hogy ki lehet ültetni. Ez eltarthat egy, de inkább két évig is. Egyetlen levendulamagból fejlődik ki végül több év alatt a levendulabokor. Tőosztással is szaporítható. A szabadgyökerű levendulapalánta kora tavasszal vagy késő ősszel ültethető, míg a konténeres levendulapalánta fagymentes időben bármikor. Alacsony bokrokat nevel, ezek némi kezelés, rendszeres nyírás, gondozás hatására akár 20-25 évig is élnek, és minden nyáron megörvendeztetik a kert művelőjét illatos virágfüzéreikkel.

Forrás: edenkert.hu

A levendula felhasználása, gyógyhatása:

- Javítja az életfolyamatokat, fokozza a testi és lelki frissességet.
- Antibakteriális, fertőtlenítő, gyulladást csökkentő hatása van.
- Aromaterápiában használva feszültségoldó, idegerősítő, nyugtató hatású. Enyhíti a fejfájást, a depresszív kedélyállapotot, segíti az elalvást, az alvászavarokat megszünteti.
- Meghűléskor inhalálással tisztítja a légutakat, csökkenti a fertőzéseket. Asztmások ne használják így!!
- A pattanásos, gyulladásos bőrt bekenve nyugtatja. Érvényes pikkelysömörre és ekcémára is. Enyhíti a napozás okozta leégést.
- Masszírozások alkalmával a fáradtságot, izomfájdalmakat, a reumás fájdalmakat csökkenti. Gyulladásos izomfájdalmakat enyhíti.
- Az immunrendszert erősíti élénkíti,
- Relaxál, regenerál.
- Hatékony zsíros hajra és korpás fejbőrre is.
- Fürdővízbe cseppentve és kicsi tejet hozzáadva segít, hogy bársonyos legyen bőrünk.
- Női betegségeknél hatásos irrigáló szer. Recept: 1 liter kamillateához 4-5 csepp levendulaolaj.
- Oldja a szélgyörcsöket, fertőtleníti a beleket.
- Rovarcípéseket csillapítja, segíti a horzsolások és kisebb sebek gyógyulását.
- Párnákra cseppentve, vagy párnahuzatunkba szárított levendulát téve segíti alvásunkat.
- Segít pszichés és idegi panaszok (alvászavar, idegesség, fejfájás, migrén)
- Szív és érrendszerhez kapcsolódó panaszok (alacsony vérnyomás) enyhítésében.
- A bőrápolásban is kiváló.
- Izmok és ízületek gyulladásának csökkentésére.
- A belőle készült tea kiváló nyugtató, szélhajtó.

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- Mennyi szénhidrátot eszel?
(tovább: hazipatika.com)
- Így enyhítsd a rovarcípés tüneteit
(tovább: videoklinika.hu)
- 10 dolog, amit nem tudtál a pólós lányokról (tovább: wmn.hu)
- A ragadós mosoly
(tovább: wmn.hu)



LEGENDÁS ALMÁK

A világ egyik legismertebb és leginkább elterjedt gyümölcse, az alma – a történelem mítoszokba vesző kezdetétől, egészen a népmeséig – a szimbóluma meghatározó szerepet tölt be kultúránkban.

Az alma, némely legenda szerint az istenek eledelként ismert. Ha kettévágjuk, a közepe ötágú csillagot mutat, melyet egyesek Vénusz, mások pedig Lucifer csillagának neveznek.

Az alma szeme kifejezés bibliai eredetű, és azt jelenti, hogy valakit szemmel tartunk. Az európai hagyományban a tiltott tudás megismerésének jelképe volt, utalva az Ószövetségben olvasható történetre, melyben Éva éppen egy alma miatt viszi bűnbe az első embert, Ádámot. Isten figyelmeztette őket, hogy ne egyenek a kert közepén lévő fa gyümölcséből, de a ravasz kígyó hatására Éva beleharapott az almába, majd adott belőle Ádámnak is. Ezután Isten engedetlenségük miatt kiűzte őket a paradicsomból.

Az írek hite szerint az alma a halhatatlanság szimbóluma, és náluk az almafa korábban szent növénynek számított. A germán istenek is egy aranyalmának köszönhatték halhatatlanságukat.

A magyar népmesékben számos helyen felbukkan az ízletes gyümölcs. Az öreg Burkus királynak például az aranyalmát termő fájáról tűnik el éjszakánként a termés. A legkisebb királyfi, Árgyélus oldotta meg végül a rejtélyt, leleplezte Tündér Ilonát, akibe aztán bele is szeretett...



A görög mitológiában is több helyen megtalálható az alma: Heraklésznek a heszperidák kertjéből

kellett aranyalmát hoznia az egyik próbatétele során. **Erisz**, a viszály istennője egy almát gurított a három szépség, Afrodité, Héra és Athéné elé, azzal a felírat-tal, hogy „a legszebbnek”. Természetesen, a három istennő nem tudott dönteni, így Párisra bízták, válasz-szon közülük..

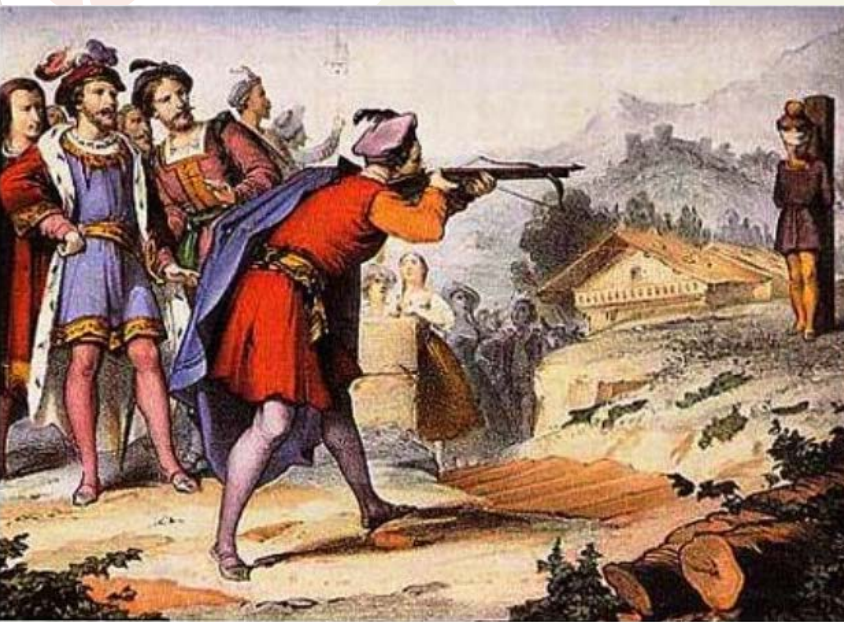
Puskin: A Cár kisasszony és a hét vitéz című története az alapja annak a mesének, melyet a Grimm testvérek nevéhez szoktunk kapcsolni. **Hófehérke és a hét törpe** lett a német verzió, melyben a kas-télyból elkergetett hercegisasszony az erdőben, egy törpék által lakott házban lel menedékre. A gonosz mostohája ott is megtalálja, és egy mérgezett almával próbálja megölni. A lány torkán akad a gyümölcs. A mesét mindannyian ismerjük, természetesen egy jóvágású királyfi végül megmenti Hófehérkét, és az esküvő sem marad el...



Az egykoron világ- vagy földtekének is hívott **magyar országalma** mint királyi jelvény, már a koronázási paláston is feltűnik István király bal kezében. Az ereklje használata pedig folyamatos lehetett a magyar királyság évszázadaiban. A most ismert országalma a kettős kereszttel a tetején, először



Imre király aranypecsétjén volt látható. A XII. század végéig egyszerű kereszt lehetett rajta, valószínűleg III. Béla idejétől használták a kettős kereszttel díszített szimbólumot. Az első tárgyi valóságában létező országalmát II. Henriknek ajándékozta VIII. Benedek pápa 1014-ben, császárrá koronázása alkalmával.



1307-ben Altdorf főterén **Tell Vilmos** egy számszerűből, száz lépés távolságból lőtte le az almát a fia fejéről. Büntetésből kellett lőnie, mert nem volt hajlandó köszönni egy botra tűzött kalapnak, mely az önkényeskedő Habsburg helytartót szimbolizálta. Hiába hajtotta végre a bravúros mutatványt, mégis letartóztatták, ám a börtön felé haladó csónak viharba került, és sikerült megszöknie, később egy másik nyílvezzővel kioltotta Gessler, a helytartó életét. Történetüket a Magyar kártya néven elhíresült játék lapjain is láthatjuk.

Egy másik híres történet szerint **Isaac Newton** egy almafa alatt üldögélt, miközben a szokásos csillagászati, fizikai elméletein filozofálgatott, mikor a fejére pottyant egy alma. Emiatt kezdte arra keresni a választ, hogy a tárgyak miért egyenesen esnek le, miért nem ferdén. Valahogyan rájött, de legalábbis feltételezte, hogy egy erő vonzza őket a Föld középpontja felé. Ebből a következtetéséből jutott

el egyenesen odáig, hogy az az erő ami a föld felé vonzza a rajta található összes dolgot, ugyanúgy hat a világűrben a bolygók között is. Mivel ezt sikeresen bizonyította, megszületett az általános tömegvonzás törvénye. Az almafa később kidőlt és szék lett belőle.

New York állam az Egyesült Államok egyik legnagyobb almatermesztő vidéke, a város mégsem erről kaphatta „**a nagy alma**” becenevet. A szóbeszéd szerint a XIX. század elején a leghíresebb bordélyházat bizonyos Evelyn Claudine de Saint-Evremond üzemeltette a városban. A neki dolgozó lányokat hívta almáknak, és az oda érkező férfiak egy idő után magát a várost is így emlegették. A negyvenes években létezett egy népszerű éjszakai klub, ami a már a Big Apple nevet viselte. Ez a lebúj több filmforgatásnak is helyszíne volt. Az a hír is járja, hogy a színes bőrű jazz-zenészek honosították meg a nagy alma nevet. Az ő álmuk volt ugyanis, hogy karriert futhassanak be New York Cityben, ez jelentette

akkoriban az elképzelhető legnagyobb sikert a számukra. Így terjedt el köreikben az a mondás, hogy sok alma terem ugyan a siker fáján, de nagy alma csak egy van. És ez az egy természetesen New York volt.

összeállította: Zoltán Tamás





Csak a **csend** *beszél*

Valami lehet ebben a csend dologban. Ahogy csak ülsz a természetben, nézed az egyre feljebb emelkedő nap sugarait, mikor ér el az eddig árnyékban tartott arcodig. Közben a természet már aktív, mindenki teszi a szokásos reggeli dolgát: a madarak dalolnak, a legyek zümmögnek, a bagoly még hűmmög párat, a szomszéd locsolni kezd, és a szem csak zöldet lát, de annak mennyi árnyalatát...

Kedve sincs ebből az idillből mozdulnia az embernek. Csak nézünk és tisztul a fejünk. A köd felszáll, a gondolatfelhők tisztulnak, és valamiféle megvilágosodás érzés kerít hatalmába. Nem, ettől nem világosodunk meg, csak valahogy ráérzünk ennek a lehetőségére. Már kezdem érteni, miért oly bölcsek a természeti népek, a természetkedvelő emberek. Itt minden tökéletes

és minden különösebb beavatkozás nélkül nap nap után működik már évezredek óta. Mondhatni hibátlanul.

Mi meg, emberek, városi emberek, törtetünk, pörgünk, megállás, eltűnődés, észrevételezés nélkül. Csak taposunk és szaladunk valami olyan után, ami nem is fontos, nem is kell, és lehet, hogy nincs is. Mert már minden megvan. A természet ad ételt, italt, menedéket az eső vagy este elől. Minden megvan, minden tökéletes. Kérdés, kinek elég ez manapság? Ki elégszik meg azzal a tökéletességgel, amit a természet tud adni? Ki elégszik meg azzal az egyensúllyal, ami csak a természetben élhető át?

Nem, a többségünk, egyik irányba inkább kibillent a mérleget, és tökéletesnek állítja be a csorbát. Talán szeretnénk azt hinni, az ember mindenre képes, mindent feltalál, és újra alkot. De minek? Amikor már minden adott. Csak észre kellene venni!

Erre szolgálnak a csendtáborok, a különböző elvonulások, amikor a mókuskerékből kitörve a mókusok közé merészkedünk és megpihenünk, visszatalálunk egy kicsit önmagunkhoz a természet által. Erre – vallom – mindenkinek, minden városi dolgos-szorgos embernek szüksége van évente többször. Hívhatjuk ezt nyaralásnak is, de ez nem az! Szükség van olyan pár napra, amikor a családotból is nyaralni mész. Csak te. Egyedül. Valahova. Persze lehet ez társaságban, de az ne a te ismert társaságod legyen. Zökkenj ki, kapcsolódj ki a megszokottból, a már agyonjátszott szerepeidből és légy újra önmagad. Ápold a lelked, a belső gyermeked, kapcsolódj a szíved dalához.

Mindannyiunknak – férfiaknak, nőknek is – megvan a dolgunk az életben, a társadalomban, a családban. Nőként nagy a felelősségünk, mert amilyen (lelki)állapotban mi vagyunk, olyan állapotban lesz a környezetünk is. Vagy felemelünk, motiválunk, szárnyalunk, vagy lehúzzunk, amortizálunk, ücsörgünk. Tapasztalatom szerint kevés nő adja meg magának azt a „luxust”, hogy legyen énídeje, amikor csak magával foglalkozik, és ezért talán még mosatlant is hagy a mosogatóban...

Pedig ez az alkalmi luxus adja az üzemanyagot a családi gépezetnek.

Akármennyire is patriarchális társadalomban élünk, a női energia még megmaradt, és ahol ezzel az energiával tudnak is élni a nők, ott a környezet vissza is jelzi ezt. Anyagilag talán több múlik az apán, a férfin, de érzelmileg egyértelműen a nő vezet (vagy kellene, hogy vezessen ösztöneink szerint). A fizikai, szellemi megterhelés kipihe-nése is nagyon fontos. Ám az érzelmi kimerülés sem elhanyagolható, sőt! A fejétől büzlik a hal – mondjuk egy cégben –, úgy igaz ez a családra is érzelmileg. Egy nő magából ad, így táplál, így gondoskodik, erre vagyunk programozva, a géneinkben hordozzuk az ősi feladatunkat, a házi tűzhely őrzését és az érzelmi védelmezést. Valahol mindannyian tyúkanyók vagyunk! Ki-ki a maga módján látja el a kicsinyeit és párját, családját, de ez első sorban női feladat: a támogatói háttér megléte, az érzelmi biztonság megteremtése.

Hogy teremts biztonságot az, akit már eleve a munkahelye kizsigerel, az otthoni teendők fizikailag is leszívják és végkimerültséghez közeli állapot jellemmez? Vesz egy nagy levegőt, magára teszi a mosolyt és megnyitja övét, befogadja gyermekeit, párját. Még ilyenkor is ad, táplál, gondoskodik. Persze, ebből maga is kap vissza energiát! De gondoljunk bele, mennyit adhatna, mennyivel minőségibb lenne az ölelése, ha ő maga is úgy érezné: tele van, van miből adnia?

Itt a nyár, töltekezzünk, merítsünk a természetadta lehetőségekből, barangoljunk egy napot teljesen egyedül az erdőben, vonuljunk félre egy hétvégére pozitív, töltő (női) társaságban megerősödni, új erőre kapni, újabb lendületet venni és térjünk haza kisimulva, teli energiával, fényesen, érzelmileg gazdagon, hogy amit eddig adtunk, minőségibben tudjuk adni, immár önmagunknak is!

Ölvedi Réka

Anaya női- és kismama jóga oktató

Bővebb információ a nyári hétfégi női elvonulásaimról: www.remekest.hu

Augusztus 26. szombat

9:00	Prof.Dr. habil. Hegyi Gabriella MD.PhD: Megnyitó ELSŐ BUDAPESTI SZIMPÓZIUM A NÖVÉNYI ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁSRÓL Egészségügyi dolgozóknak pontszerző képzés, részletek és regisztráció: http://www.tamasidr.hu/szimpozium-noevenyi-alapu-taplalkozasrol-programja/
9:05	Prof.Dr. habil. Hegyi Gabriella MD.PhD: Testkontroll az enzimológia segítségével
9:45	Szabó Zoltán POTE: A növényi alapú étrend hatása mögött rejlő molekuláris biológiai mechanizmusok ismertetése
10:10	Szünet
10:30	Dr. Rodics Katalin kutató biológus, címzetes egyetemi docens, a Greenpeace Agrármarketing Szekció vezetője: Az ipari mezőgazdaság egészségünket és környezetünket károsító hatásai, különös tekintettel a nagyüzemi állattartásra
10:55	Prof. Dr.Bardócz Zsuzsanna PhD, A Biológiai Tudományok Kandidátusa, MTA Doktora: A legújabb táplálkozástudományi ajánlások
11:20	Dr. Varjas Tímea PhD, egyetemi adjunktus: Kemoprevenció
11:45	Dr.Tamasi József EMMI minőségügyi szakfőorvos – Komplementer medicina: Klinikai tapasztalatok a vegán étrenddel
12:15	Szünet
12:45	Bejelentett előadások
13:15	Kerekasztal megbeszélés a felkért előadók részvételével – moderál Dr.Tamasi József
14:15	A SZIMPÓZIUM ZÁRÁSA
14:30	Szünet
15:00	Dr. Tamasi József: Vegánság értelme a tudomány és a hit határán
16:00	Lénárt Gitta: Teljes értékű növényi étrend gyógyító hatása
17:00	Bonifert Anna: Az együttérzés forradalma

Augusztus 27. vasárnap

10:00	dr. Pásztor Judit: Speciális étrendek különböző betegségekben
11:00	Tóth Gábor: Miért legyek vegán? Az állatbetegségek, mint növekvő problémakör
12:00	Nagy Szaffina és Károly: Egy évtized vegánként
13:00	Dr. Papp Gábor: Az életmód szerepe a testi-lelki egészségben
14:00	Sebestyén Szilvia: Mit jelent a gyógyító és egészségmegtartó étrend?
15:00	Lehel Csaba: A világ vegán lesz! Vagy már az is??
16:00	Az Igazi Szeretet – musical

HELYSZÍN:

Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ
1105 Budapest, Szent László tér 7-14.
(az Örs vezér tértől 10 percre)

FŐZŐVERSENY!



Amatőr szakácsok jelentkezését várjuk!

Részletes kiírás: www.egeszsegvar.hu

Nevezés: fozoverseny@egeszsegvar.hu

A fesztivál háziasszonya:

Keresztes Andrea



A BELÉPÉS ÉS
A PROGRAMOKON
VALÓ RÉSZVÉTEL
INGYENES!

Augusztus 26. szombat

Workshop terem (12-es terem)

- 10:00 **Maharishi Bhramananda Yogi:** Isteni pillanatok Maharishi Bhramananda Yogival
- 11:00 **Bonifert Anna:** Kezdő vegán workshop
- 12:00 **Dr Bérczy Judit:** Édes élet? Insulinrezisztencia – a gyógyulás útja
- 13:00 **Weidinger Veronika:** Önellfogadás – workshop
- 14:30 **Krizbai Judit /Pápai Ildikó:** Ráncztalanul 40 felett? Sima ügyl – workshop
- 16:00 **Bonifert Anna:** Békében egy nem vegán világgal workshop
- 17:00 **Csiki Tünde:** A létezésből az Életbe – kiselőadás

Vegán állatvédelem workshop terem (42-es szoba)

- 10:00 **Sportolni Vegánként?** – előadás és kérdezz-felelek
- 12:00 **Kezdő Vegán Klub Dórival**
- 13:00 **Állatmentés, felelős állattartás**
- 14:00 **Tejtermékek és tojás elhagyása, helyettesítése**
- 15:00 **Környezettudatos Vegán Élet**
- 16:00 **Vegán Nők Klubja** – női dolgok, női kérdések

Jóga-balett terem (44-es szoba)

- 10:00 **Oszlár Kálmán András:** Magkontroll Jóga & Tantrikus Kontinencia – Gitananda Jóga Magyarországon Egyesület – Kényelmes gyakorlóruhát, polifoam matracot hozzatok magatokkal
- 12:00 **Jóga a mindennapi életben** – Rendszer: Belső erők felébresztése a gyakorlatban! Paramhans Swami Maheshwarananda: „Belső erők az emberben” alapján
- 13:00 **Karacs Ildikó:** Hang meditáció az öngyógyító folyamatok elindításáért
- 15:00 **Jóga Tan Ma jógaiskola:** Hatha jóga gyakorlás – Bemutató óra – Jóga Tan Ma jógaiskola (Polifoam vagy szőnyeg/törölköző stb. és kényelmes öltözék szükséges)

Ételkészítés workshop (43-as terem)

- 10:00 **Szaluter Edit:** Vegán Superfood a mindennapokra
- 12:00 **Szűcs Zsuzsa:** Kínai tésztabatyú, csípős-savanyú mártással
- 13:50 **Főzőverseny eredményhirdetése:**
- 14:10 **Szabó Emma – Napos Oldal:** Gluténmentes vegán ételkészítés
- 16:00 **Nagy Zita:** Mit eszik a vega gyerek?

Vegán filmek (52-es terem)

- 10:00 **Összefüggések**
- 10:30 **Élni és Élni hagyni** (Live and let live)
- 11:00 **Kések helyett villák** (Forks over knives)
- 13:00 **A fenntarthatósági titok** (Cowspiracy)
- 15:00 **A legjobb beszéd, amit valaha hallottál** (Gary Yourofsky)
- 17:00 **Az igazi Mátrix** (James Wildman előadása)

Baba-mama szoba (7-es terem)

- 11:30 **Puskás Krisztina:** Babajelbeszéd előadás és bemutató
- 12:30 **Bakonyi László:** Vegetáriánus táplálkozás a várandósság alatt és kisgyermekkorban
- 14:00 **Werner Katalin:** Az anyatej fontossága, szoptatás és a szoptatási problémák kezelése
- 10:00 **Betlejn Szurdusz Erika és a MODULE dúlái:** Beszélgetés várandósságról, szülésről, szoptatásról, babagondozásról

Augusztus 27. vasárnap

Workshop terem (12-es terem)

- 10:00 **Pálvölgyi Krisztina:** Asztrozófia egy órában – kiselőadás
- 11:00 **Nagy Szaffina és Károly:** Spirituális vegánság
- 12:00 **Kálmán Renáta:** Egészséges élet receptjei, avagy tégy az egészségedért!
- 13:00 **Farkasné Erzsébet:** A villámolvasás gyakorlati alkalmazása
- 14:00 **Jankovich Tibor:** Átállás a vegetáriánus, vegán életmódra
- 15:00 **Benkó Erzsébet:** Kreativitás a grafológiában – workshop
- 16:30 **Csiki Tünde:** Egységben élni magaddal és a világgal – workshop

Vegán állatvédelem workshop terem (42-es szoba)

- 10:00 **Nyersvegán étkezésről** – előadás
- 11:00 **Vegán Kismamák Klubja**
- 12:00 **Vegán Anyukák Klubja**
- 14:00 **Békés konfliktus kezelés, a lelki béke megtalálása egy nem vegán világban**
- 16:00 **Vegán aktivizmus, önkénteskedés**

Jóga-balett terem (44-es szoba)

- 10:00 **Jóga a mindennapi életben:** Jóga-Nidra gyakorlás = a „jógi tudatos alvása”, avagy „kozmikus utazás a testben”
- 11:00 **Kónya László:** Frissítő Do-in gyakorlatok irodai- és ülő munkát végző embertársaim számára.
- 12:00 **Gervai Miklós András:** Csí Kung – Tai Csi, és Dr. Wu-féle arc- és fejmasszázs
- 13:00 **Maharishi Bhramananda Yogi:** Isteni pillanatok Maharishi Bhramananda Yogival
- 14:00 **Farkasné Erzsébet:** Szakrális Körtánc
- 15:00 **Farkasné Erzsébet:** Zumba-gold
- 16:00 **„Hangtál és Gong” – Nyéki Eszter és Németh László:** Gong meditáció

Ételkészítés workshop (43-as terem)

- 10:00 **Feketéné Bokor Katalin:** Cukorbetegség és társbetegségei
- 12:00 **Sebestyén Szilvia:** A gyönyörű Indián nyár ételei
- 14:00 **Lénárt Gitta:** Nyers növényi tejek és sajtok világa
- 16:00 **Stöhr Gréta:** Nyár végi vegán-gluténmentes finomságok

Vegán filmek (52-es terem)

- 10:00 **Állatos kisfilmek** (Mercy for animals videók)
- 10:30 **Az igazi Mátrix** (James Wildman előadása)
- 11:00 **A legjobb beszéd, amit valaha hallottál** (Gary Yourofsky)
- 13:00 **Élni és élni hagyni** (Live and let live)
- 15:00 **Kések helyett villák** (Forks over knives)
- 17:00 **A fenntarthatósági titok** (Cowspiracy)

Baba-mama szoba (7-es terem)

- 10:00 **Vegán/Vegetáriánus Mamik klubja:** Beszélgetés vegán/vegetáriánus anyákat érintő mindennapi problémákról
- Óránként ajándék 15 perces pihentető masszázs anyukáknak
 - Kóstoló • Játzósarok • Kézműves foglalkozás
 - Ajándéksorsolás

Részletes program: www.egeszsegvar.hu

A programváltozás jogát fenntartjuk.

További információ: www.egeszsegvar.hu,
orsolya@egeszsegvar.hu

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



72 Megtekintés



71 Megtekintés



70 Megtekintés



69 Megtekintés



68 Megtekintés



67 Megtekintés



66 Megtekintés



65 Megtekintés



64 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.

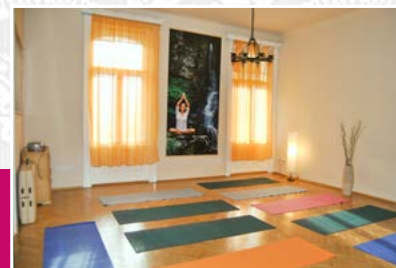
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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 térnél, 2, 4, 6-os villamos, 75, 76-os trolis)

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



www.108.hu



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.