

*Tavaszi  
kertészkedés  
a vaszati  
segítségével*

*Finomságok  
a vadonban*

*Készíts  
kézkrémet!*

*Testünk a kert,  
akaratumk a kertész*



## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ► GUGGUL ELHÍZÁS ELLENI ANTIOXIDÁNS VEGÁN KAPSZULA



Kiváló antioxidáns, mely felgyorsítja az anyagcserét, csökkenti a koleszterinszintet; kezeli az ízületi gyulladást, duzzanatot és fájdalmakat okozó vata rendellenességet.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**450 Ft**

~~5.149 Ft~~  
**4.699 Ft**

### ► GOTU KOLA AGYMŰKÖDÉST SERKENTŐ VEGÁN KAPSZULA



Jótekonny hatású az idegrendszerre: javítja a mentális funkciókat, csökkenti a fáradtságot, a depresszív hangulatot, elősegíti a nyugodt alvást.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**320 Ft**

~~4.419 Ft~~  
**4.099 Ft**

### ► HANUMÁN KENŐCS ÜVEGTÉGELYBEN



Gyógynövény keveréket tartalmazó készítmény, mely mindenfajta bőrprobléma, gyulladás (égés, rovarcsípés, ekcéma, aranyér) kezelésére ajánlott.

39 ml

KEDVEZMÉNY:  
**141 Ft**

~~1.690 Ft~~  
**1.549 Ft**

### ► KARPOORADI THAILAM KÁMFOROS AYURVÉDA MASSZÁZSOLAJ



Eredeti receptúra alapján készült kiváló gyógyhatású olaj, melyet évezredek óta használnak Indiában. Javítja a vérkeringést, oldja a görcsöket, zsibbadást, izomfájdalmakat. Légúttisztító és fertőtlenítő hatású.

450 ml

KEDVEZMÉNY:  
**1000 Ft**

~~7.629 Ft~~  
**6.629 Ft**

### ► ZEROKEET FOLYADÉK KUTYÁKNAK KÜLSŐ PARAZITÁK ELLEN



Komplex növényi összetételű, állat- és környezetbarát, vegyi anyag mentes készítmény, amely szőre és bőre permetezve megelőzi, illetve megtisztítja az állatot a meglévő kullancs, bolha, rühátka és szórtüszőatkáktól.

100 ml

KEDVEZMÉNY:  
**170 Ft**

~~1.719 Ft~~  
**1.549 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 **Anya, te édes**
- 6 **Finomságok a vadonban**
- 8 **Miért éppen a jógát válaszd?**
- 12 **Tavaszi kertészkedés a vaszati segítségével**
- 14 **A teafilter, ami megmentett egy házasságot**
- 16 **Helló május!**
- 18 **A sors kifürkészhetetlen útjai**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Klasszikus hummusz; Zöldséges polenta pizza;  
Spárgavége leves grill spárgával; Tavaszi kifli; Vegán panna cotta;  
Vegán pecsenyészír.
- 28 **Még a háború alatt is focizni akartak**
- 30 **Készíts kézkrémet!**
- 31 **A bazsalikom** – Teacseppek
- 32 **Testünk a kert, akaratumk a kertész**
- 35 **Befőzés automatával**
- 37 **Árulkodó körmeink**
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



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

**108.hu Magazin** – 2018/4. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált. A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézeteit.

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket  
Facebook oldalunkon.

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

## 108 ÉLETMÓDKÖZPONT

1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es csengő),

Tel.: (30) 464-7760, E-mail: info@108.hu, Honlap: www.108.hu





# Anyu, te édes

Van egy kéz, mely láthatatlanul is átölel. Egy kéz, mely se nem jobb, se nem bal, ügyetlenkedve is a legügyesebb. Édesanyánk bármit is tett vagy nem tett, bármit is adott vagy nem adott, a legédesebb számunkra a világon.

Ha nem így lenne, nem őt választottuk volna. Mert a nő kér egy gyermeket és a gyermek választ egyet édesanyjának. Kibogozhatatlan a szál, amely összeköti a gyermeket az anyjával. Mert ugye, vannak a „nem várt”, „nem tervezett” babák. Ilyenkor is a nő kért



egy gyermeket? Ha tudatosan is vagy tudattalanul, de megnyílt egy kapu, valahol elhangzott egy igen és megfogant a gyermek. A Sors, amit választunk magunknak kifürkészhetetlen. Ki az anyánk, ki az apánk, kik a testvéreink... „A barátaidat te választod, de a rokonaidat nem, azokat kapod.”

Nekem egyre inkább úgy tűnik, azokat is mi választjuk. Vagy az Élet. A Nagy rendező mesterien köti össze a szálat és teszi rokonná a rokont és baráttá a barátot. Vagy az teljesen véletlen lenne, hogy kivel találkozol és alakítasz ki barátságot?

Akivel bármilyen kapcsolatod van, okkal van. A te épülésedért, azért a célért, amivel a földi életet választottad. Mindenki egy aprócska kis puzzle darab az óriási kirakóban. Mint ahogy a játékban is néha rosszul párosítunk és az is előfordul, hogy „megerőszakolva” illesztünk össze két nem egymáshoz tartozó darabot, majd később észrevesszük és korrigáljuk. Így éljük az életünket is. Mindennek és mindenkinek meghatározott szerepe, feladata, sorsa van benne. Néha eltart egy kis ideig megtalálni a hozzánk és az életünkhöz pontosan illeszkedő részt, de utólag mégis összeáll minden.

Lehet anyukánknak hálásnak lenni, lehet rajongásig szeretni, lehet dühöt érezni felé, mindent lehet, mégis neki köszönhetjük földi létezésünk, őáltala jöttünk a világra. Mióta én is anya vagyok, értek meg sok mindent – ami közhely ugyan, de így van. Az anyává válás egy nagyon tanulságos folyamat, tele érzelmekkel, amik ilyenkor felszabadulnak, megértődnek. Beszélhetünk erről, de amíg nem tapasztalod, mégsem értheted, nem érezheted. A szülés az egyik legnagyobb beavatásunk, és amit utána tapasztalunk az már egy másik létforma. Az anya, az anya.

Az elsőszülött gyermek és az anya kapcsolata még

különösebb, mint a többi gyerek és anya kapcsolata. Az első gyermek többnyire osztatlan figyelmet kap és egy ügyetlen, aggódó, bizonytalan anyát. Az élet fontos dolgait ugyanis nem tanítják sehol. Nincs

iskola a párkapcsolathoz, házassághoz és a gyermekneveléshez sem. Az iskola

lád a családot. Azt tanu-

lod meg, amiben gyermek-

ként belecsöppentél.

Aztán felnőttként

ebből a tapasztalatból okulva, vagy

ezzel dacolva teszed

azt és úgy, ahogy azt

abban a pillanatban

a legjobbnak látod.

Aztán egy másik pillanatban már – tanulva az

előző pillanat sikeréből vagy

sikertelenségéből – máshogyan

teszed. Te mindig jószándékkal vezérelve

cselekszel, a legjobb tudásod és belátásod szerint.

Ugyanígy tette veled az édesanyád. Ki-ki, amire

képes. Ki-ki, amit látott, tanult, tapasztalt, abból

lavírozik az Élet tengerén. Vannak hajók, amik hamarabb célba érnek, vannak, amik feldőlnek, hajótörnek,

megfeneklenek, vagy eltűnnek a Bermuda-háromszögben. De mégis van egy Anyahajó. Egy bázis, ahonnan indulsz, és ahová vissza-visszatérhetsz. Levest enni, átmelegedni, megpihenni, vagy csak gondolatban elmélázni. Az anyánkból lettünk. Ha tetszik, ha nem, ezzel van dolgunk és neki velünk van dolga. Köszönts édesanyád, fogadd el a választásod, tiszteld a vállalását. Anya csak egy van.

Ölvedi Réka

Anaya női- és kismama jógaoktató

[www.remekelet.hu](http://www.remekelet.hu)







# Finomságok a vadonban

Hallottatok már a lucfenyő tavaszi hajtásaiból készült fagylaltról, a zsenge csalánból főtt levesről vagy a kandírozott ibolyáról? A természet olyan, mint egy hatalmas éléskamra, amiből mindenki a kedvére válogathat.

A kirándulásaink során olyan vadnövényekkel, bogyókkal és gyógynövényekkel találkozhatunk, melyek emberi fogyasztásra alkalmasak, akár azonnal is. Ahhoz, hogy élvezettel fogyaszthassuk az erdők és a mezők csemegéit, elengedhetetlen az a tudás, ami alapján felismerjük az ehető növényeket, és képesek vagyunk megkülönböztetni őket mérgező társaiktól. Gyakran hiszünk ízletes növényeket gyomnak és megpróbáljuk kiírtani őket a kertjeinkből. Ilyenkor azonban finom, aromás és gyakran gyógyító ételektől fosztjuk meg magunkat és a családi étkezéseket. A természet ajándékai karnyújtásnyira vannak tőlünk, ezért érdemes mindig nyitott szemmel járni. Mindazok, akik megismerkednek az ehető vadnövények világával, azok a felfedezés kalandos útját járják.

Erdők, mezők és árokpartok ehető növényei izgalmas gasztronómiai meglepetést tartogatnak mindenkinek, akiknek még nem volt lehetőségük megkóstolni a természet ízeit. Az ehető vadnövények íze sokkal fűszeresebb és intenzívebb, mint azon nemesített növényeké, amelyek a konyhakertekben nőnek. A tápláló növények felkutatásával párhuzamosan, szinte észrevétlenül megismerjük és

megtapasztaljuk környezetünk sajátosságait, a változó évszakok szépségeit és jellegzetességeit, valamint az adott növény lelőhelyeinek ismertetőjegyeit. Minél több időt töltünk a szabadban és az ehető vadnövények világában, tudásunk egyre nagyobb és magabiztosabb lesz. És a gyűjtögetésből fakadó öröm és meglegedés pedig egyre áthatóbb lesz.

Képtelenség meghatározni azon növények számát és sokféleségét, amelyet őseink fogyasztottak még a mezőgazdaság megjelenése előtt. Az iparosodás és az urbanizáció azonban jelentős pusztítást végzett a régi tudást és tradíciókat illetően. Habár a régi ismeretek erősen megkoptak az utóbbi évszázadokban, a növények változatlanul fennmaradtak és növekednek ott, ahol mindig is éltek: az erdőkben, a patakok mentén, a mezőkön, az elvadult kertekben. Az emberiség háborúktól sújtott éveiben és a történelem viharaiban mindig jó szolgálatot tettek és hasznosak voltak a vadon ehető növényei. A világháborúk során sok embert mentettek meg az éhhaláltól az erdei gombák. A gyógynövények hasznos tulajdonságai pedig mindig is felbecsülhetetlenek voltak. A modern ember számára természetes, hogy a szupermarketek



polcai mindig roskadoznak az élelmiszertől, hogy a csapból tisztított víz folyik, és hogy idénygyümölcsöket könnyedén beszerezhetünk az év bármelyik időszakában évszaktól függetlenül. Ha időt és figyelmet szánunk a vadon éléskamrájának felfedezésére, akkor sokkal közelebbi kapcsolatba kerülhetünk a természet egészével, annak állandó körforgásával és megújulásával. A gyűjtögetés élménye felébreszti bennünk az önellátás képességét és ahogy azt már fentebb is írtam, magabiztossá tesz, ha otthonosan mozgunk a természetben és képesek vagyunk felismerni mindazt, ami ehető és biztonsággal fogyasztható a környezetünkben. A vadon élő növények ismerete régen generációról generációra öröklődött, akárcsak az a mélységese kapcsolat, amit az emberek ápoltak a természettel. Az elmúlt esztendő tendenciái viszont azt mutatják, hogy az emberek ismét a régi tudás felé fordulnak és a természethez kötődő hajdani tradíciók újra reneszánszukat élik.

Ahhoz, hogy a szabadban töltött idő örömteli, a vadon termő növények gyűjtése pedig biztonságos legyen, érdemes néhány jótanácsot figyelembe venni. Ha mi magunk bizonytalanok vagyunk a növények felismerésében, mindig csatlakozzunk olyan emberhez, vagy akár szervezett csoporthoz, ahol alapos növényismerettel bírnak. Minél több időt töltünk a szabadban, annál inkább megismerjük saját környezetünket és annak flóráját. A természet olyan, mint egy szentély. Ezért amikor a szabadban járunk, adjuk meg neki a tiszteletet. Mindig csak annyit szüreteljünk az adott területen, ami számunkra elegendő és viszonylag rövid időn belül fel tudjuk dolgozni. Valamint mindig hagyjunk az állományból annyit, hogy

az regenerálódni és fejlődni tudjon. A kirándulások előtt tájékozódjunk az adott területről, hogy nem védett terület-e, illetve hogy nem szennyezett-e. Az előzőn nem szabad, az utóbbin pedig nem tanácsos növényeket szedni. Mindig vigyünk magunkkal természetes anyagból készült tárolókat – vászontáska, kosár, papírzacskó – amiben a különböző ehető zöldek és virágokat egymástól jól elkülönítve gyűjtjük.

Ismét olyan időket élünk, amikor megbecsüljük a tiszta forrásból származó és a természetes élelmiszereket. A szabadban fellelhető ehető növények felkutatása nem pusztán szabadidős elfoglaltság, de



az ökológiai lábnyomunkat is jelentősen csökkenthetjük általa. A természetben töltött idő és a vadon termő, ehető növények gyűjtése gyógyírt jelent testnek és léleknek, és csendet az elmének. És mikor lenne legalkalmasabb az idő a vadon éléskamrájának megdézsmálására, ha nem épp most, tavasszal?

Kovács Kata

[www.facebook.com/UnalynnSecretGarden](https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden)



# Miért éppen a jógát válaszd?

***A jóga egyre elterjedtebb a világon.  
Naponta gyakorlók ezrei lépnek  
jógamatracra vagy ülnek le meditálni,  
és mostanra szinte mindenki tudja,  
hogy a jóga több, mint sport vagy  
valamiféle testmozgás.***

A jóga 5000 éves múltja tekint vissza és nem csak a fizikai testedre hat, nem csak átmozgat és erősödhetsz vele. Segít a testi-lelki harmónia elérésében, fejleszt a tudatosságod, ami az élet több területén is kamatoztatható. A jóga eredeti célja az önmegvalósítás volt – a test-elme-lélek teljes egysége az eredeti forrásunkkal, a legfelsőbbel. A jóga a „yudz” szanszkrit szógyökből ered, ami egyesülést jelent. Ahhoz,



hogyan valaki elérje az önmegvalósítás állapotát, elengedhetetlen, hogy az elméje nyugodt, kiegyensúlyozott legyen és a fizikai teste egészséges. Ma a jóga eredeti célja keveseket érdekel, a testgyakorlatok a legelterjedtebbek. Manapság az emberek leginkább arra használják a jogát, hogy ebben a rohanó világban az elméjük kicsit nyugodtabb legyen, és a gyakorlás javítsa egészségügyi állapotukat.

A test és elme egységet képeznek, és minden, ami az elmét kibillent az egyensúlyból, az a fizikai testben is egyensúlytalanságot hoz létre. Azt egyre többször hallani, hogy a testi betegségek mögött lelki okok vannak. Amikor az elmében feszültség keletkezik (stressz, túl sok vágy, túl sok feladat, emberi konfliktusok, megoldatlan élethelyzetek), akkor az a testre is kihat. A testben is feszültség keletkezik, legyengül az immunrendszer, méreganyagok halmozódnak fel a szervezetben, és könnyen megbetegedhetünk. Amikor a tudat magasabb minőségű lesz, segít az egészséges, hosszú, minőségi élet elérésében. Ilyenformán a tudat az, ami elsődleges, ezért nagyon javasolt a meditáció.

Bárki jógázhat, nincsen korhoz, nemhez, egészségügyi állapothoz kötve és semmilyen speciális felszerelés nem szükséges hozzá. A jóga segít a testi betegségeket megszüntetni és az elmét elcsendesíteni.

A MOZGÁS ÖNMAGÁBAN AZT MONDJÁK EGÉSZSÉGES, MIÉRT ÉPPEN A JÓGÁT VÁLASZD?

## Testi-lelki harmónia

A jóga előtérbe helyezi, hogy önmagunkkal és a természettel összhangban legyünk. Amikor ez az összhang létrejön, akkor egy kiegyensúlyozott állapotot tapasztalhatsz, minden nagyon könnyedén megy és felszabadultság, boldogság hatja át mindened. A jóga gyakorlatok, a napi rutin kialakítása, a táplálkozási

ajánlások, meditáció, relaxáció mind elősegítik ennek a harmonikus állapotnak a létrejöttét.

## Rugalmasabbá, hajlékonyabbá tesz

A rendszeres jóga gyakorlással hétről-hétre formálódik a tested, úgy, ahogy sosem gondoltad volna. Már néhány hét után jelentős változást tapasztalhatsz, a tested sokkal könnyedebbé válik a hétköznapi mozgások során is és a jóga gyakorlatok is egyre jobban mennek majd.

## Energiával tölt fel, felfrissíti a testet

A jóga gyakorlatok energetizálják az egész testet, nem csak az izmokat frissítik fel, de a belső szervekre is komoly hatást fejtenek ki és beindítják a testben a prána (energia) áramlását. A jógaórák végén a relaxáció segít, hogy a jóga pózokkal megtermelt energia szétáradjon a testedben és minden egyes sejtet feltöltse.

## Erősíti az izomzatot, csontozatot, javítja a testtartást

Bár sokan azt gondolják, a jógások csak helyben ülnek, de a jóga gyakorlatok igen intenzíven igénybe tudják venni az izomzatot. Az ászának kitartása nagyon jó és biztonságos testmozgás, általuk erősödik az izomzat, javul az állóképesség és csontsűrűség, A megfelelően kivitelezett jóga gyakorlás segít elsajátítani a helyes testtartást és a tartásban szerepet játszó izmokat megerősítheted vele.

## Szimmetrikusan terhel

Sajnos világunkat sok szempontból asszimmetria jellemzi – féloldalt hordott táskák, keresztbe tett lábak, oldalra helyezett monitor, esetleg valaki választ még egy asszimmetrikusan terhelő sportot is pl. tenisz,

fallabda. A testben létrejövő asszimetria kompenzálásához mindképpen hasznos valamilyen szimmetrikus terhelés. A jógában mindig törekszünk a szimmetrikus terhelésre – ha megcsináljuk jobb oldalra, akkor balra is, ha előrehajolunk, hátra is.

## Harmonizálja a légzést, keringést, hormonrendszert, emésztést

A jógagyakorlás alkalmával energetizáljuk a belső szerveket, a hormon- és mirigyrendszert. A jóga ászanákkal a belső szerveket összepréseljük, kinyújtjuk, megcsavargatjuk és ezáltal mintha jól átmasszíroztuk volna, javul a szervek vérellátása, javulnak a funkciók is. A jógagyakorlatokkal és a légzéssel elősegítjük a szervezetből a méreganyagok távozását is.

## Nyugtatja az elmét és az idegrendszert, oldja a feszültségeket

A jógagyakorlatok, a légzés, a relaxáció és a meditáció is segítenek a testben és az elmében lévő feszültségeket kioldani. A gyakorlás közben az elme megnyugszik, normalizálódik a légzés, keringés és az idegrendszer állapota.

## Javítja koncentrációt

A jógagyakorlatok kivitelezésénél szükséges, hogy ott legyünk a pillanatban. A gyakorlásnál fontos, hogy ne elsődlegesen a fizikai testerejéből dolgozz, hanem a tudatosságodból. A gyakorlatok kivitelezésénél folyamatosan fejlődik a koncentrációs képességed, ami a hátköznapiakban is megmutatkozik.

## Érzelmi stabilitást ad, növeli az önbizalmat

A jógagyakorlás egyfajta rendszerességet, kitartást követel meg. Még ha az elején nehéz is egy-egy pózt megtartani, rendszeres gyakorlással a póz egyre könnyedebbé válik és a látható eredmény segít növelni az önbizalmadat is. A jógapózokban elért stabilitás segít, hogy az élet minden területén magabiztosabban állj helyt.

A jóga nem ad mindenre megoldást, de minden állapot, betegség a megfelelő személyre szabott rendszeres jógagyakorlás segítségével javítható, változtatható. A rendszeres gyakorlás megváltoztatja a gondolkodásunkat, kihat a személyiségünkre és elérhető lesz, hogy egészségesen harmóniában éljünk önmagunkkal és környezetünkkel.

Építsd be a jógát az életedbe és tapasztald meg a hatásait!

Vitai Kati  
jogaoktató  
eljharmoniaban.hu  
eljharmoniaban.blogspot.hu

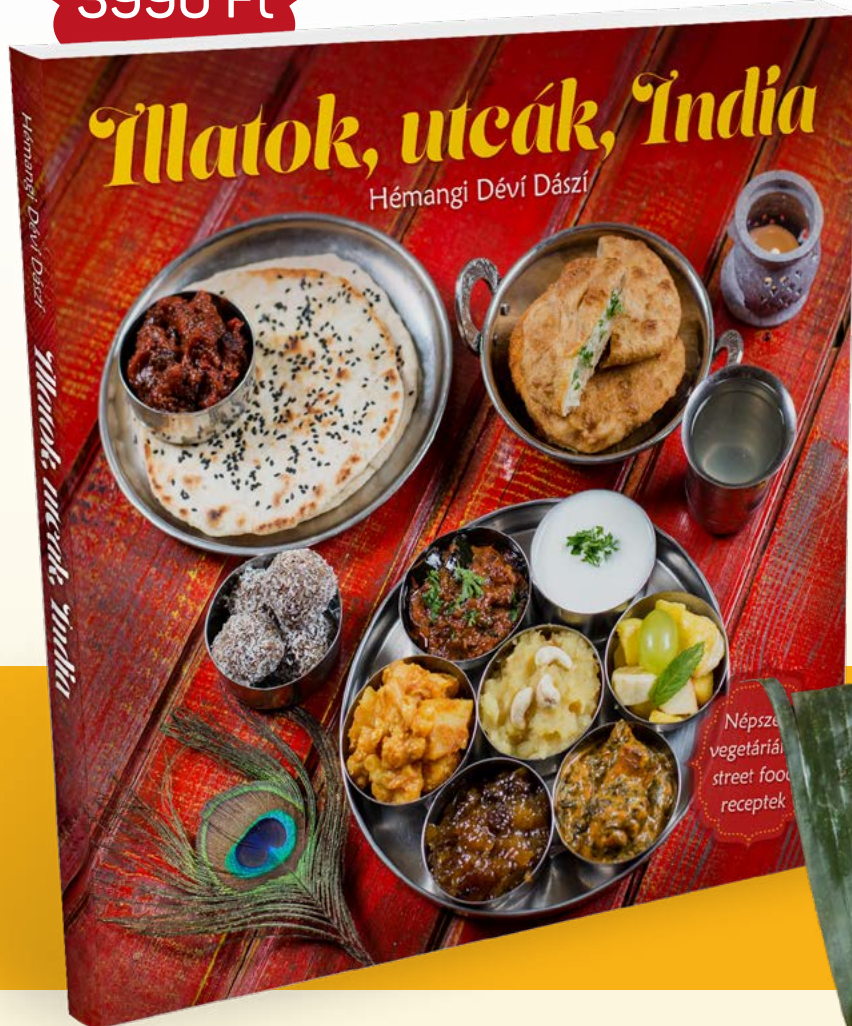




# Hémangi Dévi Dászi

# Illatok, utcák, India

Ára:  
**3990 Ft**



Az ételnek, az étkezésnek központi szerepe van Indiában. Része a vallásnak, az utcaképnek, a beszélgetéseknek, az utazásnak. Vannak tipikus „street food” ételek, de valójában mindenféle ételt megvásárolhat a „streeten” az éhes turista. Ínycsiklandozó ételek sokasága, szín- és ízkavalkád várja az utcán sétálót. Kellemes barangolást kívánunk!



- ✓ 70 népszerű vegetáriánus
- ✓ street food recept
- ✓ Maszalák elkészítési módja
- ✓ 100 színes oldalon

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

H É M A N G I   M E G V Á S Á R O L H A T Ó   K Ö N Y V E I



▼  
KÓSTOLJ BELE  
AZ ÁJURVÉDÁBA

**3.990.-**



▼  
A NAPPÉNYTŐL  
A TŰZHELYIG

**3.990.-**



▼  
ÁLLATI FINOM  
NÖVÉNYI ÍZEK

**2.990.-**





# TAVASZI KERTÉSZKEDÉS

## a vaszati segítségével

***Kertes házban élők  
tapasztalhatják, hogy  
nem csak a háznak,  
a lakásnak a minősége  
hat az életükre, hanem  
a kerté is.***

Ha egy pillanatra félretesszük a Vaszatit, akkor sem kell sokáig magyarázni, hogy mi mindent ad egy szépen gondozott, rendezett kert. Már több, évezredekkel ezelőtt élő bölcs is megfogalmazta: „Ha egy negyed óráig szeretnél boldog lenni, egyél egy jót, ha egy hónapig, akkor nősz meg, ha pedig egy egész életen át, akkor vegyél egy kertet.”

Ezt a bölcsességet azzal egészíteném ki, hogy „Ha a kertet

megművelésénél figyelembe veszed a Vaszati elveit, akkor életed különböző területein – beleértve az evést és a házasságot is – szintén boldogságot érzel egy életen át.”

A Vaszati elveit átültetni a kertünkre azt jelenti, hogy annak főbb elemeit úgy helyezzük el, hogy azok a lehető legnagyobb harmóniában legyenek a természet törvényeivel. Nem elég tehát szépen gondozni a kertet és sok szép fát,



bokrot, virágot nevelni, fontos odafigyelni arra is, hogy a neki leginkább megfelelő helyre kerüljön a kerti tűzrakóhely, a játszótér, a kerti tó. Sokat számít, hogy hol vannak a kertben a nagyobb fák, hol van a gyeplő, hogy néz ki a kert közepe és annak északkeleti része.

Energetikailag talán a legérzékenyebb kerti létesítmény a kerti tó. A kerti tó legjobb helye a kert északkeleti, északi, esetleg keleti és északnyugati része. Ha a Vaszati elveivel harmónizáló kerti tavat szeretnél, a többi égtájat felejtse el.

A kora tavasz a faültetés ideje. Ha szeretnél az idén néhány új fát a kertedbe, a következőket vedd figyelembe:

- A nagyra növő fák legjobb helye a kert déli, délnyugati és

nyugati része. Kedvező, ha délnyugaton van a kert legmagasabb pontja, ami lehet egy szép nagy fa.

- Kisebb fák, bokrok kerülhetnek északnyugatra és délkeletre.

- Északra és keletre inkább csak bokrokat és virágokat ültess, fát csak abban az esetben, ha nem lesz magasabb egy bokornál. A nagy fák akadályozzák, hogy a keletről és északról érkező pozitív energiák bejussanak a kertbe.

- Az a legjobb, ha északkeletre és a kert közepére nem kerül fa.

Végül egy jó hír a különböző kertstílusok kedvelőinek:

A Vaszati tanácsadó szerint nincs szigorú szabály, hogy milyen formákat használhatsz a kertedben.

Az utak és az ágyások formája, a kerti tó formája nyugodtan lehet

az általad kedvelt stílusra jellemző formájú.

Ha a modern kerteket kedveled, lehetnek az utak egyenesek, a tó vagy medence lehet szabályos téglalap. Ha inkább a természetes, organikus formákat kedveled, akkor lehet az út kanyargós, lehet a tó és a virágágyás szabálytalan formájú. Ez nem befolyásolja a pozitív energiaáramlást.

Azt is szabadon választhatod meg, hogy milyen növényeket ültetsz a kertedbe. Választhatsz dísznövényeket, termelhetsz zöldségeket, gyümölcsöket is, ahogy te szeretnéd.

Nagy hatással van azonban az energiaminőségre az, hogy milyen irányba lejt a telek.

Manhertz Edit • vaszati tanácsadó  
[vaszati.wordpress.com](http://vaszati.wordpress.com)





A close-up photograph of a person's hands. The left hand holds a tea bag by its string, with the tea bag itself submerged in a clear glass filled with amber-colored tea. The right hand holds the glass. The person is wearing a grey sweater. The background is a plain, light grey.

# A teafilter,

ami megmentett  
egy házasságot

*Elmesélnék neked ma egy  
tanulságos történetet...*

Adott egy 34 éves, házas pasi, aki nagyon szereti a feleségét, mégis megőrjíti a nő, már a válást fontolgatja. Beszélgettünk sokmindenről, úgy érezte, hogy ő megtesz mindent, de a felesége semmit nem értékel, amint hazaérnek a munkából, nekiesik a nő, és mindenfélét a fejéhez vág. A beszélgetés során kiderült, hogy az asszony állandóan azon akad ki, hogy a teafiltert a férfi reggel a mosogató szélére teszi, ahelyett, hogy kidobná a kukába. Így, mikor hazaérnek este, az odaszáradt teafilteren a nő úgy felbőszül, hogy napról napra ugyanaz a cirkusz játszódik le: „Te még ennyit sem tudsz megtenni értem! Hát ennyit sem érek, hogy kidobd azt a k... teafiltert?” „Nem figyelsz soha rám!” Hasonló vitaindító mondatok hangoztak el minden este.

Kérdeztem a férjet, hogy miért nem dobja ki azt a teafiltert. Elmesélte, hogy reggelente nagyon feszült, koncentrált a munkahelyi stressz miatt, és annyira

elfelejti ezeket a dolgokat, hogy gyakran arra sem emlékszik, hogy egyáltalán ivott-e teát. Máshol jár már gondolatban, a rutinjait végzi, de mint egy robot. A felesége figyelemre vágyott, ő pedig már reggel korán egy robothoz hasonló életet futtatott. Mindig ugyanaz a rutin, nem kell rá odafigyelni, gondolatban teljesen máshol járt.

Először arra kértem, hogy mindössze annyit tegyen meg, hogy kidobja a teafiltert. Meglepődött, hogy ez a feladata, de az első nap este már küldött rám egy üzenetet, hogy döbbenetes, ami történt. Hazaértek, és a sokasos vita helyett a felesége ujjongott a boldogságtól, hogy nincs teafilter a pulton. Már alig várta, hogy újra jöhessen hozzám, és tovább haladjunk.

Ez az apróság, hogy kidobta a filtert, benne is, és a feleségében is megváltoztatott annyi mindent. A sikerélménytől és a szeretettől, amit a feleségétől



kapott, úgy fellelkesült, hogy elkezdte keresni a lehetőségeket, ahol a párja kedvében járhat, megtehet neki apró dolgokat. Ez a feleségének nagyon jól esett, mivel az ő szeretetnyelve a szívességek volt, így értékelte nagyon a férje cselekedeteit, aki pedig pont azért lett boldog, mert végre elismerték, amire vágyott, és értékelték.

Soha ne becsüld le, hogy apró változtatások mekkora hatással lehetnek az életedre, vagy akár a máséra! Ha változtatsz, annak mindig lesz következménye!

Sokszor kapom azt a kérdést, hogy miért változtasson, ha a másik úgysem fog, marad, amilyen. Ilyen nincs. Valami mindenképpen történik. Előbb-utóbb észreveszi a másik fél a változást, és ő is változik, ha nem is tudatosan, akkor tudattalanul. Látható a fenti példában, hogy akár azonnal megváltozhatnak a dolgok. Ha te változol, nem marad a környezeted sem változatlan.

Ne azért változz, hogy őket megváltoztasd, mert ez egy csapda, nem fogsz jól kijönni belőle. Azért változz, hogy neked jobb legyen!

Te melyiket választod?

A) Úgy döntesz: „én ilyen vagyok, úgysem tudok megváltozni”, és minden marad a régiben. A céljaid felé, ha haladsz is, a sikert megtorpedózod „önsorsrombolásként”.

B) Odafigyelsz a rutinjaidra, szokásaidra, és új szokásokat vezetsz be az életedbe, olyanokat, amik támogatják, hogy azzá válj, aki lenni szeretnél.

Tudom, most jön az a kérdés: „Jó, én a B-t választom, de nem tudom, hogyan csináljam.”

Ha neked is ez a válaszd, akkor tudok segíteni. A pozitív pszichológián alapuló coaching szemléletmód, amit képviselek, és amit tanítok, nagyon sok életet változtatott már meg pozitív irányba. A coach képzésen résztvevők nem csak tudásban gazdagodnak, hanem a coaching szemléletmódjával is, ami segít, hogy a problémafókuszról átkapcsoljunk megoldás fókuszba. Ha pedig ez készség szintté fejlődik, onnantól már nincs megállás, rengeteg tehertől megszabadulsz, és a nehézségek úgy fogod érezni, hogy szinte elkerülnek a jövőben. (Valójában nem kerülnek el, csak máshogy fogod látni és kezelni őket, ezért nem fognak elhatalmasodni rajtad.)

A te kezeden a döntés! Ha rugalmasan és a saját tempódban szeretnél tanulni, válaszd a 24 részes online képzésemet!

Polgár Lili

<http://oromterapia.hu/kepzes/>





# Helló május!



**1896. május 1.** Megnyílt a Vigszínház

**2011. május 1.** Rómában boldoggá avatták II. János Pál pápát

**1991. május 3.** A nemzetközi sajtószabadság napja

**1997. május 3.** A brit slágerlistán első helyezett lett Michael Jackson Blood On The Dance Floor című dala



**május 4.** Szent Flórián, a tűzoltók védőszentjének ünnepe

**1959. május 4.** Átadták az első Grammy-díjakat

**2013. május 8.** Először került megrendezésre a magyar kézműves fagyalt napja

**1945. május 9.** Európában véget ért a II. világháború

**1902. május 10.** A Madarak és Fák napja Magyarországon

**1948. május 10.** Megalakult az Országos Mentőszolgálat

**1888. május 13.** Brazíliában eltörölték a rabszolgaságot

**1897. május 14.** Doktorrá avatták Hugonnay Vilmát, az első magyar orvosnőt

**1792. május 17.** Megalakult a New York-i tőzsde

**1978. május 20.** Tájvédelmi körzetté nyilvánították az Őrséget

**2004. május 28.** Papp László nevét kapta a Budapest Sportaréna







## 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



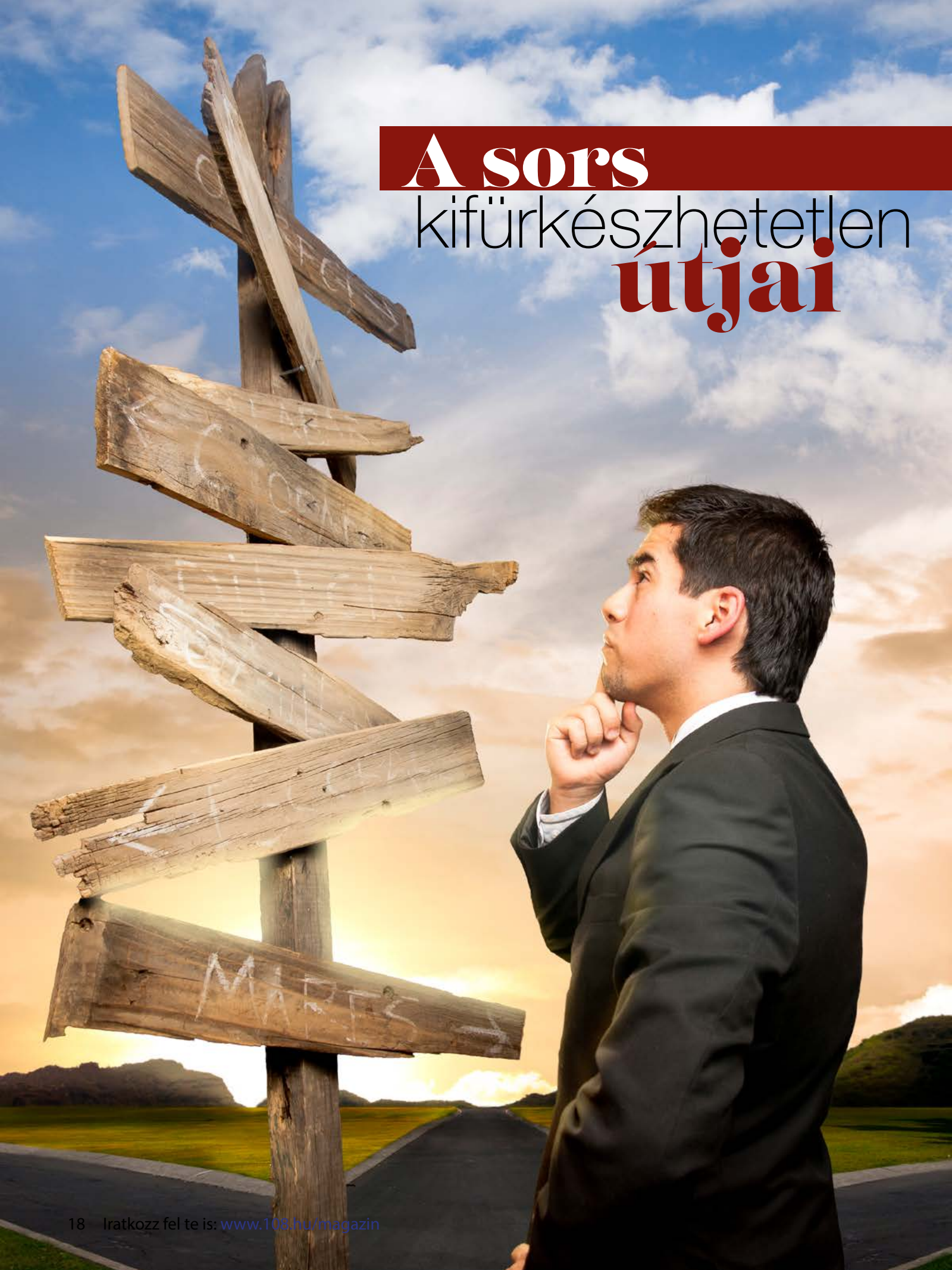
### ÍZEK

szezonális  
 vegetáriánus  
 ínycsiklandozó  
 természetes  
 alakbarát



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





A man in a dark suit stands in profile, looking up at a wooden signpost. The signpost has several horizontal wooden planks attached to a central vertical post, each pointing in a different direction. The planks are weathered and have some faint, illegible markings on them. The background is a dramatic sky with clouds, transitioning from a bright yellow-orange glow near the horizon to a deep blue at the top. The horizon shows a dark, silhouetted landscape.

# A sors

# kifürkészhetetlen útjai



Életünkben számtalan döntést hozunk, minden pillanatban választási lehetőségek tucatjaival állunk szemben. Amikor asztrológusként praktizáltam, a feladatomban az volt, hogy a horoszkóp alapján felmérjem a vendég által legvalószínűbben választott lehetőséget, valamint annak következményeit. Az ember néha annyira „bele van ragadva” a karmájába, hogy hiába figyelmeztetik, hogy a döntéssel, amit meghozni készül, sok szenvedést fog okozni saját magának, mégsem képes másképp dönteni.

Természetesen a karma törvénye, vagy inkább az idő, mely működésbe hozza a karmikus visszahatásokat érelődésének folyamatát, olyan, mint a borotva éle. A jövőben előttünk álló választási lehetőségek száma szinte végtelen. Minél távolabbi jövőt próbálunk szemlélni, annál megfoghatatlanabb az egész. Talán tudjuk körvonalazni, hogy mi várható holnap, holnapután, de azt, hogy a következő életünkben mi várható, már sokkal kisebb eséllyel tudnánk meghatározni, hiszen azt még a hátralévő életünkben hozott összes döntésünk befolyásolni fogja. A múlt viszont már lezárult, azt már képtelenség visszahozni és megváltoztatni, vagy meg nem történné tenni. Ha a múltban hoztunk egy rossz döntést, azon már fölöslegesen sópánkodni, hiszen semmit sem tehetünk. Csupán tanulhatunk belőle. Ha valamilyen traumatikus élményt éltünk át a múltban, akkor is csak azt választhatjuk meg, hogy azt utólag hogyan éljük meg és dolgozzuk fel, és miképpen befolyásolja a feltételekhez kötött jellemünket, magát az eseményt nem tudjuk hatályon kívül helyezni.

A jelen pillanat tehát a borotva éle, amely alakítja jövőbeni sorsunkat, és kondenzálja mindazt, amit a múltban átéltünk. Egyes filozófusok szerint csak a jelen pillanat az, ami igazán valóságos. A múlt az már egy visszahozhatatlan emlék, a jövő pedig a kavargó lehetőségek homálya, és még nem nyert valódi létet.

A „mi lett volna, ha” típusú kérdések sem mindig célravezetőek. De például olyan esetben hasznosak lehetnek, amikor sikerült egy jó döntést hoznunk, és elkerültünk valamilyen veszélyt vagy fenyegető negatív karmát. Például ha valaki egészségesen él egész életében, ezzel bizonyára egy csomó betegséget elkerül, amit amúgy megkapott volna, és szenvedett volna tőle. Csakhogy gyakran az általunk teremtett valóságot olyan természetesnek vesszük, hogy nem gondoljuk végig: mindezt csak a jószerencsének és a bölcsességünknek köszönhetjük, és sokkal rosszabb helyzetben is lehetnénk.

A másik dolog, amire sokszor fölöslegesen pazaroljuk az energiát, a jövőbe révedő latolgatás, a „mi lesz akkor, ha” kezdetű gondolatmenet, ami gyakran a múltból ránk rakódott félelmekből táplálkozik. A jövő bizonytalan, azért az összes lehetséges alternatíva közül végül csak egy fog megnyilvánulni, az összes többire igazából fölöslegesen felkészülni. Emlékszem, amikor a 2000. év közelgett, sokan harmadik világháborút vagy egyenesen világvégét, de legalább a számítógépes rendszerek összeomlását jósolták. Voltak, akik komoly túlélőkészleteket halmoztak fel, ami végül vagy rájuk romlott, vagy szépen elnyammogták a pincében tornyosuló tartós élelmiszereiket.

Én asztrológusként is mindig azt mondtam, hogy világvégét jósolni nem kifizetődő dolog. Ugyanis, ha elmarad, akkor mindenki ki fog röhögni, viszont ha tényleg bekövetkezik, akkor nem marad senki, aki megtapsoljon. Úgyhogy a legjobb, amit tehetünk, hogy átadjuk magunkat az áramlásnak, és igyekszünk közelebb kerülni örök és elpusztíthatatlan önvalónkhoz.

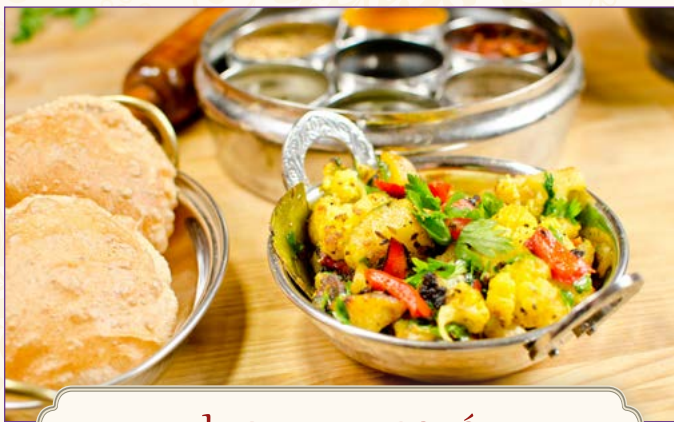
Gauranga Das  
személyi edző, táplálkozási tanácsadó  
hotahtanga.com



4 RÉSZES  
FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZAT

# Ízek, imák, India

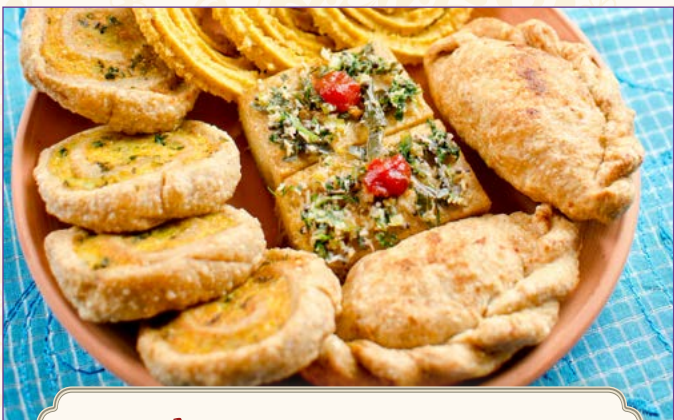
*Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*



**INDIAI ALAPOZÓ**  
bevezetés a fűszerek használatának világába



**INDIAI FŐÉTELEK, SABJIK**  
az ájurvéda és a főzés kapcsolata



**INDIAI STREET FOOD**  
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!



## INDIAI VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

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



## A DÉL-INDIAI KONYHA ÍZEI

A rendhagyó főzőtanfolyam a dél-india konyhát mutatja be.



## INDIAI WOKOS ÉTELEK

A wokban főtt étel rendkívül gyorsan elkészül, megőrzi az ízeket, ínycsiklandóan színes és látványos, a zöltségek megtartják formájukat.



## FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

Jól megszokott környezetben, a saját konyhádban 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)**







## KLASSZIKUS HUMMUSZ

### HOZZÁVALÓK (5-6 SZEMÉLYRE)

- 1,5 csésze csicseriborsó
  - 2 citrom leve
  - 1,5 tk. só
  - 1/2 tk. asafoetida (hagymával helyettesítheted)
  - 2/3 csésze tahini (szezámmagkrém)
  - 2 ek. olívaolaj
  - 1/4 tk. piros paprika
  - 1 tk. apróra vágott friss petrezselyem
- Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

### ELKÉSZÍTÉS:

A csicseriborsót áztasd be előző éjszaka. Másnap csöpögtesd le és bő vízben 1-2 óra alatt főzd puhára. A megfőtt csicseriborsóról öntsd le a vizet és tedd a csicseriborsót aprítógépbe/turmixgépbe. Tedd hozzá a citromlevet, sót, asafoetidát és a tahinit, turmixold össze. Ahhoz, hogy elég krémes legyen, tegyél egy kis vizet is hozzá. Az elkészült hummuszt már szedheted is egy tányérra. Öntözd meg az olívaolajjal, szórd meg piros paprikával és tedd rá a petrezselymet.

**Vitai Kati** / [eljharmoniaban.blogspot.hu](http://eljharmoniaban.blogspot.hu)



# ZÖLDSÉGES POLENTA PIZZA

## HOZZÁVALÓK:

- 15 dkg kukoricadara
- 1 liter víz
- só
- 4 dkg apróra vágott szárított aszalt paradicsom
- 1 cukkini
- 1 paprika
- 1 ek. szárított oregánó (vagy bazsalikom)
- 3 ek. vaj (vagy kókuszsír vegán változatban)
- bors

a tetejére nem vegán változatban:

250 g mozzarella

Vegyszermentes (bio) alapanyagokat használj!

## ELKÉSZÍTÉS:

A zöldségeket mosd meg és vágd apróra. Forrald fel a vizet a sóval, majd tedd takarékra és keverd hozzá a kukoricadarát. Érdeemes az első 5 percben habverővel keverni és utána fakanállal. Addig főzd, amíg elválik az edény falától. Ha elkészült keverd bele a 3 evőkanál vajat, paprikát, cukkinit, aszalt paradicsomot, oregánót és borsozd meg. A masszát öntsd egy tortaformába és hagyd kihűlni, hogy megszilárduljon. Majd helyezd a tortaformát 200 fokra előmelegített sütőbe és süsd 10 percre. Majd ha sajttal szeretnéd fogyasztani szeld rá a sajtot és tedd vissza a sütőbe. Addig süsd, amíg a sajt szép aranybarna nem lesz.

**Vitai Kati**

[eljharmonian.blogspot.hu](http://eljharmonian.blogspot.hu)







## SPÁRGAVÉGE LEVES GRILL SPÁRGÁVAL

Jön! Jön! Jön! A spárgaszezon..

Ha kevés ötleted van főzni, ajánlom ezt a kombót. Egy hozzávalóból (spárga) csinálj rögtön két ételt! A roppanós zöld része legyen egy finom vega grill, a végéből pedig megvan egyben a levesed is. Hát, nem jó?

### HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

- 100 g spárgavég
- 3 púpozott evőkanál napraforgómag
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 kk mustár
- 1 kk balzsamecet
- 2 csipet szárított gyömbér
- só
- 4 szál spárga grillezve

### ELKÉSZÍTÉS:

A spárgákat törjük ketté. A tetején maradó rész a legfrissebb, az megy a grillbe. A letört végről vágjuk le a kemény, fás részt. A maradék végeket használjuk fel ehhez a leveshez.

Tegyük fel őket a napraforgómaggal annyi vízben főni, ami bőven ellepi. Ízesítsük mustárral, sóval és gyömbérrel.

15 perc múlva zárjuk el, és keverjük hozzá az olajat és a balzsamecetet.

Turmixoljuk, öntsük fel még 3 dl vízzel, és tálaljuk a közben elkészült spárgával.

**Szaluter Edit** / [kertkonyha.blog.hu](http://kertkonyha.blog.hu)





## TAVASZI KIFLI

### HOZZÁVALÓK 6 KIFLIHEZ:

- 400 g leveles kelttészta
- 80 g friss spenót
- 20 g rukkola
- 2 szál újhagyma
- 40 g zellergumó
- 1 kávéskanál petrezselyem
- 1 mokkáskanál szárított fodormentalevél
- olaj, só, bors
- szezámmag a díszítéshez

### ELKÉSZÍTÉS:

Amíg a süttöt előmelegítjük, készítsük el a tölteléket.

Egy kávéskanál olajon pároljuk meg a felkarikázott újhagymát, majd keverjük hozzá a finomra reszelt zellergumót is.

Hamar isteni illata lesz, ekkor dobjuk rá a csíkokra vágott spenótot, a rukkolát és a fűszereket. Takarékon pároljuk, amíg a zöldek összeesnek.

Közben csomagoljuk ki a tésztát. Ezeket az előre elkészített tésztákat jellemzően tekercsben árulják, amit kicsomagolva egy kb. 20 x 30 cm-es téglalapot kapunk. Ezt v

ágjuk keresztben hat egyenlő részre úgy, hogy az öt háromszög kivágása után maradó két szélső kisebb darabot is összeforgatjuk és összenyomkodjuk.

A leírásnál jóval egyszerűbb megcsinálni, erről csatoltam egy rajzot.

Ezután a tölteléket osszuk el egyenlően a háromszögek között, majd a szélesebb végétől kezdve tekerjük fel a kifliket. Nyomkodjuk össze a végüket, és tegyük tepsibe.

Kenjük meg vízzel, szórjunk rá szezámmagot, és 200 fokon 20 perc alatt süssük aranybarnára.

**Szaluter Edit** / [kertkonyha.blog.hu](http://kertkonyha.blog.hu)



# VEGÁN PANNA COTTA

A fantáziánk komponálta ízkavalkád tökéletes lezárása egy vacsorának.

## ELKÉSZÍTÉS:

A kókuszkrémet és a tejet összeöntjük, 1 deci kivételével lábosba tesszük, hozzáadjuk a nyírfacukrot és feltesszük forralni. Közben a maradék egy deci tejben elkeverjük az agar-agar. Ha forr a tej, habverővel belekeverjük az agar-agar, még 2 percig forraljuk, majd levesszük a tűzről, hozzáadjuk a rózsavizet és négy kerek porcelántálba öntjük. Szilárdulásig a hűtőszekrénybe rakjuk. Amikor megszilárdult, máris tálalhatjuk. Ha nem öntöttük fel teljesen a tálkát, a tetejére is halmozhatjuk a gyümölcsöt. A másik megoldás, hogy forró vizet folytatunk a tálka aljára, s így könnyedén kicsúszik belőle a panna cotta. Ebben az esetben kistányérra tesszük, és így díszítjük.

## HOZZÁVALÓK:

- 4 dl kókusztejszín
- 4 dl rizstej vagy kókusztej
- 8 dkg nyírfacukor (vagy más cukor)
- 2 kk agar-agar
- 1 ek rózsavíz
- a tetejére: friss gyümölcs vagy gyümölcslekvár

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





# VEGÁN PECSENYEZSÍR



## HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg kókuszszír
- 4 ek olívaolaj
- 3 db aszalt paradicsom (elhagyható)
- 1 db kisebb paradicsom (elhagyható)
- 1 ek pirított, őrölt szezámmag
- 1 kk aszafoetida (vagy egy kis gerezd fokhagyma)
- ½ kk őrölt feketebors
- 1 kk füstölt édespaprika
- 2 kk só

## ELKÉSZÍTÉS:

Egy lábosban felolvasztunk 4 ek kókuszszírt, és megpirítjuk benne az aszafoetidát. Robotgépbe tesszük az összes hozzávalót, az aszafoetidával együtt, és simár mixeljük. Rögtön fogyasztható. Érdekes hűtőben tartani, mert a kókuszszír mindig szobahőmérsékletet vesz fel, így a nyári melegben folyékony pecsenyezsírunk lenne.

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





# Még a háború alatt is focizni akartak

***A sokak által kedvelt játék, ami már nem csak a romkocsmák elengedhetetlen kelléke lett, hanem egyre több munkahelyen és fesztiválon is ráakadhatunk.***

Otthonunkba könnyűszerrel beszerezhetünk egyet elég kedvező áron, de az unalmas iskolai szüneteket is feldobhatja pár percnyi csocsózás. Habár az első játékváltozatok már az 1880-as években megjelentek

Németországban és Franciaországban, a ma ismert csocsó, egy spanyol férfihoz köthető.

Alejandro Campos –ismertebb nevén Finisterre-. A spanyol polgárháború alatt alkotta meg az asztali focit.

## Történelmi kitekintő

Rövid kitekintésként érdemes megjegyezni, hogy a spanyol polgárháború (1936-39) a legmegrázóbb



esemény volt a spanyol történelem utolsó századában. A két világháború közötti korszakban politikai és társadalmi problémáktól szenvedett az ország. A második Spanyol Köztársaság kikiáltása után a '36-os választásokon a baloldali erők szövetsége, a Népfront győzött. Válaszul a tábornokok egy csoportja (Francisco Franco vezetésével) felkelést robbantottak ki a kormány ellen. Ebből pedig az országot két részre szakító hároméves polgárháború kerekedett. Társadalmi rétegeket fordított egymás ellen, családokat szakított szét. Manuel Rivas: A pillangók nyelve című alkotásából érezhetjük át legjobban az akkori mindennapokat. Egy kisiskolás gyermek szemszögéből mutatja be a megrázkódtatásokat, amiken családjával keresztül kellett mennie. A háború kimerítette az ország erőforrásait is és megnőtt a munkanélküliség, csaknem 24 millió lakos került mélyszegénységbe. Sokan Mexikóba, Argentínába menekültek, de így is 190 000 politikai áldozatról és körülbelül félmillió halottról tudunk a 3 év alatt.

A játékonyság a nehéz időkben még szebb tett. Ezzel Alejandro Campos is egyet értett. A polgárháború idején a kórházak állandóan tele voltak sebesültekkel, kiváltképpen gyerekekkel. A borzalmas időkben nekik és a lábadozó katonáknak, egyetlen apró örömet az a pár perig tartó labda utáni futkározás jelentette. Sokakat azonban még ettől is megfosztott egy-egy sérülés. Egy alkalommal, Madrid bombázása során Finisterre is olyan sebet kapott, ami hosszabb időre ágyhoz kötötte. Ekkor támadt, azaz ötlete, miszerint a futballt lábak használata nélkül, kis méretben is ki lehetne vitelezni. Egy helyi asztalos segítségével a ping-pong asztal mintájára megépítették az első csocsóasztalt. Finisterre elsősorban a kórházakban lábadozó fiúknak szeretett volna örömet okozni, így nekik készítette el a próbamodellt. Annak ellenére, hogy nem tudtak kimenni a szabadba, ők sem maradtak ki a játék örömeiből, sok-sok gyermek arcára varázsolt mosolyt és adta vissza számukra a reményt.



Alejandro Campos –ismertebb nevén Finisterre

Ahogy bebizonyította, hogy sántán vagy lábak nélkül is tudnak focizni, sok-sok fiatal számára adta vissza a szikrát, miszerint bármi lehetséges. Azt hiszem, mindnyájan tanulhatunk Finisterrétől, hisz nem csak kiváló feltaláló, de empátiában és jólelkűségben is gazdag ember volt. Az elmondások alapján 1937-ben szabadalmaztatta találmányát, de annak papírjait egy viharban elveszítette.

Ezzel közel azonos időben, több országban is találhatunk hasonló feljegyzéseket. 1923-ban például az Egyesült Királyságokban Harold Searles Thorton neve alatt vált ismertté a játék. Hogy ki volt a legelső feltalálója és melyik ország vallhatná hivatalosan is magának ezen nagyszerű találmányt valószínűleg sohasem tudjuk meg. Több forrás is tanúbizonyságot tesz valamennyi hitelességéről. A spanyolok tehát ezt is beírhatják maguknak abba a hosszú sorba, ami azokból a találmányokból áll, amikkel megajándékoztak minket. Hisz ha csak a felmosót említem, ami minden nő életét megkönnyíti, vagy az eldobható injekciós tűt, ami az egészségügyi higiénia fejlődésében játszott nagy szerepet, vagy a gyerekek kedvencét a chupa-chups nyalókát. Most pedig itt a csocsó, ami a legnehezebb időkben nyújtott segítő kezét, mára már pedig a világon mindenhol ismert szórakozássá és sportversennyé nőtte ki magát. A lehetőségek tárháza végtelen, kitudja, legközelebb mi eredményez egy új találmányt. Megéri résen lenni.

Tamás Anett



# Készíts kézkrémet!

Ha szeretnéd, hogy kezed és lábad puha, ápoltság legyen, készíts otthon természetes alapanyagokból álló krémet!

A méhviaszos krém az egyik legegyszerűbb természetes kozmetikum. Száraz bőrre, például kézre, sarokra, vagy bármilyen más kifejezetten száraz, erősen igénybe vett testfelületre kiváló.

Ha zuhanyzás után a felmelegedett, enyhén nedves bőrbe masszírozod bele, még hidratáló hatással is számolhatsz (az olajozó hatás mellett). Nem tartalmaz kőolaj származékot (mint a bolti krémek többsége), így bőrbarát, hatékony.

## HOZZÁVALÓK:

- **400 g növényi olaj** (pl. extra szűz olíva olaj)
- **75 g méhviasz** (kapható például méhészeti boltokban. Bármilyen formában alkalmas a célra, hiszen a készítés során felolvasztjuk. A méhviasz gyertyák tisztábbak, mint a méhsejtes "múlép". Bio minősítésű méhészetből származó méhviasz nehezebben szerezhető be, de természetesen ez tekinthető a leginkább vegyszermentesnek).
- **5-40 ml illóolaj** (csírátlanító hatása miatt ajánljuk a teafa és levendula illóolajokat, de illat szempontjából tetszőlegesen választható, milyen fajtát használsz.)
- **1 evőkanál búzacsíra olaj** (vagy E-vitamin. Elhagyható, az illóolajoknak köszönhetően hónapokig eláll búzacsíra/E-vitamin nélkül is).

## ELKÉSZÍTÉS

Nagyon egyszerű. A növényi olajba tedd bele a méhviaszt, és lassan melegítsd (kíméletesebb vízfürdőn, gőz felett). Miután a méhviasz elolvadt, keverd össze alaposan a folyadékot, tedd hozzá az illóolajokat, (és búzacsíra olajat, E-vitamint). Öntsd tégelybe, és tedd félre egy napra. Ahogy hűl, fokozatosan megszilárdul.

Ha szép kis tégelybe teszed, ajándékba is adhatod!

okovolgy.hu





## A BAZSALIKOM

A bazsalikomot manapság inkább fűszerként, mintsem gyógynövényként használják, ennek ellenére jótékony hatása számos betegség esetén bizonyított. Friss levele evés előtt elrágva étvágygerjesztő, étkezés után emésztéssegítő, valamint csökkenti a felpuffadást, enyhíti a szélgörcsöket, és gyomorrontás esetén segítséget nyújt.

Nyugtatóként, stresszoldóként, idegerősítőként is ismeretes, és a mentális fáradtságnak is kiváló ellenszere. Antibakteriális hatásának köszönhetően nem csupán belsőleg, hanem külsőleg alkalmazva is jótékony, legyen szó akár rovarcsípésekről, „mérges” pattanásokról, bőrgyulladásról, különféle sebekről, sérülésekről, vagy egyéb bőrproblémákról, betegségekről.

Meghűlés esetén is nyugodtan használhatjuk; a belőle készült sziruppal köhögésünket

csillapíthatjuk, gőze pedig az orrdugulás megszüntetésében segít.

Alkalmazhatjuk

Teaként: A friss leveleket lobogó vízzel forrázzuk le. Az így kapott főzettel például csillapíthatjuk a köhögést, vagy nyugtatóteaként is fogyaszthatjuk.

Nyersen szétrágva: Étvágygerjesztő, emésztést segítő, szájfertőtlenítő hatású.

Illóolaját, belsőleg és külsőleg egyaránt: Nyugtató, vágycsökkentő hatása van; kismamánál fokozza a tej elválasztását. (Állapotos hölgyeknek az illóolaj fogyasztása, illetve külsőleg történő alkalmazása is tilos, ugyanis károsíthatja a magzatot.)

Fürdővízbe téve: Kiváló nyugtató, stresszoldó.

Forrás: Vitaminsziget.com

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- A vegán étrendről  
(tovább: [hazipatika.com](http://hazipatika.com))
- Egy 99 éves jógaoktató tanácsai  
(tovább: [femcafe.hu](http://femcafe.hu))
- Ha medvehagymát gyűjtesz  
(tovább: [nlcafe.hu](http://nlcafe.hu))
- Rovarméreg allergia  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))

# Testünk a **kert**, akaratumk a **kertész**

*30 évvel ezelőtt még nem kellett cikket írni arról, hogy mekkora érték, ha van a ház körül egy kis veteményes, fűszerkert. Noha biokert volt, nem neveztük annak, csak épp nem permeteztük, nem műtrágyáztuk.*

Városi gyerekként is úgy nőttünk fel, hogy volt a családban egy nagyszülő, nagybácsi, akihez a nyári szünetben le lehetett utazni, természetközelenben lenni, fára mászni, onnan enni a cseresznyét, nyersen csemegézni a friss cukorborsót, bokorról szedni a paradicsomot, vagy futni a szomszéd elöl, mert már megint áttévedtünk az ő málnásába. Sokunknak megvolt a **személyes Tüskevára**.

Aztán eltelt 30 év, és mintha elfelejtettük volna ezeket az íze-  
ket, nemcsak a friss gyümölcsök, az élmények ízét is. Holott csak az érzi a különbséget leves és leves között, aki tudja, milyen az a tavaszi zöldborsó leves, ami frissen szedett zsege zöldségekből készült, tele életenergiával, a növények és a föld tápláló erejével.





Napjainkban, amikor a föld tápláló erejének megfelelő kiaknázásáról már csak ritkán beszélhetünk, gyakran a vidéken élő, kerttel rendelkező emberek nagyrésze is inkább parkosítja a kiskerteket ahelyett, hogy legalább egy zsebkendőnyi részt fenntartana a házi biogazdálkodásnak. Ha megkérdezem a vidéken élő rokonaimat, miért nincs konyhakertjük, azt válaszolják, hogy ők nem parasztok. Városban élő ismerőseim pedig ingatják a fejüket, hogy azért nem esznek jó minőségű zöldséget, gyümölcsöt, mert nincs kertjük. Valahogy úgy érzem, **mintha mindenre lenne egy önsorsrontó válaszunk.**

## Az egészség első alappillére, az egészségmegőrző táplálkozás

Az ájurvéda, **India** ősi gyógymódja szerint az egészségünk három alappilléren nyugszik, ezek: az **Ahára**, az egészséges táplálkozás, a **Vihára**, az egészségmegőrző életmód, és az **Ausadhi**, azaz a gyógynövények és terápiák alkalmazása. Ezek sorrendje sem felcserélhető.

A legfontosabb mind közül az egészséges táplálkozás. Enélkül a testi-lelki harmónia fenntartása elképzelhetetlen. Az az energia, amit ételleinkkel veszünk magunkhoz, sokféle lehet. Az egészségmegőrző táplálék viszont egyértelműen olyan alapanyagokból készül, amely friss, vegyszer-, adalékanyag- és tartósítószermentes. Közel sem olyan megvalósíthatatlan egészségesen élni, mint ahogy azt manapság gondoljuk. Egyszerű elvek mentén kell haladnunk.

## Ha van kerted, használd ezt az Isten adta kincset!

Jelölj ki egy kis részt, ahol legalább pár zöldségfélért megtermelhetsz magadnak. Ha nem akarsz sokat gyomlálgatni, használj talajtakaró növényeket,



mint például a mustár, amely egyszerre tartja távol a gyomokat, nedvesen a földet, és talán a legjobb zöldtrágyanövény. Nem akarsz hajolgatni? Készíts magaságysokat!

Nincs kerted, de van balkonod? Ültess balkonparadicsomot, chili paprikát, csüngő epret. Sokszor csak az ember kreativitásán múlik, hogy mi minden fér el egy csöppnyi teraszon. (Kedves barátnőm jut eszembe, aki a pesti óriás bérházak egyik lapos tetején tartja fenn évek óta a bazsalikom- és paradicsom ültetvényét.)

Balkonod sincs? Termeszd meg legalább a zöldfűszereidet, amelyek jelentős része élőlő, mint a rozmaring, a menta, a zsálya, a majoránna, a borsfű. Ezeket csak egyszer kell elültetni és élélnék éveken át egy cserépben is.



## A tudatos táplálkozás a tudatos vásárlóval kezdődik

A többi élelmiszert, amit nem tudsz magadnak megtermelni, keresd a piacokon a kistermelőknél. Nekem, lakto-vegetáriánusként a nagyvárosi piac maga az élelmiszer-kánaán. Minden egy helyen, legyen az zöldség, gyümölcs, hüvelyesek, magvak, friss tejtermékek, gabonák, méz. Ezek az egészséges táplálkozás alapkövei.

Terapeutaként sokszor hallom a klienseimtől, hogy nekik erre nincs idejük, ők elfoglaltak, örülnek, ha napközben bekapnak valamit a munkahelyükön, nemhogy főzőcskézenek. Amikor rámutatok, hogy ez nagy valószínűséggel összefügg azzal, hogy éppen egy egészségügyi központban ülnek – legtöbbször emésztőrendszeri problémák miatt, amelyet az egészségtelen táplálkozásuknak köszönhetnek – akkor persze elgondolkodnak. Aki más problémával érkezik, annak is szembe kell néznie az ájurvédikus szemlélet holisztikus gyakorlatával, amely a személyes testtípus ismeretében az egészség visszaállítását segítő táplálkozásnál fogja kezdeni a gyógyító folyamatot.

Tudom, hogy nem könnyű változtatni a szokásainkon, több időt szentelni olyan dolgoknak, amelyekre

korábban sajnáltuk az időt. Mégis meg kell értenünk, hogy a tendencia, ami napjainkban népbetegségek nagy mennyiségű kialakulásához vezet, épp az ilyen hozzáállásnak köszönhető.

Ha nem figyelünk rá, hogy milyen élelmiszerekből akarjuk fenntartani testünk egészségét, és a bizonyítottan egészségkárosító, olykor rákkeltő adalékanyagokra (aszpartám, maltodextrin, ciklamát, stb.) fittyet hányva ételünk több tartósítószer és színezéket tartalmaznak, mint ásványi anyagot vagy vitamint, előbb-utóbb felborul szervezetünk harmóniája, az pedig betegségek kialakulásának ad teret.

*„Testünk a kert, akaratunk a kertész”* – írta William Shakespeare. Ahhoz, hogy egészség-kertünk kertészeivé váljunk, kell némi akarat. Vagy nevezzük tudatosságnak, de megértésnek mindenképpen. Vagy a végletekig kihasználjuk saját testünket, vagy felnővünk a feladathoz, hogy megértsük, szánunk kell időt nemcsak az edzésekre, szoláriumra, öltözködésre, de a helyes táplálkozásra is.

Károlyi Bánki Viktória  
ájúrvéda terapeuta  
banki.blogspot.hu



# Befőzés automatával



Mindenkinek vannak emlékei gyerekkorából, amikor a nagymamák és az anyukák a nyári hónapok alatt egész nap a konyhában álltak, hogy eltegyenek télire egy-egy gyümölcsöt, zöldséget. Rengeteg munkával és még több mosogatnivalóval járt. Aztán jött a dunsztolás néhány napig, az üvegek csak utána kerülhettek a kamrába. Ha valami nem úgy sikerült, ahogy kellett volna, akkor pedig felbontás után egy-egy romlott gyümölcs nézett ránk vissza a befőttes üvegből.

Napjainkban elterjedt a befőzőautomaták használata, amely végtelenül leegyszerűsíti ezt a munkát. Egyszerűen összefoglalva: „Fogd az üveget, beleteszed a megmosott gyümölcsöt, felengeded vízzel, ha akarod ízesíted, majd lezárod. Az automata akár 18 üveget is beletehetsz, elindítod a megfelelő programot, aztán ha végezt, rögtön felteheted az üvegeket a polcra. Ennyi. Egy órán belül megvagy 18 üveg befőttel.”

Létezik ennél egyszerűbb módszer? A befőzőautomata segítségével megvalósulhat a háziasszonyok álma: rendkívül egyszerűen, pillanatok alatt, tartósítószer és akár cukor nélkül is befőzhetik kedvenc gyümölcsüket és zöldségeiket. Az automata annyira leegyszerűsíti a befőzés folyamatát, hogy a gyakorlatlanok számára is biztos a siker. Rendkívül sokoldalú: gyümölcsök, zöldségfélék és savanyúságok befőzésére, lekvárok, készételek – mint például levesek tartósítására is alkalmas.



## Eperbefőtt

**Hozzávalók:** 1,5-2 kg friss eper, 4 ek nyírfacukor (ízlés szerint)

**Elkészítés befőzőautomatával:**

Az epret kicsumáztam és megmostam, majd az üvegekbe töltöttem. Mindegyiknek a tetejére tettem 1 ek nyírfacukrot. Felengedtem vízzel, rácsavartam a tetőt, majd beraktam a befőzőautomatába. 75 fokon 25 percig dunsztoltam, majd amikor készen lett, rögtön beállítottam az üvegeket a helyükre.

**Automata nélkül:** A nyírfacukrot forraljuk fel 7-8 dl vízzel és főzzük 5 percig. A sziruppal öntsük fel az üvegbe töltött epret, majd az üvegeket tegyük 2 napig szárazdunsztba.

Hémangi / vegavarazs.hu



# Árulkodó körmek

Jókat mosolygok, miközben kikérdezem klienseimet az állapotukról, és megkérdem, hogy megnézhetem-e a kezüket. Mindenki tenyérrel felém nyújtja oda a kezét, pedig nem vagyok tenyérjós, és már nem is leszek. Amiket figyelek ilyenkor, az az ujjai, a kéz formája, a bőr a kézfejen, de leginkább a körmei. Hogy ne legyen ez olyan misztikus, elárulom a titkot.



Először a körmök formáját és színét nézem, hiszen ezek támpontok az ájurvédikus alkatmeghatározásban. A **váták körme** jellemzően szabálytalan és töredező, sápadt, vagy halvány lila színűek. A **pittáknak** rugalmas, rózsaszín körmük van, amely kissé ovális. A **kapháknak** nagy vastag, erős és kissé szögletes a körme, amely fehéres színű.

De ez csak az adottság, az adott állapotról is sokat elárulnak, hiszen az ájurvédikus szemlélet szerint a körmök az asthi, azaz a csont szövet melléktermékei. A szövetek pedig szoros kölcsönhatásban állnak egymással, táplálják egymást, így a körmök állapotát nem csak a csont, de a vér szövet állapota is befolyásolja. Emellett a test finom csatornarendszerének áramlásáról is kapunk információt. Sőt, ha egyenként nézzük az ujjakat, mindegyikhez köthetünk szervet, szerveket.

A hüvelykujjhoz tartozik az agy, a mutatóujjhoz a tüdő és a vastagbél. A középső ujj árulkodik a vékonybél állapotáról, a gyűrűsujj a vesékről, a kisujj pedig a szívet tükrözi.

Az egészséges köröm sima és fénylő, rugalmas és alakjuk egyforma. Ez változik az épp uralkodó dósának megfelelően, illetve az esetleges hiányállapotok következtében.



Ha a körmünk repedezett, csíkozott, gyaníthatóan áll mögötte valamilyen ásványi anyag hiány. Ha például hosszanti irányú csíkok láthatóak, az jelölheti a felszívódási problémákat, szöveti vas hiányt. Ha keresztben lépcsőzetességet látunk az az emésztő tűz hiányáról árulkodik, egyfajta alultápláltságról. A fehér pöttyök cink- vagy kalciumhiányt, a lefelé hajló (papagájcsőr) köröm, pedig a krónikus kapha betegséget mutatja meg, jellemzően a tüdő állapotára utal, mondjuk egy krónikus köhögést.

De figyeljük a színeket is, hiszen a túl sápadt köröm mögött állhat vérszegénység, a sárgás szín mutatja a pitta túlműködését, a máj rendellenességét, míg a kékes szín mögött állhat a szív elégtelen működése.

A körömágy berepedezettsége mögött gyakran áll a kevés fehérjebevitel. A körmök és a körömágy egészségéhez nagyon fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű fehérje fogyasztás.

Persze mindezeket még pontosítjuk a többi tünet alapján, de enélkül ma már nem tudom elképzelni a pontos testtípus meghatározást, vagy a megfelelő életmód ajánlások kialakítását.

Hát, ezért szoktam azt kérni, hogy ha jössz hozzám, mosd le a lakkot a körmödről.

Károlyi Bánki Viktória  
ájurvéda terapeuta

[www.facebook.com/Károlyi-Bánki-Viktória...](https://www.facebook.com/Károlyi-Bánki-Viktória...)



# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



79 Megtekintés



78 Megtekintés



77 Megtekintés



76 Megtekintés



75 Megtekintés



74 Megtekintés



73 Megtekintés



72 Megtekintés



71 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 bloggereket, 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.

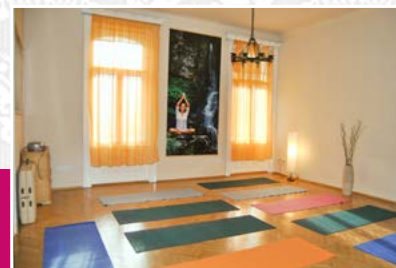
## Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

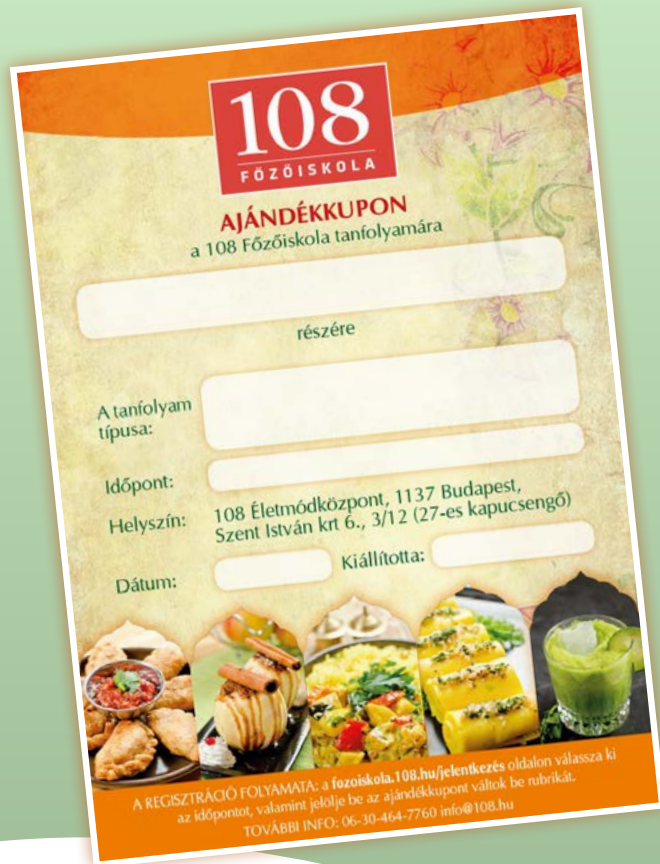
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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

**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.*