



Téli illatok

A sikeres
életmódváltás
9 lépése

Gyors és egyszerű
vaszati korrekció

Összetartozás,
együttműködés

► HANUMÁN KENŐCS ÜVEGTÉGELYBEN



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

90 ml

KEDVEZMÉNY:
351 Ft

~~3.350 Ft~~
2.999 Ft

► KURKUMA VEGÁN KAPSZULA



Gyulladáscsökkentő, vértisztító, antioxidáns növényi kivonat, fogyasztása cukorbetegség esetén is ajánlott.

60 db

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~2.499 Ft~~
2.199 Ft

► TULSI NYÁKOLDÓ, KÖPTETŐ VEGÁN KAPSZULA



A Szent Bazsalikom hatékony segítség légzőszervi megbetegedések, továbbá bronchitis és asztma kezelésében, antibakteriális, anti-virális, antioxidáns és vértisztító hatású.

60 db

KEDVEZMÉNY:
350 Ft

~~4.149 Ft~~
3.799 Ft

► SPIRULINA PLUS ORGANIKUS ALGA C-VITAMINNAL VEGÁN KAPSZULA



A szervezet számára komplex, nélkülözhetetlen anyagokat tartalmazó kék-zöld alga és a C-vitaminban gazdag amla gyümölcs kombinációja.

60 db

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~3.299 Ft~~
2.899 Ft

► AMLA GOLD HAJKONDITIONÁLÓ OLAJ



Amla gyümölcsöt, hennát és mandula olajat tartalmazó hajerősítő és intenzíven ápoló készítmény.

200 ml

KEDVEZMÉNY:
340 Ft

~~2.739 Ft~~
2.399 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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



Tartalom



- 4 **Téli illatok**
- 6 **Összetartozás, együttműködés** – 2019. január 1–22.
- 8 **Lelki egészség**
- 10 **Macskajaj**
- 13 **Kettlebell, mint versenysport**
- 14 **Gyors és egyszerű vaszati korrekció**
- 18 **Újévi fogadalmak** – Hogyan tartsd be őket?
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Glutén- és élesztőmentes pogácsa; Gluténmentes vaníliás keksz; Mungóbabos paradicsomleves; Citromos-mazsolás kuglóf; Téli savanyú káposztás bableves; Dupla csopis zabkeksz.
- 28 **Meghasadt valóság** – Könyvajánló
- 29 **Értékes vagy!**
- 30 **A sikeres életmódváltás 9 lépése**
- 34 **Immunerősítés gyógynövényekkel az óvodában**
- 42 **Helló január!**
- 43 **A galagonya** – Teacsepek



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108 ÉLETMÓDKÖZPONT

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

108.hu Magazin – 2019/1. 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

Téli illatok





Különleges és varázslatos időszak a havas tél. Vannak, akik pokrócba takarózva, forró teát szürcsölgetve, az ablakon keresztül gyönyörködnek a hófedte tájban. De akadnak olyanok is, akik szeretnek a természetben időzni és sétákat tenni az erdőben még ebben a hűvös, csípős évszakban is. Bizony, én is az utóbbiak csoportjába tartozom. Az erdei levegőt mindig frissebbnek, üdőbbnek és egészségesebbnek érezzük. Ez részben a növényi illóolajok együttesének, a fitoncidoknak köszönhető. Ezek olyan természetes előforduló kémiai anyagok, amelyeknek baktérium- és gombaölő hatásuk van. Mindez a fák és különböző növények védelmi mechanizmusának jótékony eredménye. Habár az előbb említett illóolajok elsősorban a baktériumok és rovarok elleni védekezésre szolgálnak, az emberi szervezetre is pozitív hatással vannak. A fitoncidokban gazdag erdei levegő belégzése támogatja a szervezetünket és erősíti az immunrendszerünket. A fák által termelt kémiai anyagok hatására szervezetünk fokozza a természetes védekező fehérvérsejtek szaporodását és aktivitását. Erdőben, fák között sétálni kellemes érzés, az illatok finomak és mindig rádöbbenünk arra, hogy több időt kellene a szabadban töltenünk. Sajnos vannak olyan napok, időszakok, amikor nincs lehetőségünk a természet gyógyító erejét a szabadban meg tapasztalnunk. Ilyen esetben azt tanácsolom, hogy az illóolajok segítségével vigyük a természetet otthonunkba, és élvezzük párologtatás vagy épp egy

finom fürdőzés során a természet gondoskodását.

A fákból kinyert illóolajok segítségével a fürdőszobánkba csempészhetjük az erdőt. Egy hosszú, fárasztó, téli nap után bizony jól esik megpihenni és relaxálni egy kád illatos és meleg vízben. Ilyenkor érdemes lehet meggyújtani egy-egy mécsest vagy gyertyát is meggyújtani. Az illóolajok használatakor legyünk körültekintőek, és amennyiben lehetséges, kérjük ki képzett aromaterapeuta tanácsát is. Ugyanis várandós nőknek, gyerekeknek, és különböző betegségekben szenvedőknek egyáltalán nem ajánlott az illóolajok alkalmazása. Használat előtt mindig végezzünk bőrpróbát, és amennyiben a legcsekélyebb kellemetlen reakciót is tapasztaljuk, annak az illóolajnak a használatát mellőzzük. Minden más, megfelelő illóolajat hordozóanyaggal keverve (növényi olaj, méz, tejszín) adjuk a fürdővizünkhöz. Az aromaterápiás készítményeket az egészségünk megőrzése és a jótékony hatás elérése érdekében csak kis mennyiségben (néhány csepp) alkalmazzuk. Az erdei kirándulások emlékeit és azok egészségmegőrző hatásait a következő, fás jegyekkel bíró illóolajokkal és ezek keverékével válthatjuk ki: boróka, cédrus, erdei fenyő, jegenyefenyő, teafa, lucfenyő, szantálfa, nyírfá. Kellemes téli pihenést és kikapcsolódást!

Kovács Kata, fitoterapeuta
<https://www.facebook.com/UnalynnSecretGarden/>



ÖSSZETARTOZÁS, EGYÜTTMŰKÖDÉS

2019 JANUÁR 1 - 22.

Az idei szilveszter és újév időszaka könnyeden átlendít bennünket a következő évbe. 2018-ban megfelelően és elég alaposan felkészültünk, így terveink megvalósítása már szilárd alapokon nyugszik. A látható és láthatatlan kozmikus törvényszerűségeket és szellemi tanításokat megtapasztaljuk életünk alakulásában, cselekedeteinkben. A látható és láthatatlan világ küszöbeinek őrei – a Szaturnusz és a Plútó – a Nap reflektor fényébe és a Merkúr figyelmébe kerülnek a Nyilas csillagképben. Vénusz-Jupiter együttáll a Skorpió és a Kígyó-tartó csillagképekben.

Januárban akármi megtörténhet velünk, a csodákat is beleértve! Ezek a csodák ráadásul arra hívják fel figyelmünket, hogy ők bizony belőlünk indulnak ki – a láthatatlannak tűnő belső bölcsességünkből –, és arra irányítanak minket, hogy észrevegyük milyen ötletet, gondolatot, vagy elvet tudunk saját csodánként, mint „új” képességünként az életünk részévé tenni, a mindennapjainkba integrálni, mit tudunk kikristályosítani. Megtapasztaljuk, hogy igenis ezen képességeinket

egyre inkább használni tudjuk a gyakorlati életben és előre tudunk haladni, egy lépést előre tudunk menni életünk minden területén. És védelem alatt állva, hiszen pajzs védi ezen törekvéseinket. A koncentráció sokat segít és a távlatokban, hosszú távban való gondolkodásra sarkall. Érdemes ezért magunkra, saját gondolatainkra sok figyelmet fordítani!

Rálátunk ugyanakkor határainkra mindenféle tekintetben: mi ad igazi védelmet számunkra? Mi tart össze bennünket másokkal? Mi ad összetartozást társunkkal, barátainkkal, családtagjainkkal, ismerőseinkkel? Mikor működünk együtt a környezetünkben élőkkel? Mi az igazán lényeges kapocs számunkra?

Melyek azok az önkorlátozó mechanizmusok, melyek elengedésének most eljött az ideje? Az anyagi-érzelmi természetű függések feloldódnak. Érzelmek szintén támogatnak mindenkit abban, hogy milyen lépésnek jött el az ideje. Megtapasztaljuk a kozmikus törvényszerűségekből fakadó isteni rendet, amikor teljességgel

biztonságban és harmóniában vagyunk.

Tevékenységeink során érezzük, hogy miben éljük meg teljességünket, mivel azonosulunk: ilyenkor a bizonyosság érzése tör fel lelkünk mélyéről és az idő eggyé válik számunkra!

Az igazán mély szellemi-lelki indíttatásaink hihetetlen energiát adnak számunkra az előrelépésünkhöz és ösztönöznek saját bölcsességünknek megfelelő szerepvállalásainkra környezetünkben, közösségeinkben.

Testi-lelki regenerálódásunk is hangsúlyos szerepet kap ebben az időszakban. Most kiemelten gyógyító erővel hatnak gondolataink, elveink egyensúlyba hozása, a harmónia megtalálása a szükséges területeken. Alkotókedvünk felébresztéséért is felelős, ráadásul az alkotás során számos kérdésünkre megtalálhatjuk a választ. Mondanivalónkat könnyedén ki tudjuk fejezni, meg tudjuk osztani.

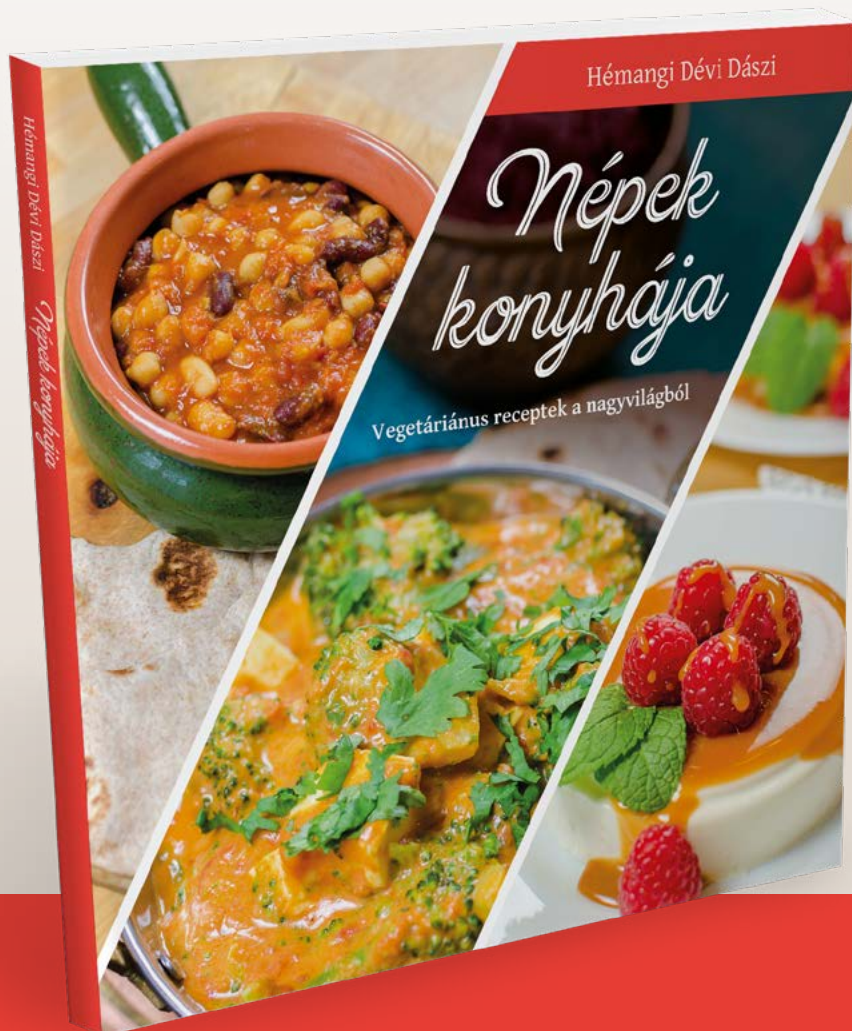
Bodnár Erika
asztrozófus
ertektengely.hu

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Népek konyhája

Ára:

4490 Ft

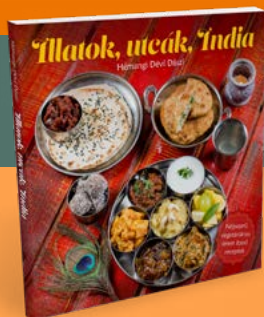


Hémangi legújabb könyve a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb” konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig, Lengyelországtól Oroszországig barangolhatja be az olvasó az ízek világát – könnyen, hazai alapanyagokból is megvalósítható receptek révén.

- ✓ 65 vegetáriánus recept szerte a nagyvilágból
- ✓ a szerző tippjei
- ✓ 100 színes oldalon

Megrendelhető:
www.108.hu/nepek

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



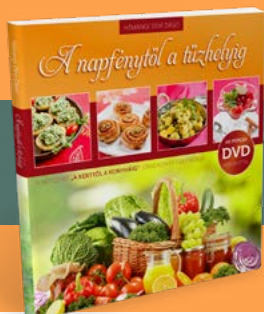
ILLATOK, UTCÁK,
INDIA

3.990.-



KÓSTOLJ BELE
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~4.490.-~~ **3.990.-**



A NAPFÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

~~4.990.-~~ **3.990.-**



ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

3.490.-

Lelki egészség



Agyon boncolt téma, vagy inkább ideje lenne többet beszélni róla? Mennyire fontos a lélek egészsége és egyáltalán honnan tudjuk mikor egészséges?



A lélekről magáról, illetve a tulajdonságairól, betegségeiről – éppen úgy, ahogy a testünk esetében is – rengeteget lehetne beszélni. A kérdés, hogy mennyire fontos beszélni róla.

Testünk egészségével természetes hogy törődünk. Hiszen ha a test ápolts és egészséges, belül is jól érezzük magunkat. De arra nem mindenki gondol, hogy előbb belül kéne rendeznünk dolgainkat, és ez a belső kiegyensúlyozottság a külső szépséget is eredményezi.

Vegyük példának a szerelmet. Ha valakire rászáll a jól ismert rózsaszín köd, arra mondani is szoktuk, hogy kivirult. Mert tényleg látni a boldogságot, csak úgy sugárzik az emberből. Persze az még akkor sem biztos hogy lelkileg egészséges aki szerelmes, de

képzeljük el milyen lenne, ha még a kiegyensúlyozottság is kiülne a szerelemtől sugárzó emberre. Kellemes társaság az ilyen nyugodt és boldog ember.

Tehát leszögezhetem, hogy a lélekkel foglalkozni igenis fontos. Ha a boldogságot meg is tapasztaljuk, az igazi kihívás, hogy benne maradjunk, megtartsuk a boldogságnak nevezett állapotot. De miért beszélek ennyit a boldogságról, amikor a lélek egészségéről volt szó? Egyszerű. A kettő nagymértékben összefügg. Hiszen ha a lelkem egészséges, akkor átélem a boldogságot. És ezt az érzést megélni véleményem szerint az emberi élet egyik legfőbb célja. Mindent ez miatt csinálunk. Minden tettünkkel az elégedett, boldog érzést szeretnénk elérni. Tanulunk, hogy jó állásunk legyen, hogy jól élhessünk, hogy boldogok lehessünk. Szórakozunk és világot látunk, hogy boldogságot éljünk át. Átfestjük a lakást, hogy boldogan élhessünk benne... Tehát tényleg mindennek ez a célja.

És ezért igen, fontos hogy egészséges legyen a lelkünk. Hogy célba érhessünk, és megtapasztalhasuk, utána pedig megtarthassuk a hőn áhított érzést.

Ha benned van a kérdés, hogy mégis mikor egészséges a lelked, akkor ezzel nem vagy egyedül. Eleget tudunk mi egyszerű emberek ahhoz hogy ezt a kérdést meg tudjuk állapítani? Jó hírem van. Tudásból nem kell sok hogy ráébredjünk a belső igazságunkra. Csak meg kell tanulni érezni, értelmezni az érzéseket.

Befelé figyelés

Mint mindent, ezt is ugyanúgy gyakorolni kell. Mert annak ellenére hogy könnyűnek tűnik, sok nehézséget hordoz magában. Például a koncentrációt. Mennyi ideig vagyunk képesek koncentrálni? Minél gyorsabb életet él valaki, annál kevesebbet. Pedig az agy tornája a koncentráció. A meditáció nem csak a koncentrációs képességünk javítására kitűnő, de magára a lélekre is egy nagyon pozitív hatással van. Ezért érdemes megtanulni. Koncentrálni bármire lehet közben. Egy hangra, a külső zajokra,



a légzésünkre... A lényeg, hogy a bennünk élő kismajmot le kell nyugtatni. Hogy ne okoskodjon és dumáljon állandóan. Például ilyeneket: Mit vegyek fel holnap? Talán a kedvenc felsőmet. De az nem megy az új cipőmhöz. Éhes vagyok. Nem kéne már kiteregetnem?... Szóval a kismajom nyughatatlanul és szünet nélkül képes beszélni mindenről. És sokan ezért sem szeretnek egyedül lenni. Félnék kettesben lenni a kismajommal, aki mindig pontos részletes-séggel elemzi ki az aznap történt kínos szituációinkat vagy hibáinkat. De nem is sejtjük mekkora felüdülés lehet a léleknek, ha néha lecsendesítjük ezt a belső hangot és átéljük a teljes csendet. Vannak akik azt állítják, 1 óra meditáció 4 óra alvásnak felel meg ami, valljuk be sokunknak jól jöhet.

Fontos hogy legyen hobbink. Hobbi, amit szívesen csinálunk. Azért fontos, mert a mai világunkban kevés az a kiváltságos ember, aki azt teheti a hétköznapi napokban amit szívvel lélekkel tud valóban szívesen csinálni. Ezért elengedhetetlen hogy az embernek legyen ideje foglalkozni azzal amit szeret, különben minden más is elveszti értelmét az életünkben. Nem tud feltöltődni a lélek, hiszen nem foglalkozunk magunkkal.

Egy kérdéssel zárnám a gondolatmenetemet: Egészséges tud lenni az a lélek, aki nem szereti önmagát? Ezt a kérdést mindenkire rábízom, sok új gondolatajtócskát nyithatunk ki vele.

Prokes Imola

Macskajaj

A macskák a kedvtelésből tartott háziállatok népszerűségi ranglistáján dobogós helyen szerepelnek. Azt nehéz megmondani, hogy a kutyák megelőzik-e őket. Az állatvédelem terén a fókusz nagyon sokszor csak a kutyákon van. Holott a macskák sem szűkölködnek problémákban, sőt, az ő esetükben a megoldáshoz vezető út még rögzösebb.

A háziállatok szerepe az ember életében az elmúlt évtizedekben kissé átrendeződött. Régebben azért tartottunk állatokat, hogy azok valamilyen, az ember számára hasznos feladatot lássanak el. Mostanában ez a szerep általában leegyszerűsödik arra, hogy társaink, megosztjuk velük az életterünket.

Vidéki gyerek lévén gyerekkoromban mindig volt macskánk. Alapvető elvárás volt velük szemben, hogy a házat és környékét tisztán tartsák a rágcsálóktól.

Faluhelyen ez még mind a mai napig így van. A „városi” társaikkal szemben nem csak az a feladatuk, hogy cukik legyenek és valaki otthon várjon rájuk, amikor munkából hazaérünk.

A macskák tartási helye – és az ebből adódó körülmények – önmagában vita tárgya és nagyon valószínű, hogy így is marad. Igazságot tenni ebben a kérdésben nem igazán lehet.



A háznál, szabad kijárással rendelkező macskákra ösztönszerűen tekergő szokásaikból adódóan számos veszély leselkedik. Sosem garantált az, hogy egy éjszakai portya után nem véresre verve tér haza, vagy reggel nem az út szélén találunk rá.

De aki lakásban tart macskát, ő is könnyen veszélybe sodorhatja őket. Hiába tartja úgy a mondás, hogy a macska mindig talpra esik, a lakótelep tizedik emeletéről védőháló hiányában kizuhanó macska valószínűleg sosem fogja túlélni a landolást.

Az emberi felelőtlenség számos baj okozója.

Sok esetben tűnik úgy, hogy a macskák megítélése még mindig valahol a fogyóeszköz kategória környékén mozog. Édes szőrgombóc, de attól még darab, darab. Nem baj, majd lesz másik. Kimegyünk a piacra, felmegyünk a Facebookra, vagy majd a szomszéd ad egy másikat. Van belőlük dögvél.

És ez az utóbbi a legnagyobb – és szinte kezelhetetlen – probléma a macskák esetében: a hatalmas, felesleges szaporulat.

A macskák viszonylag korán ivaréretté válnak,

és egy nőstény élete folyamán átlagosan akár száz utódot is világra hozhat! Akármennyire is édesek az apró macskakölykök és cuki az, ahogyan növekedve egymással játszanak, csetlő-botló módon fedezik fel a világot, előbb-utóbb nekik is otthont kell biztosítani.

Magyarország ezzel szemben ontja magából az újszülött, otthon nélküli macskákat, akik sorsa már a fogantatás pillanatában kérdéses.

Természetesen lehet hallani mindenféle népi esz-közkörről az agyonütéstől kezdve a vízbefojtásig. Van, aki egy zsákban, vagy egy dobozban rakja ki őket akár az erdő, akár a szemétdomb mellett. És persze vannak a cuki újszülöttekre rendkívül büszke cicatulajdonosok, akik ilyen-olyan csatornákon (vásár, Facebook) próbálják meg elpasszolni vagy ingyen, vagy egy kis zsebpénzért cserébe a gazdátlan állatokat.

És akkor most mindenki tegye fel magának a kérdést: mi értelme annak, hogy ezek a macskák egyáltalán világra jöjjenek?

Tudom, olcsóbb ingyen macskát elhozni a szomszédtól, mint ivartalanítani, és a kiscicák tényleg nagyon édesek, nagyon cukik és mi nagyon „szeretjük” őket tartani. Viszont a következmények még ekkor is következmények maradnak.

Az állatvédők, akik macskák mentésére szakosodtak, egyáltalán nincsenek könnyű helyzetben. Sőt, mondhatni kilátástalan szélmalomharcot vívnak.

Magyarország kóbor macska populációja megbecsülhetetlen, viszont rendkívül magas.

Még úgy is, hogy a szabadon, vadon élő macskák halálozási aránya magas, a természet ellensúlyozásának köszönhetően számos utódot hoznak létre, akik egy idő után tovább emelik a nem kívánt szaporulatot.

A hatalmas mennyiségű kóbor macska állományt kezelni szinte lehetetlen. Egyre jobban elterjedt idehaza a TNR (Trap – Neuter – Return) módszer, amelynek lényege az, hogy a vadon élő macskákat befogják, ivartalanítják, majd visszahelyezik a megszokott életközegébe.

Rehabilitálás nem fog történni, megannyi veszély leselkedik továbbra is rájuk, viszont hosszú távon a szabadon szaporodó állomány létszáma statisztikailag csökkeni fog. Ennyi kóbor macskát úgysem lehet otthonhoz juttatni. Főleg úgy nem, hogy mindenközben a „macskabarát” háztartások tovább ontják magukból a kiscicákat.

És akkor jöjjön a zárókérdés: Vajon tényleg szereti az az ember a macskákat, aki arra sem hajlandó energiát fordítani, hogy ne hozzon létre egy olyan szaporulatot, amelynek a jövője, a jóléte megoldott lenne, és amivel csak tovább halmozza az amúgy sem kevés problémahalmazt?

Márton Attila
kutyabajok.blog.hu



Kettlebell

mint versenysport



MI AZ A KETTLEBELL?

A kettlebell (girja) egy funkcionális edzőeszköz, amely Oroszországból indult világhódító útjára. A középkorban a gabona és egyéb termények mérésére használták a füles súlygolyókat, majd a modern fitness-irányzatok is felkapták, mint edzőeszközt. A kettlebell abban különbözik a hagyományos egykezes súlyzóktól, hogy a tömegközéppontja a markolaton kívülre esik, éppen ezért másképpen kell tartani és használni, mint az egykezes súlyzókat.

Bár a kettlebell-edzések módszertana az edzéscélokhoz megfelelően változhat (általános fitness, erőfejlesztés, alakformálás, core-erősítés, versenyzés stb.), az eszköz formájában is vannak különbségek. A sportboltokban általában kapható kettlebellemek öntöttvasból készülnek, a súlyuknak megfelelően változnak méretben, illetve a fülek vastagsága és formája is változatos.

MI IS AZ A KETTLEBELL SPORT?

A kettlebell világában három fő edzésrendszer, illetve felhasználási módszer ismert. Az egyik a kettlebell zsonglőr-ködés, mely nagy ügyességet és erős is kíván. Ezt viszonylag kevesebben űzik a másik két irányzathoz képest. A másik a kettlebellek fitness-célú (vagyis nem versenyszerű) felhasználása, mely leginkább a Pavel Tsatsouline nevével fémjelzett RKC (Russian Kettlebell Challenge), illetve újabban SFG (StrongFirst Girya) rendszer formájában terjedt el, de sok más képviselője és művelője is van.

A kettlebell sport vagy girevoj sport természetesen Oroszországból származik, bár jelenleg több nemzetközi szövetség rendez girja-sport versenyeket. A szövetségek versenyszabályai között az a közös, hogy bizonyos versenyszámokban mérik össze a képességeiket a versenyzők, nem, kor, súlycsoport alapján beosztva. A leggyakoribb



versenyszámok a kettlebell szakítás, a kettlebell lökés és a hosszú ciklus – mely egy felvételtől és egy lökéstől áll. A különböző versenyszabályzatok szerint egy vagy két golyóval kell végrehajtani a gyakorlatokat, öt vagy tíz perc időtartamban, de vannak hosszabb időtartamú versenyek is. Magyarországon évente legalább egy tucat verseny kerül megrendezésre, melyekre szabadon nevezhet mindenki, aki szeretné felmérni saját erejét és állóképességét.

A kettlebell sport közössége napjainkban rohamosan gyarapodik.

KETTLEBELL SPORTSZÖVETSÉG

Mára a sportág olyan fejlettségi szintet ért el, hogy a finanszírozási lehetőségek valamint a közös érdekérvényesítés érdekében létrehozuk a Magyar Kettlebell Sportszövetséget, melynek elnöke Barcsik László, a Kettlebell Kecskemét Sportegyesület elnöke és az IUKL nemzetközi szervezet hazai képviselője. A szövetség alakuló ülését tavaly év elején 10 klub részvételével megtartotta.

A versenysport és versenyzők támogatásán túl kiemelt figyelmet fordítunk azon sportolóink gondozására is, akiket nem a versenyzés motivál, hanem munka, iskola, család vagy egyéb mellett a kettlebell sport által kikapcsolódhatnak.



KETTLEBELL BUDAPEST SPORTEGYESÜLET

Egyesületünk Budapesten várja a versenysport iránt érdeklődőket. Képzett edzőinktől elsajátíthatod a technikákat, és – akár mint kiegészítő sportként – rendkívüli erő-állóképességre tehetsz szert!

További információk: www.kettlebellbp.hu

www.facebook.com/kettlebellbudapest

Kövess minket az instagramon:

kettlebellbudapest



Gyors és egyszerű **vaszati** korrekció

A lehetséges Vaszati korrekcióknak vannak egyszerűbb és kicsit macerásabb lehetőségei. Macerásnak (de nagyon intenzív hatásúnak) számít, ha úgy döntünk, hogy áthelyezzük a bejárati ajtót, vagy ablakot nyitunk valahol, esetleg teljesen eltüntetjük a kedvezőtlen helyen levő vécét és máshol alakítjuk ki. Ezek mind-mind olyan változtatások, amelyhez szakembert kell hívni, és ami átmeneti kosszal és felfordulással jár. Az eredmény és a pozitív hatás azonban kézzelfogható, ami miatt megéri ez a kis "macera". Az ablaknyitással kapcsolatban volt személyes tapasztalatom. Hihetetlen sokat számít! Ha csak egy mód van rá, ez legyen az elsőként bevezett Vaszati korrekció – már ha van rá lehetőség...

Vannak ennél egyszerűbb, de szintén hatásos, vagy éppen kiegészítésként használatos korrekciós lehetőségek is. Az egyik lehetőség – amit már nagyon sokan alkalmaznak –, hogy elhelyezzük a lakásban a szükséges Vaszati energetikai eszközöket.

Ezek is nagyon hatásosak. Egy másik lehetőség az, hogy megkeressük az otthonunk egyes területeihez leginkább passzoló színt, és azt valamilyen módon meg is jelenítjük. A színek kiválasztásánál figyelembe vesszük az égtájakat – azok uralkodó bolygóit és elemeit, valamint az adott helyiség funkcióját is.

Északkeleten nagyon kedvező a világos sárga, a vajszín és általában a könnyed, világos színek, valamint a világoskék, ami a víz színe..

Keleten kedvező a sárga, a narancs és az arany szín, amelyek elsősorban a Nap színei. Megjelenhet a meleg piros vagy korallvörös is, de nem kell túlzásba vinni. Itt is kedvező a világossárga és a vajszín is.

Délkeleten kedvező a piros, a bordó, a vörös, amelyek a tűz színei, de jó itt a tarka, mintás színvilág és még akár a királykék is, ami a Vénuszra jellemző szín. A királykéssel azért legyünk óvatosak és csak kis felületen használjuk, ne feledjük, hogy délkeleten a tűz az úr!

Délen használhatunk vöröset és meleg földszínűket. A dél ugyanis a tűz és a föld területe, emiatt nagyon jó itt minden, ami egy napsütötte, vörösre színeződött levelű és vörös bogyókkal teli őszi erdőre emlékeztet.

Délnyugat a föld területe. Jók itt a földszínek, a barna, a szürke, padlizsánlila, de akár a tompább vörös is. Minden, ami a földszínek kategóriájába tartozik. A színek általában lehetnek sötétebbek, teltebbek. Ha az otthonunk hangulata alapvetően világos, akkor használhatunk drappot, okkert, olajzöldet.

A **nyugat** egy érdekes égtáj. A piroson kívül szinte minden szín jó itt. Jelen van ugyanis a föld, a levegő és a víz is, emiatt jók a földszínek a barnák, a drappok, a világos színek, a kék, az itt uralkodó Szatrunusz miatt jó a sötétkék, a fekete vagy akár a sötétlila is.

Északnyugat a Hold és a levegő területe, emiatt itt mindenképpen világos színeket használjunk és sok-sok fehéret.

Az **északról** elsősorban a zöld szín jut az eszünkbe, ami a Merkúr és a pénz színe. A levegő és a víz elem miatt általában jók a világos színek, a fehér és a világoskék is.

A lakás **középső** területe legyen minél világosabb, sok-sok fehérrel és pasztelszínnel.

Fontos még figyelembe vennünk azt is, hogy egy adott helyiséget mire használunk. A **konyhábant**örekedjünk arra, hogy az általános színhangulat meleg legyen még akkor is, ha a konyha alapszíne a fehér. (Kiegészítőkkkel, meleg színű padlóburkolattal és munkalappal még egy fehér konyhabútorral berendezett konyha is meleggé varázsolható. Az **étkezőben** szintén a meleg színek domináljanak. Csak akkor használjunk (óvatosan) hideg színeket, ha a családtagok túlsúlyosak, a hideg szín ugyanis csökkenti az étvágyat, míg a meleg szín növeli. Én azonban ha lehet, mindenképp a meleg szín híve vagyok, mert az étkezőasztalnál jól eshet kicsit üldögegni, ami – különösen télen – szintén kellemesebb meleg színek között.

A **hálószobába** kifejezetten nyugodt színeket válassz! A világos színek, a földszínek nagyon jók itt. Semmiképp se használj erős kontrasztokat és pirosat.

A **gyerekszobába** válasszunk olyan színt, amit a gyerek szeret és ami inspirálja őt. Nem kell, hogy a lányok szobája rózsaszín legyen, a fiúké kék! A zöld és a kék nyugtat, hűsít és segíti az összpontosítást, míg a sárga kreatívvá tesz. Válassz olyan színt, ami



jó hatással lesz a gyerekre, és ami neki is tetszik. Ha a szoba fala egyszerű fehér, akkor sok lehetőség van a dekorálásra!

A **nappaliba** – funkcióját tekintve – szabadon választhatunk színt. Lehetőleg olyan színekkel vegyük itt körbe magunkat, amiket a család összes tagja kedvel és amik nem mondanak ellent az égtájakra vonatkozó elveknek sem. Egy nyugati nappaliban még akkor se domináljon a piros szín, ha egyébként nagyon szeretjük azt.

A **fürdőszobába** választhatunk színt az égtáj alapján, de ha a fürdő mérete nem túl nagy, ráadásul ablaktalan, mint sok társasházban, akkor inkább világos színeket használjunk, ami tágítja a teret és világosabbá teszik a helyiséget.

A színeket akkor tudjuk a legtökéletesebben összehangolni a Vaszati elveivel és a saját vágyainkkal, ha éppen új lakást veszünk, ahová még most választjuk a bútorokat, vagy éppen festés előtt állunk. Mindkét esetben nagyon hatékonyan tudunk a színekkel korrigálni, javítani a lakás energiaminőségén. Igen ám, de mi van akkor, ha már megvan a lakásunk és mostanában nem készülünk festetni sem? Nézzünk körbe a lakásban és vizsgáljuk meg, hogy hol nem megfelelőek a színek és mik azok a dolgok, amiknek könnyen meg lehetne változtatni a színét!

Ha a legutóbbi festéskor nem voltál túlságosan merész és nem válaszottál nagyon vad színeket, tehát a falak fehérek vagy pasztelszínűek, akkor egészen könnyű dolgod van, mert a falakat nem kell bántani. Ha azonban a hálósobát meggypirosra festetted, vagy az északkeletit sötétlilára, akkor mindenképpen javaslom, hogy a korrekciót a falfestéssel kezd!

Ha már festés: ha bátor vagy és vállalkozó szellemű, akkor egy-egy kisbútort (ha nagyon bátor vagy, akkor nagyot is) átfesthetsz olyan színre, ami jobban illik az adott szoba megkívánt színvilágához. Ez lehet egy komód, egy virágtartó vagy egy éjjeliszekrény. Erről korábban már volt is szó.



Na de mit tehetsz még? Lecserélheted például a sötétítő vagy dekor függönyöket, ami már nagyobb volumenű feladat, de szintén nagyon látványos és szinte új karaktert ad a szobának – főleg, ha nagy az ablakfelület. Választhatsz új szőnyeget is, ami szintén látványos, de ebben az esetben jó helyet kell találni a réginek. Igazán egyszerű lehetőség beszerezni néhány új díspárnát, vagy a régieket úgy variálni, hogy mindegyik megtalálja a neki leginkább megfelelő helyet. Talán az itt felsoroltak közül ez a legegyszerűbb, de ha sikerül jól eltalálni a színt, akkor hatásos is. A díspárnák különösen hatékonyak, ha – hozzám hasonlóan – te is az egyszerű, világos (vagy legalább egyszínű és viszonylag semleges színű) kanapékat szereted. Ezekhez nagyon könnyű egy-egy új díspárnát választani, olyat, ami színben illik az adott égtájhoz, hangulatban pedig hozzád vagy éppen az évszakhoz.

Ha még csak most ismerkedsz a Vaszatival és nem akarsz nagy és drága változtatásokra elszánni magadat, akkor javaslom, hogy a korábban megismert égtáj-szín egymáshoz rendelések alapján válassz a nappalidba vagy a hálósobába néhány új díspárnát! Aztán szép fokozatosan változtass meg minél több dolgot az otthonodban, ha kell, fessd át a falakat, helyezd el a szükséges yantrákat, vágass ablakot és meglátod, egyre inkább érezni fogod a Vaszati áldásos hatását!

Manhertz Edit
vaszati tanácsadó • vaszati.hu



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



Újévi fogadalmak

HOGYAN TARTSD BE ŐKET?

Itt a január, a fogadalmak ideje. Te is eldöntötted, hogy lefogysz, többet sportolsz, munkahelyet váltasz vagy megkeresed életed párját? Bármibe is vágod a fejszédet, a statisztikák ellened dolgoznak. A legtöbb ember ugyanis nagyon hamar feladja azt, amit újévkor elhatározott. Mit tegyél, hogy ez nálad másképp legyen?

1.] Határozd meg pontosan az álmodat!

Legyenek konkrétak az elképzeléseid! Hány kilót szeretnél leadni? Heti hány alkalommal akarsz sportolni? Fontos, hogy mérhető célokat tűzzél ki magad elé.

2.] Vágyj céljaid elérésére!

Ha csak egy kicsit akarsz valamit, akkor nem leszel

túl motivált, és a legkisebb akadályba ütközve már fel is adod a küzdelmet. Ha még nem ég benned a vágy, akkor készíts egy listát arról, hogy milyen pozitív következményekkel jár majd az álmod megvalósítása! Hogyan fogod magad érezni, amikor eléred a célotat? Mi minden jó fog veled történni? Hogyan fognak megdicsérni a többiek? Hogyan fog megváltozni a saját magadról alkotott véleményed?

3.] Hidd el, hogy lehetséges!

El kell hinned, hogy meg tudod valósítani az álmaidat. Mindig olyan célt tűzzél ki magad elé, amiről úgy gondolod, hogy el tudod érni. Ha nem valószínű, hogy minden nap sportolsz majd, akkor törekedj inkább csak a heti kétszeri testedzésre.



4.] Szerezz támogatókat!

Van olyan ismerősöd, akinek ugyanaz az álma, mint neked? Sok erőt adhat, ha nem egyedül kell végigcsinálnod, amit kitűztél magad elé. Ha nincs ilyen ismerősöd, akkor kérd meg barátaidat, hogy lelkiekben támogassanak: biztassanak, dicsérjenek és ismerjék el az erőfeszítéseidet!

5.] Jutalmazd meg magad!

Amint elérsz egy kisebb részcélt, jutalmazd meg magad! Légy büszke az addigi teljesítményedre! Ünnepelj! Ne csak azt nézd, hogy milyen hosszú út áll még előtted, hanem azt is, hogy már mennyit haladtál!

6.] Fogadd el a megbotlást!

Le szeretnél szokni a cigiről vagy az édességről, de pár hét után ismét rágyújtasz vagy nassolsz? Nem baj, ez része a folyamatnak - emiatt ne ostorozd magad! Inkább azt nézd meg, hogyan térhetnél vissza leggyorsabban a kitűzött útra!

Kívánom, hogy teljesüljön minél több álmod 2019-ben!

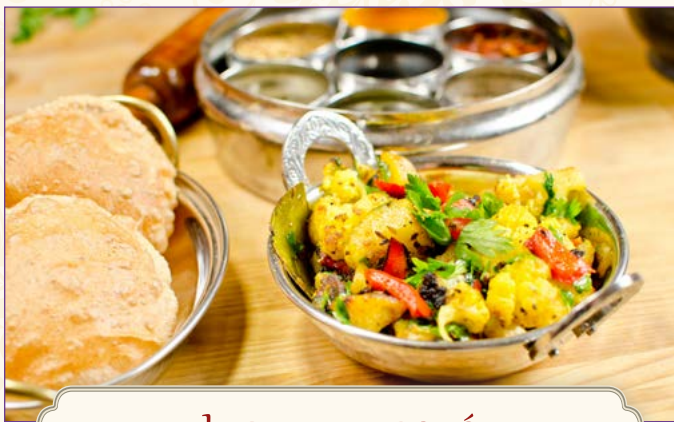
Bognár Judit
Életvezetési, párkapcsolati
és családi tanácsadó



4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

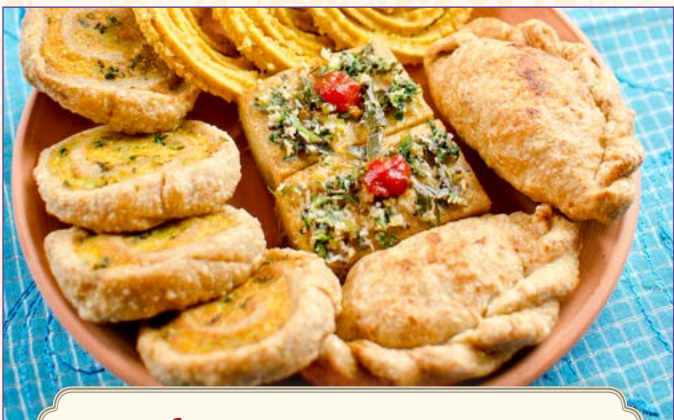
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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
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**





GLUTÉN- ÉS ÉLESZTŐMENTES POGÁCSA

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg hajdinaliszt
- 20 dkg kukorica liszt
- 10 dkg vaj
- 3,5-4 dl tejföl
- 1 csg. sütőpor
- 1 kk só

ELKÉSZÍTÉSE:

Keverd össze a száraz hozzávalókat egy tálban. Majd add hozzá a vajat és a tejfölt, és gyúrd össze a tésztát. Annyi tejfölt tegyél bele, hogy jól gyúrható tésztát kapj. Ha elkészültél, akár be is teheted a hűtőszekrénybe néhány órára vagy egy éjszakára. (Ez ideális olyankor ha előző este jobban van időd begyúrni a tésztát, másnap hamarabb elkészülnek a pogácsák.) A tésztát nyújtsd lisztezett felületen és ki szaggasd ki a pogácsákat. A tepsiben hagyd helyet a pogácsák között. 180 fokra előmelegített sütőben, süsd készre a pogácsákat.

GLUTÉNMENTES VANÍLIÁS KEKSZ

Ha gluténmentes ételekről van szó, nagyon nem kedvelem a lisztkeverékeket. Érdekes otthon többféle gluténmentes lisztet tartanod (hajdina, rizs, kukorica, amaránt, kókusz, quinoa) sütőport, esetleg kukoricakeményítőt, és azokból készíteni a finomságokat.

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg hajdinaliszt
- 30 g nádcukor
- 30 g vaj
- 1 csipet sütőpor
- vanília
- egy kevés tejföl

ELKÉSZÍTÉSE:

A száraz hozzávalókat keverd össze egy tálban, majd morzsold el a vajat és tegyél hozzá tejfölt. Gyúrd linzerszerű tésztát – annyi tejfölt tegyél bele, hogy jól gyúrható tésztát kapj. A tésztát nyújtsd ki és szaggass belőle kekszformákat. A kekszeket helyezd sütőpapírral bélelt tepsire, és 180-200 C fokon kb. 10 percig süsd, amíg picit aranybarna nem lesz.

Amennyiben nagyon édesszájú a csapat, növelj meg picit a cukor mennyiségét.

Vitai Kati / eljharmoniaban.blogspot.com



MUNGÓBABOS PARADICSOMLEVES

Melengető leves, hűvösebb napokra.

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg mung dhal (felezett, hántolt mungóbab)
- 2 ek olaj
- 1/3 kk asafoetida
- 7 dl paradicsomlé
- ¼ kk őrölt feketebors
- egy kis darab friss gyömbér
- 2,5 kk só
- 1 dl 10 %-os tejszín
- 2 kk nyírfacukor

ELKÉSZÍTÉSE:

A dhált megmossuk, és bő vízben egy fél óra alatt puhára főzzük, majd leturmixoljuk. Egy fazékban felmelegítjük az olajat, beleszórjuk az asafoetidát, és megpirítjuk. Felengedjük a paradicsomlével, sózzuk, borsozzuk, beletesszük a gyömbérdarabot, és hozzáadjuk a leturmixolt mung dhált, a nyírfacukrot, valamint a tejszínt. Felengedjük annyi vízzel, hogy sűrű, de kellemes állagú levest kapjunk. Forrás után 4-5 percig főzzük, majd levesszük a tűzről.

Hémangi / vegavarazs.hu





CITROMOS-MAZSOLÁS KUGLÓF

HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 20 dkg finomliszt
- 3 evőkanál kakaópor
- 1 csipet só
- 15 dkg nádcukor
- 3 dkg élesztő
- 10 dkg mazsola
- 3 dl tej
- 1 dl szőlőmagolaj
- 1 citrom reszelt héja
- Az élesztőt kevés cukros tejben felfuttatjuk. A mazsolát 15 percig forró vízbe áztatjuk, majd lecsepegtetjük. A liszteket összekeverjük a sóval, cukorral, citromhéjjal, majd hozzáadjuk az élesztős tejet és összegyúrjuk. Apránként hozzáadjuk az olajat és a mazsolát is.
- A tésztát két részre osztjuk és az egyik feléhez hozzágyúrjuk a kakaóport. Ha nem oszlik el benne teljesen a kakaópor, akkor a tészta márványos mintájú lesz.
- Meleg helyen letakarva duplájára kelesztjük.
- Egy kuglófformát kiolajozunk és egymás mellé helyezve beletesszük a kétféle tésztát.
- Negyedóraig kelesztjük, majd 180 fokra előmelegített sütőben kb. 35-40 percig (tűpróbáig) sütjük.



TÉLI SAVANYÚ KÁPOSZTÁS BABLEVES

HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg szárazbab
- késhegynyi szóda bikarbóna
- kb. 3 l víz
- 1 sárgarépa
- 1 petrezselyem gyökér
- 1 kisebb zellergumó
- 1 kisebb karalábé
- 30 dkg savanyú káposzta megmosva, összevágva
- 1 dl házi paradicsomlé
- 1-2 kk házi vegeta
- só
- 2 ek olaj
- 2 ek liszt
- 1/2 kk asafoetida
- 3 kk pirospaprika
- 1,5 kk füstölt paprika
- fél kk őrölt feketebors
- 1 kis csokor petrezselyemzöld
- tejföl a tálaláshoz (elhagyható)
- A krumpligombóchoz:
- 10-15 dkg főtt, tört krumpli
- 6 dkg liszt
- 1 kk só

ELKÉSZÍTÉSE:

A babot éjszakára vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, fazékba rakjuk, majd felengedjük a leves mennyiségének megfelelő vízzel, teszünk bele egy késhegynyi szóda bikarbónát (gyorsabban megfő és segíti az emésztést), majd feltesszük főzni. Amikor a bab már egy órája fő, hozzáadjuk a megtisztított és vékony karikára vágott répát, a felkockázott karalábét és zellert, az összevágott fehérrépát és a savanyú káposztát. Beleöntjük a paradicsomot (szezonban beledobhatunk egy paradicsomot egészben), sózzuk és beletesszük a házi vegetát. Egészen addig főzzük, míg a bab megpuhul.

Közben a tört krumplit összegyúrjuk a liszttel és a sóval. Könnyen gyúrható tésztának kell lennie, ha túl száraz, adjunk hozzá egy kevés vizet, ha túlságosan ragad, még egy kis lisztet.

Ha puhák a zöldségek, elkészítjük a rántást. Egy kis edényben felmelegítjük az olajat, rászórjuk a lisztet, majd alacsony lángon, kevergetve pírítjuk 2-3 percig. Rászórjuk az asafoetidát, a pirospaprikát és a füstölt paprikát, majd az egészet hozzáöntjük a leveshez. Beleszórjuk az őrölt feketeborsot és az összevágott petrezselymet is. Ha túl kevés a víz, most még önthetünk hozzá. A krumplis tésztából apró gombócokat formázunk, és a levesbe tesszük. Akkor van készen, amikor a gombócok feljöttek a leves felszínére. Ízlés szerint tejföllel tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

DUPLA CSOKIS ZABKEKSZ – VEGÁN

HOZZÁVALÓK KB. 20 DB-HOZ:

- 2 maroknyi apró szemű zabpehely
- 3 maroknyi nagy szemű zabpehely
- 4 evőkanál nádcukor
- 3 evőkanál bio kakaópor
- 1 teáskanál bio sütőpor
- 4 evőkanál fehér tönköly liszt
- 3 evőkanál kókuszszír
- 2 evőkanál kókuszreszelék
- Víz/rizstej
- Fél tábla fehér csoki vagy egy maroknyi fehér belga csoki pasztilla

ELKÉSZÍTÉSE:

- a száraz hozzávalókat egy tálban összekeverjük: zabot, cukrot, kakaóport, kókuszreszeléket, sütőport, lisztet
- hozzáadjuk a felmelegített kókuszszírt
- teszünk hozzá annyi folyadékot, hogy egy közepesen lágy masszát kapjunk
- hagyjuk állni 5-10 percig –addig megszívja magát a zabpehely, így könnyebben formázhatóvá válik!
- Kis golyókat formálunk, tepsibe tesszük és ott az ujjaink segítségével kicsit meglapítjuk
- 150 fokos sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük
- Addig felolvasszuk víz felett a fehér csokit, és amikor a kekszek sütés után langyosra hűltek a tetejüket megkenjük a csokival

Forró csoki vagy kávé mellé isteni finom nassolni való kicsiknek és nagyoknak egyaránt!
Jó étvágyat!

Nagyné Szalai Melinda

www.melinda-angel.hu



LUDÁNYI BETTINA:

MEGHASADT VALÓSÁG

A könyv, amely végig az orrodnál fogva vezet

„Megdöbrent, felkavar, magához láncol.” – Anarchia Könyvblog
Sophia Santillo, a könyv főhősnője látszólag egy teljesen nyugodt életet él. Egy antikváriumban dolgozik, a napok csak telnek felette, a társasági élete meg egyenlő a nullával. Éjszakáit néha idegenek társaságában (és ágyában) tölti, ám ettől eltekintve semmi izgalom nem éri. Egészen addig a bizonyos napig...

Roberto Martelli egy feltörekvő számítógépszeni, aki a helyi ingatlankirálynak, Nico Belloninak dolgozik. A fiatal Robertót törbe csalják, és rákennek egy piszkos ügyet a cégen belül. Mivel senki nem hisz neki, menekülni kényszerül. Így köt ki végül abban az antikváriumban, ahol Sophie dolgozik, és a sorsuk összefonódik. A lány elrejtí Robertót, és amikor Nico is betér az üzletbe, letagadja, hogy látta volna a fiút.



„Húzd ki magad, szegd fel az állad és küzdj! Különböztör a valóság.”

Hiába indul a kapcsolatuk egy hazugsággal, később mégis szerelem lesz belőle. Ám Sophie titkol valamit Nico elől. Valami történt a múltjában, ami miatt fél átadni magát az érzéseknek, és inkább visszabújuk csigaházába. A vajon a férfi végül méltó lesz rá, hogy a lány megossza vele riasztó múltját?

Sophie biztos abban, hogy soha többé nem kell szembenéznie a letűnt idők árnyával, ám egy nap telefonhívást kap: a férfi, aki tönkretette életét, újra szabad. A lány élete összeomlani látszik, pedig a valódi igazságra még fény sem derült.

„Tudod, milyen hihetetlenül kétségbeejtő, amikor a saját agyad próbál meg átverni?
Amikor abban az emberben nem bízatsz, aki a legközelebb áll hozzád? Mert odáig fajult
a dolog, hogy már saját magamban sem lehettem biztos.”

Vajon ki a titokzatos bántalmazó? Mi zajlik egy pszichopata fejében, és hogyan lesz egyáltalán valakiből gyilkos? Milyen mértékben befolyásolja a környezetünk, hogy mivé válunk? És ami még fontosabb: mi van akkor, ha már a saját emlékeinkben sem bízhatunk?

A Meghasadt valóságban a romantika jegyei

keverednek a pszichológiai thriller és pszichológiai dráma eszközkészletével. Manipuláció, freudi elfojtás, a gyilkos gén és egy olyan befejezés, amelyre biztosan nem számítottál.

Ebben a történetben semmi sem valódi, semmi sem igaz. Csupán egy hazugság része. Egy meghasadt valóság...

www.irokkozott.blogspot.hu

Értékes vagy!



Az értékek nagyon fontosak az életünkben. Ezek a fő mozgató rugóink. Belénk nevelték, dolgozunk az erényeken is folyamatosan, hogy „jók” legyünk.

Itt megállnék egy pillanatra. Egy író barátom, Rami egyszer azt mondta nekem – ez azóta is a fülemben cseng –: „Lili! Ne akarj jó lenni! Egyszerűen csak legyél az!” Ez számomra egy nagyon erőteljes gondolat volt, hiszen egész addigi életemben arra törekedtem, hogy másoknak megfelelően, mindig jó legyek.

Amikor megérted ezt a különbséget, egyszerűen leszáll rólad egy hatalmas teher, és végre mersz élni, és valóban képes vagy jónak lenni. Neked is, nekem is van egy elgondolásom, hogy mit jelent az érték. Milyen értékesnek lenni. Ki vagy mi képvisel számunkra értéket.

Már az iskolában jegyeket kaptunk, és ezzel próbálták minket bekategorizálni. Az ötös tanuló kitűnő volt, azaz értékes. Aki bukdácsolt, ő elégtelen, és ezzel el is hitették vele, hogy értéktelen. Sajnos ebben nővünk fel, és egy gyermek, főleg, amíg kicsi, mindent elhisz még, amit a felnőttek mondanak neki.

Ha nem voltál kitűnő tanuló, csak elégséges, közepes, esetleg jó, akkor nagyon jól jöhet, ha dolgozol egy kicsit ezen a témán, mert egészen a mai napig cipelheted a hatásait. Mi ugyanis nem vagyunk felcímkézhetőek. Próbálkozik a társadalom mindenféle eszközzel bekategorizálni mindenkit, de mi nem címkék vagyunk ... hanem önálló és egyedi személyiségek.

Volt egy kísérlet ovisok és kisiskolások körében. Kiemeltek néhány ovist, és azt mondták az óvónőknek,

később pedig a tanáraiknak, hogy figyeljenek oda ezekre a gyermekekre, mert olyan tehetségük van, amely nem kallódhat el. A pedagógusok nem tudtak arról, hogy ez egy kísérlet, hogy a gyerekek semmilyen extra képességgel nem rendelkeztek. Mégis máshogy bántak velük, és a gyerekek is elhitték, hogy ők különlegesek, kivételesek, tehetségesek. Mi lett az eredmény? Ezek a gyerekek sokkal jobban teljesítettek társaiknál, és megfigyelhetően boldogabbak, és kiegyensúlyozottabbak voltak. Ennyin múlik.

Mit tehetsz most? Vedd a kezébe az irányítást, és mindegy, mi volt a múltban, hidd el, hogy Te is elérheted a boldog és kiegyensúlyozott életet! Lásd meg az értékeidet, becsüld meg azokat, legyél értük hálás!

- **Mi az, amit nagyon szeretsz magadban? Milyen tulajdonságok? Sorolj fel legalább tizet!**
- **Melyek azok a tulajdonságok, amelyeket nagyon szeretnél, de még dolgoznod kell rajta?**
- **Mit szeretnél, ha milyennek látnának az emberek?**
- **Ha megkérdeznénk tőlük, milyen ember vagy, mit mondanának most? Mit gondolsz, miért gondolják, hogy ilyen vagy?**

Polgár Lili
coach, tréner, mentor
oromterapia.hu

A sikeres életmódváltás 9 lépése

EZ A 8 LÉPÉS GARANTÁLJA

A SIKERES ÉLETMÓDVÁLTÁST SZÁMODRA:

1. Hozd meg a döntést

Sokan látják azt, hogy az életük nem jó irányba halad. Tapasztalják, hogy alacsonyabb az energiaszintjük, túlhajsoltak, sok a stressz az életükben, szoronganak, esetleg kialakult betegségeik vannak vagy éppen rossz az emésztésük, allergiáktól szenvednek, türelmetlenek, nem harmonikusak az emberi kapcsolataik, esetleg elhíztak, stb. – hosszasan sorolhatnám még mi mindentől szenvednek az emberek manapság.

Vannak, akik nem ismerik fel a változás szükségességét, nekik marad a panaszkodás, a mások hibáztatása, a sajnálkozás, az irigység. Vannak, akik felismerik, hogy változtatniuk kell, mert ha ugyanazt csinálják, akkor ugyanazt az eredményt fogják kapni, de keveseknek sikerül igazán végig is vinni egy életmódváltást..

A legfontosabb része az életmódváltásnak, hogy komolyan határozd el, mit szeretnél. Őszintén nézd meg hol tartasz, és jelöld ki magadnak reális rövid és hosszú távú célokat. Ha úgy csinálsz valamit, hogy van egy bizonyos célod, és annak tudatában csinálod a dolgokat, akkor elérheted a célt, és megfelelő lesz az eredmény. Jó, ha fel is írod a céljaidat, és rendszeresen gondold át a céljaid alakulását. Ha valami nem sikerül, ne keseredj el, maradj a célon, maradj kitartó.





2. Szerezz tudást, informálódj

Ha tudod mit szeretnél elérni, szerezz tudást arról, hogyan érheted el az adott célt. Gyűjts információkat, beszélgethess barátokkal, szakemberekkel, menj tanfolyamokra, keress hiteles forrásokat könyvekben vagy az interneten, melyek segítenek közelebb kerülni a céljaidhoz.

3. Szabadulj meg a rossz szokásaidtól

Az életmódváltás egyik legfontosabb része a rossz szokásainktól való megszabadulás. Vannak olyan rossz szokások, melyek károsan hatnak az egészségedre, közérzetedre, gyorsítják az öregedést vagy éppen nyugtalanabbá teszik az elmédet.

Ezeket érdemes elkerülni: Dohányzás • Alkohol-fogyasztás • Helytelen táplálkozás • Kevés folyadék-fogyasztás • Túlsúly • Késői fekvés, kevés pihenés • Kevés testmozgás • Stressz • Düh és haragtartás • Állandó rohanás

Rossz szokásaidtól úgy tudsz könnyen megszabadulni, ha helyette új, jó szokásokat alakítasz ki.

4. Mozogj rendszeresen

Az életmódváltás lényeges lépése a rendszeres testmozgás. Szakíts rá időt mindenképpen és építsd be a mozgást a hétköznapijaidba. Autó és busz helyett sétálj, lift helyett a lépcsőt válaszd, a munkahelyen, amikor csak lehet e-mail és telefon helyett menj át a kollégához, ebéidőben sétálj egy kicsit, napközben többször állj fel a gép elől, mozgasd át magad.

Válassz heti 1-2 alkalommal olyan testmozgást, amely örömet okoz, illeszkedik a testalkatodhoz és a tested egészségesebb lesz tőle (jóga, gerinctorna, thai chi, pilates, stb.).

5. Táplálkozz egészségesen

Az életmódváltás legfontosabb része a táplálkozás, mert egészséged és közérzeted leginkább azon múlik, mit, mikor, mennyit és hogyan eszel. Válaszd a minőségi ételeket.

Táplálkozási alapelvek, melyeket célszerű figyelembe venni annak érdekében, hogy megőrizd az egészséged, fitt legyél és minden szükséges

tápanyagot, vitamint, ásványi anyagot megkapjon a szervezeted:

- használd az alapanyagok széles skáláját (gabonák, hüvelyesek, magvak, diófélék, tejtermékek, zöldségek, gyümölcsök)
- frissen szerezd be az alapanyagokat – zöldség, gyümölcs, tejtermék,
- használd teljes értékű élelmiszereket (teljes kiőrlésű liszt, barna nádcukor)
- vásárlásnál a címkén mindig nézd meg, mit tartalmaz
- fogyassz minél több vegyszermentes, bio élelmiszert
- készíts frissen, változatos fogásokat
- annyit főzz, amennyi ételt megesztek – ha több van, könnyebben eszel többet, vagy ha újramelegíted és nem friss az étel, nem jutsz belőle energiához
- a vacsora könnyű étkezés legyen, ne tartalmazzon húst és tejtermékeket
- Vannak olyan rossz táplálkozási szokások, melyek előbb utóbb komoly betegségekhez, elhízáshoz vezetnek. Kerüld el:
- a félkész ételeket, éttermeket, gyors ételeket
- a vegyszeres, adalékanyagokat tartalmazó élelmiszereket
- előre csomagolt élelmiszereket, konzerveket, mireliteket
- az egészségtelen ételeket, nassolnivalókat
- a nehezen emészthető ételeket a túlzott só és cukorfogyasztást
- túl hideg ételeket, italokat
- este 10 utáni étkezést

6. Szabadulj meg a feszültségektől

A stressz nagyon komoly khatással van az egész szervezetre. Fontos, hogy a felhalmozódott feszültségektől meg tudj szabadulni.

Hosszútávon a gondolataid megváltoztatása, a személyiséged fejlesztése és az önismeret megszabadít a szorongástól, belső feszültségektől, konfliktusoktól.

Rövidtávon masszázs, meditáció, relaxáció, jóga, séta a szabadban vagy bármilyen olyan tevékenység, együtt lenni a szeretteiddel ami pihentet és örömet okoz. Légy pozitív és mosolyogj sokat!

7. Alakíts ki megfelelő napirendet, hagyj időt a pihenésre

Ahogy a természetben is fontos az időzítés, úgy az ember életében is kiemelt szerepe van. Bizonyos időszakok egyes tevékenységek elvégzésére nagyon alkalmasak, más tevékenységek elvégzésére kevésbé alkalmasak. Amennyiben az életmódod kialakításánál figyelembe veszed a természet rendjét, azzal támogatod, hogy egyensúlyban legyél és az energiáidat a lehető legjobban használd fel. Amikor nem a természetes ritmusod szerint élsz, teljesen kimerítet a szervezeted és kibillensz az egyensúlyodból.

Néhány jó tanács egy ideális napirend kialakításához:

- Legkésőbb 6-7 óráig kelj fel.
- A reggeli tisztálkodás után szánj egy kis időt a napindításra - jóga, meditáció, valamilyen könnyed testmozgás, a nap végiggondolása, hála, stb.
- A reggelit 8 óráig legkésőbb fogyaszd el – 8 után reggelizni, elég hízókúra megoldás.
- Az ebédet 12:00-14:00 óra között fogyaszd el, ilyenkor a legerősebb az emésztés.
- A vacsorát ha lehet 18:00 óráig fogyaszd el
- Vacsora után már csak kellemes pihentető tevékenységeket csinálj – kerüld a filmezést, netezést,



munkát. Ez segít lenyugtatni az elmét és a testet, felkészít egy jó alvásra.

- Lehetőleg 22:00-ig fekjüdj le aludni, de mindenképpen éjfél előtt bújj ágyba.

8. Légy kitartó és türelmes

Ahhoz, hogy az új szokások bevezetésével eredményesek legyünk minimum 30-40 napra van szükségünk. Ha fenn tudjuk tartani az új dolgokat ennyi ideig akkor beépülnek a hétköznapijainkba.

Lépésről lépésre haladj a változás útján. Fokozatosan építsd be az életmódodba az új dolgokat.

Mindig legyenek előtted a céljaid, miért is csinálod (pl. fittebb, egészségesebb szeretnél lenni, boldogabb családi életre vágysz, ki akarsz gyógyulni egy betegségből, jó példát akarsz mutatni a gyerekeidnek, nyugodtabb szeretnél lenni, etc) és légy kitartó. Kezdetben csak egy-egy tanácsot próbálj megfogadni és figyeld meg a tapasztalásokat. A saját tapasztalásod a legfontosabb, ha jobban érzed magad, kellemesebb a közérzeted, több az energiád van már önmagában tud inspirálni.

Nem szabad hirtelen mindenről lemondani, itt is a fokozatosság a lényeg. Ha nagyon hirtelen mindent meg akarsz változtatni, akkor könnyen lehet, hogy az elméd nem bírja és besokall. Ha szépen lassan, fokozatosan építed be az új dolgokat az életedbe akkor az életed részévé válnak.

9. Leld örömet

Az emberek egy része a rohanó életforma mellett ritkán érzi magát igazán örömtelinek. A kiegyensúlyozott, boldog élethez elengedhetetlen az öröm, a vidámság tapasztalása.

Találj olyan elfoglaltságot, ami neked örömet okoz, neved, mosolyogj sokat, légy olyanok társaságában akik feltöltene, pozitívak, örömet a velük töltött idő.

Kerüld az olyan dolgokat, helyzeteket, embereket, amik negatívvá, búskomorrá tesznek.

Az életmódváltásnál is fontos, hogy élvezd. Az életmódváltás folyamata is okozzon örömet számodra. Ha néha valami nem a tervek szerint alakul, ne legyen lelkiismeret furdalásod. Nem szabad merev szabályokhoz ragaszkodni, bízz a megérzéseidben.

Ez a 9 lépés segít neked, hogy a 2019-ben sikeresen életmódot tudj váltani, és ez az év a legjobb éved legyen. Új dolgokba belekezdeni mindig nehéz, mert több erőfeszítést kíván meg, mint a régi szokásaid fenntartása. Mindig könnyebb egy megszokott utat járni.

Amikor látod, hogy megszokott út nem vezet jó eredményre, akkor biztos lehetsz benne, hogy változtatnod kell, különben ugyanazt az eredményt kapod.

Minden erőfeszítésed idővel meghozza a gyümölcsét. Mert nehezebbnek tűnhet elmenni minden héten a piacra vásárolni és minden nap frissen főzni, de ha cserébe energikusabb vagy, nincsenek emésztési problémáid, erősebb az immunrendszered és így elkerülnek a betegségek, nem kell orvoshoz, patikába járni, ideális a testsúlyod és kiegyensúlyozottabb leszel – ami javítja az emberi kapcsolataidat is –, akkor megéri a befektetett energia.)

Kitartást kívánok az életmódváltáshoz, legyen 2019 a legjobb éved!

Vitai Kati
eljharmoniaban.blogspot.com



Immunerősítés gyógynövényekkel az óvodában

rendben van, akkor már jó alappal kezdi meg az óvodát. Ehhez már csak a testi és a szellemi részt kell hozzáadni!

Amikor az ember gyermeke először teszi be a lábát egy nagyobb közösségbe, mindig visz haza valamilyen „útravalót”. Ebből az egész család apraja-nagyja részesül. Sokszor vetődhet fel a kérdés, hogy miként előzhetnénk meg a bajt, vagy ha már elkapott valamit a gyermekünk az óvodában, akkor hogyan tudnánk azt természetesen otthon is kezelni. De mielőtt jobban beleásnánk magunkat a dolgokba, egyet hagy szögezsek le: természetes, hogy egy gyermek elkap ezt-azt az óvodában-közösségben, viszont az nem mindegy, hogy mennyi ideig van benne!

Most ejtsünk szót először a megelőzésről. Mivel a gyerekek is „kis felnőttek”, így először a lelki tényezővel kezdek. Ha otthon, és a „munkahelyén”, az óvodában minden

Megelőzés

Kakukkfűves fürdő: minden este készíthetjük. Ha van időnk, akkor 1 evőkanál kakukkfűvet 2 dl vízzel leforrázunk és 15 percig ázni hagyjuk, majd ezt a fürdővizébe tesszük. Időhiány esetén pedig egy evőkanál tejszínben elkeverünk kb. 5 csepp kakukkfű illóolajat (jó minőségűt). Ez kiegészíthetjük egy kis levendulával, hogy jobb illat legyen a fürdőben, és a léleknek!

Echinacea cseppek (nem alkoholos kivonat!): minden nap reggel és este a teába rakhatunk 10-20 cseppet



Aloe vera: minden reggel éhgyomorra narancs lében feloldva adhatjuk 10-20 ml gélt

Csipkebogyó tea (napközben kortyolgatni): 1 evőkanál csipkebogyót előre beáztatunk 2 dl vízben előző este, majd másnap leszűrjük, de az áztató vizet nem dobjuk ki! Majd újabb 2 dl vízzel feltesszük főzni, addig melegítjük, míg nem látunk kis felszálló buborékokat, elzárjuk és a kettő kivonatot összeöntjük.

Növényi étrend! Változatos gabonákkal: köles, hajdina, zab!

Minden nap friss levegőn mozgás, illetve gyermek joga!

Ha folyik az orr

Étkezés: növényi étrend, főleg kásák, főzelékek, levesek. Ezeket gyorsan megtudja emészteni, és több energiája marad a szervezetnek a gyógyulásra!

Echinacea 2-3X-20 csepp (teában)

Illóolajok: 3 csepp teafa, 4 csepp eukaliptusz, 3 csepp levendula. Ezeket érdemes párologatni, illetve pár cseppet a ruhájára is tenni, hogy inhalálja is!

Ha lázas

Tudni kell, hogy a láz egy természetes védekezése a szervezetnek. A láz után gyorsan felépül a gyermek. Lázat csillapítani (egyéni érzékenységtől függően) tartósabb 38 fok felett érdemes.

A közismert **hűtőfürdő**

Almaecetes borogatás a homlokra, csuklókra és bokákra

Almaecetes víz kortyolgatása. Segít a mérgező anyagok kivezetését a testből.

Növényi aszpirin: fűzfakéreg. Egy teáskanálnyi kérget 2 dl vízzel felteszünk főzni, forrás után 15 percig főzzük, majd leszűrjük. Ezt a kivonatot keverjük a következő teakeverékhez: bodza 1 teáskanál, hárs 1 teáskanál, apróbojtorján 2 teáskanál, mezei zsurló 1 teáskanál, kakukkfű 2 teáskanál, papsajtmályva 1 teáskanál. Ezt a mennyiséget 0,5 vízzel forrázzuk le, 5 percig állni hagyjuk. Majd összekeverjük a fűzfakéreg kivonattal. Mézzel ízesítjük. Folyamatosan itassuk a gyermekkel.

Ha még tud inni, akkor **mézes-citromos vagy csak citromos vizet** itassunk vele

A **növényi étrendbe pedig kicsit több sót** tegyünk, hogy pótoljuk az elvesztett sót a szervezetből, vagy bio tönkölylisztből készült sós ropogtatni valókat adjunk neki.

Jó egészséget mindenkinek!

Nagyné Szalai Melinda
Fitoterapeuta, jóga oktató, dúla
melinda-angel.blogspot.hu



Helló január!



1870. január 3. Megkezdődik a brooklyni híd építése

Január 4. A Braille-írás világnapja

Január 6. Vízkereszt, a farsang kezdete



1610. január 7. Galileo Galilei először figyel meg és nevezi el a Jupiter holdjait

1927. január 7. Az első nemzetközi telefonhívás – New York és London között

1863. január 10. Átadják a világ első földalatti vasútját, a Metropolitan Railway-t Londonban

1759. január 15. Megnyitja kapuit a nagyközönség számára a British Museum



1493. január 16. Kolumbusz visszatér első útjáról abban a hiszemben, hogy felfedezte az Indiába vezető utat

1825. január 18. megnyitott a közönség előtt a Moszkvai Nagyszínház

1823. január 22. Kölcsey Ferenc megírja a Himnuszt

Január 22. A magyar kultúra napja

1458. január 24. Hunyadi Mátyást Budán I. Mátyás néven magyar királlyá választják

Január 27. A holokausztnemzetközi emléknapja

1969. január 30. A The Beatles utolsó nyilvános koncertje az Apple székház tetején, Londonban



1964. január 31. Elindul a „Delta” című tudományos ismeretterjesztő TV-műsor



A GALAGONYA

A galagonyáról úgy tartják, hogy a legbiztonságosabb gyógynövény, hiszen mellékhatások még rendszeres használatával sem jelentkeznek. Ugyanakkor erős vérnyomáscsökkentő tulajdonsága miatt kisgyermekeknek és várandós kismamáknak nem ajánlott.

Szívproblémákra ajánlva

A galagonya fogyasztását elsősorban szívproblémák esetén javasolják, ugyanis javítja a szívizom anyagcsere folyamatait, nagyobb teljesítményre készíteti, de szabályozza a szívizom működését, csökkenti a vérnyomást, valamint a szédülést és az ideges görcsöket is. Szívritmuszavarok,

szívelégtelenség, valamint szívinfarktus utáni lábadozás esetén is biztonsággal alkalmazható. A benne található hatóanyagok mintegy vérkeringési, szív- és érgyógyszerként funkcionálnak. Gazdagon tartalmaz flavonoidokat, aminosavakat, valamint B- és C-vitamint. Fogyasztása preventív céllal is ajánlott, főként azoknak, akiknek stresszes a munkája, keveset mozognak, sokat idegeskednek, zsíros ételeket fogyasztanak, illetve dohányoznak. Nyugtató hatása miatt álmatlanság esetére is ajánlják.

Forrás: hazipatika.com

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- A céklalé jótékony hatása
(tovább: hazipatika.com)
- Az arcüreggyulladásról
(tovább: webbeteg.hu)
- Zenével az Alzheimer ellen
(tovább: napidoktor.hu)
- Csak hó és jég
(tovább: femina.hu)

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



85

Megtekintés



84

Megtekintés



83

Megtekintés



82

Megtekintés



81

Megtekintés



80

Megtekintés



79

Megtekintés



78

Megtekintés



77

Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

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

Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

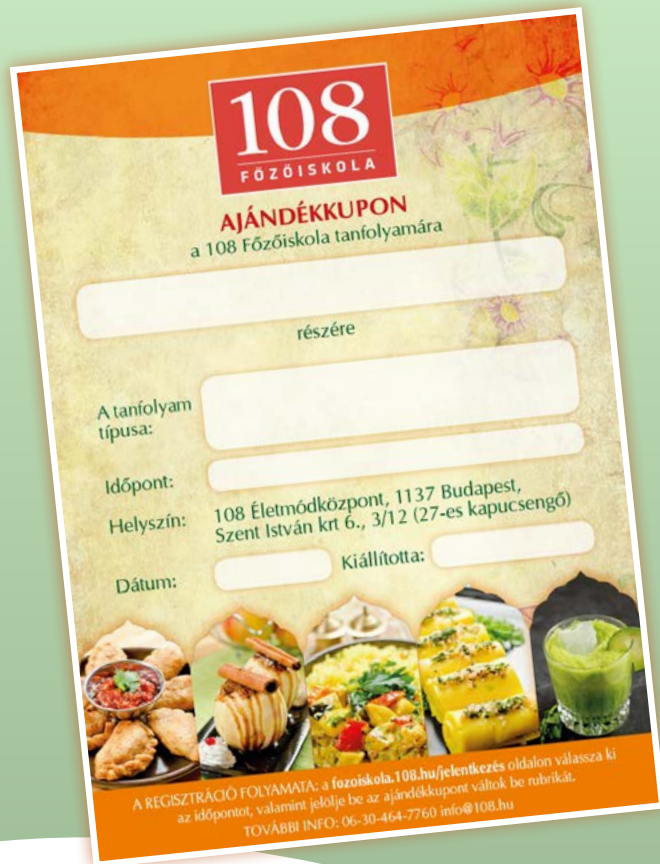
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, stb.

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

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



www.108.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

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

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

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

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



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

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

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