



## Várandósság

Lakásvásárlási  
kisokos

## Vadnövények a tányéron

Méregtelenítés  
az ájurvéda segítségével

## A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

### ► GARUDA AYURVEDA SHATAWARI VEGÁN KAPSZULA



A fürtös spárga az ayurveda gyógyászat egyik legfontosabb női tonikuma, fenntartja a hormonális rendszer egészségét.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**500 Ft**

~~4.999 Ft~~  
**4.499 Ft**

### ► SHILAJIT IMMUNERŐSÍTŐ, VITALITÁSFOKOZÓ VEGÁN KAPSZULA



A Himalája szikláinak antioxidáns gyógyanyaga, mely támogatja a legyengült immunrendszert, fenntartja a csontok és ízületek egészségét.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**620 Ft**

~~5.819 Ft~~  
**5.299 Ft**

### ► CHYAWANPRASH IMMUNERŐSÍTŐ LEKVÁR



5000 éves receptúra alapján készült Amla gyümölcs és 43 gyógynövény kivonatának keveréke, gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt segít a vitalitás fenntartásában.

500 g

KEDVEZMÉNY:  
**400 Ft**

~~4.699 Ft~~  
**4.299 Ft**

### ► BRAHMI VEGÁN KAPSZULA A MENTÁLIS FUNKCIÓK JAVÍTÁSÁRA



A Brahmi levél optimalizálja az agyfunkciókat, csökkenti a stresszt, segíti a koncentrációt és a memóriát.

60 db

KEDVEZMÉNY:  
**450 Ft**

~~3.949 Ft~~  
**3.499 Ft**

### ► 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:  
**350 Ft**

~~5.349 Ft~~  
**4.999 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 **Vadnövénnyek a tányéron**
- 6 **Várandósság**
- 8 **Hatékony célélérési technikák**
- 10 **Kert vagy lakás?**
- 12 **Lakásvásárlási kisokos** – Vaszati
- 18 **Kreativitásba mozgató április** – Áprilisi asztrozófia
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Sárgarépas tészta; Csokikrém; Édes-savanyú tofu;  
Hamis túrógombóc; Paella sült paprikával; Dödölle vegán.
- 28 **Áldás vagy átok** – A közösségi média világa
- 30 **Méregtelenítés az ájurvéda segítségével**
- 35 **Így állj fel a padlóról**
- 42 **Helló április!**
- 43 **A levendula** – Teacsepppek



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

## 108.hu Magazin – 2019/4. 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](mailto:info@108.hu)

Lájkolj bennünket  
Facebook oldalunkon.

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



# Vadnövények a tányéron

Végre itt a tavasz, ami sokunk számára azt jelenti, hogy ehető vadnövényeket gyűjtünk. Az ehető vadnövények fogyasztása során izgalmas, gasztro-nómiai élményben van részünk. Emellett csökkent-jük az ökológiai lábnyomunkat, hiszen a természet éléskamrája vegyszer- és csomagolásmentes. Minél több vadontermő táplálék ismeretének kerülünk a birtokába, annál inkább növekednek túlélési esélyeink egy esetleges katasztrófa során. Nem utolsó sorban pedig sokkal szorosabb kapcsolatba kerülünk a természettel, valamint harmóniába önmagunkkal, távol a város zajától.

Az egyik kedvenc alapanyagom a természet éléskamrájából: a csalán. A régi időkben őseink ünneppel köszöntötték a tavaszt, és a zord tél után előszeretettel fogyasztották az első, zsege, zöld vadnövényeket.

Amint az időjárás engedte, csalánt gyűjtöttek és beillesztették a mindennapi étkezéseikbe. A csalán a természet egyik erőműve, valódi szuperélelmiszer. Magas a vitamintartalma. Gazdag kalciumban, magnéziumban, cinkben, kobaltban, szelénben, A és C vitaminban.

## Gyűjtés

A csalán leveleit és szárát apró szőrök borítják, amelyek hangyasavat tartalmaznak. Ezért az érintése fájdalmas, égető, viszkető érzést és apró kiütéseket okozhat. Bár azt mondják, hogy minél gyakrabban találkozunk ezzel a növényvel, annál kevésbé lesz kellemetlen az érintése. Kezdő gyűjtőként azonban tanácsos kesztyűt, ollót és kosarat vagy papírtáskát magunkkal vinni. A csalán aratása akkor a



legideálisabb, amikor a növény még nem érte el a fél méteres magasságot. A felső 15 centiméteres hajtásokat vágjuk le és gyűjtsük össze. A növénynek ez a része a legértékesebb a fogyasztás szempontjából. Akár szárítással tartósítjuk a csalánt, akár azonnal megfőzzük, biztosak lehetünk abban, hogy már nem fog csípni.

## Csalánleves

**Hozzávalók:** 3 tk olaj, 1 hagyma aprítva, ½ bögre rizs, 1 csokor csalán, 3-4 gerezd fokhagyma, 1,5 l zöldségalaplé, só és bors ízlés szerint, valamint idényzöldségek igény szerint

### Elkészítés:

1. A csalánról távolítsd el a leveleket, öblítsd, majd alaposan csöpögtesd le.
2. Egy fazékban tedd fel a rizst főzni.
3. Egy másik lábasban forrósítsd fel az olajat, és dinszteld meg rajta a hagymát és a fokhagymát.

4. Add hozzá a csalánleveleket is és öntsd fel az egészet a zöldségalaplével.
5. Főzd 20 percig, majd botmixerrel pépesítsd. Sózd és borsozd ízlés szerint.
6. És add hozzá a megfőtt rizst.

## Csalános teasütemény

**Hozzávalók:** 15 dkg puha vaj, 30 dkg liszt, 7 dkg porcukor, 3 ek őrölt (szárított) csalánlevél, ½ tk sütőpor, 2 ek joghurt

### Elkészítés:

1. Melegítsd elő a sütőt 200 fokra.
2. Darabold fel a vajat.
3. Keverd össze a száraz alapanyagokat (liszt, csalán, sütőpor, porcukor).
4. Add a keverékhez a puha vaját is és dolgozzuk össze alaposan.
5. Majd adjuk hozzá a joghurtot és gyúrjuk tésztává. Ha túl száraz lenne a tészta, akkor egy pici tejet önts még hozzá.
6. Nyújtsd ki a tésztát 1 cm vastagra és vágd ki sütikiszúróval.
7. Tedd a sütiformákat egy sütőpapírral bélelt tepsi-re és 15-20 perc alatt süsd aranybarnára.

## Csalánmártás

**Hozzávalók:** 1 csokor zsenge csalán, 2-3 ek cukor, fél dl citromlé, só és bors ízlés szerint, 2 ek liszt, 3 dl tej

### Elkészítés:

1. A csalánt alaposan mosd meg és csöpögtesd le róla a vizet.
2. Tedd fel vízben főzni addig, amíg megpuhul, aztán szűrd le.
3. Egy robotgépből a fűszerekkel együtt pépesítsd.
4. A lisztből és a tejből készíts habarást és keverd össze a csalánszósszal.
5. Tálald főtt burgonyával.

Kovács Kata

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

# Várandósság



Az első örömteli pillanat után felmerül egy sor kérdés a kismama fejében. Találhatunk különböző cikkeket az interneten, hogy hogyan is kellene egy várandós anyukának élnie a kilenc hónap alatt. Ezekben számos ellentmondást fedezhetünk fel. Az első baba várásakor megijedünk egy-egy fájdalomtól, egy-egy pecsételő vérzéstől. A másodiknál már nem igazán foglalkozunk vele, mert tudjuk, hogy ez természetes folyamat. Ám nincs két egyforma gyermekvárás és két egyforma készülési szakasz sem, ezért érdemes a személyre szabott konzultáció, amiben támaszul ott áll a védőnő is! Viszont vannak olyan alapelvek, amelyeket érdemes betartani.

### Nincs dohányzás és alkohol fogyasztás

Sok anyuka nem teszi le a cigaretát a kilenc hónap alatt sem. Az ő esetükben kisebb súlyú kisbabájuk lesz, és ami még ennél is rosszabb, máris függőséggel és hiánnyal kezdi meg az életét. Hiszen amikor megszületik, akkor már nem kapja meg a nikotin „adagját”, ezért a csecsemőosztályon ők sírnak a legtöbbet, szenvednek, elvonási tüneteket produkálnak! Nem is beszélve arról, hogy gyengébb lesz az immunrendszerük, és esélyes, hogy felnőttkorukban is dohányozni fognak!

### Adalékok kerülése

Ez egy nehezen betartható terület, mert ma már mindenben találhatunk adalékanyagot. Érdemes a magunk által eltett befőtteket, lekvárokat fogyasztani. Kerülni, vagy teljesen elhagyni a félkész ételeket, chipseket, cukorkákat egyéb, egészségkárosító anyagokat.

### Rendszeres mozgás

A várandósság egy természetes állapot, amely nem azt jelenti, hogy az ember egész nap csak fekszik. Ha már több gyermekünk is van, akkor is érdemes közös mozgásos programokat beiktatni. Közös séta, nyújtó gyakorlatok, de nem megerőltető, izmokat szálkásító, fogyasztó programok!

### Mértékletesség

Nem kettő helyett eszünk, és nem is éheztetjük magunkat! A legideálisabb az lenne, hogy ha előre összeállítanánk, hogy a nap folyamán mit eszünk, iszunk. Együnk öbbször keveset, és vegyünk magunkhoz sok folyadékot (vizet). Iktassunk be pihenős perceket, készüljünk szeretettel a szülésre és az utána következő időszakra.

A baba várása, szülése, születése egy mágikus varázs! A szervezeten belül zajlanak a biokémiai folyamatok. Minden szervünk tudja, hogy mikor mit kell tennie. Mikor kell friss magzatvíz, mikor milyen tápanyagra van szüksége a babának, és mikor kell őt világra segítenie! Majd a kinti életben az anyatej mindig pont olyan összetételű, amire akkor a babának szüksége van!

Élet maga egy csoda, és a nőket kivételes és természetes nehéz feladat elé helyezi a sors, de ezt átélni, megélni a legszebb, legáldottabb része az életünknek!

Jó egészséget!

Nagyné Szalai Melinda  
fitoterapeuta, jóga oktató, dúla  
[www.melinda-angel.hu](http://www.melinda-angel.hu)



# Hatékony célelérési technikák



Ahhoz hogy elérhessük céljainkat, az első és legfontosabb, hogy legyenek céljaink. Egy darabig elvagyunk nélkülük „robotpilóta üzemmódban”, azonban tény, hogy a sikeres embereknek vannak céljaik. A célok tesznek minket boldoggá, azok adnak értelmet az életünknek és növelik a hatékonyságunkat.

Felmerül a következő kérdés, hogy mik is azok a célok, nem összekeverendők a vágyakkal. A kettőt az különbözteti meg egymástól, hogy a célok konkrétak, számosíthatók, reálisak és határidőt szabunk nekik. Az, hogy „szeretnék egy jó munkát” nem cél, hanem vágy, viszont ha úgy fogalmazok, hogy „szeptemberig elhelyezkedek a szakmámban, egy olyan munkahelyen, ahol x ezer forintot fogok keresni és tudom mellette a gyereket bölcsődébe hordani” – ez már egy cél.

Tegyük fel, hogy sikerült jól kitűzni a célt, van benne szám, van határidő, kihívást jelent, de nem akkorát, hogy elmenjen tőle a kedvem – nem azt fogom megfogadni január elsején, hogy február elsején 10 kg-mal kevesebb leszek, mert az jellemzően nem fog sikerülni –, viszont egyvalami még mindig hiányzik. Valóban akarom azt a bizonyos dolgot? Én akarom vagy a férjem, a szüleim, a társadalom, vagy mert így normális stb. A valódi célnak érzelmi töltettel kell rendelkeznie, amit úgy tudnék megfogalmazni, hogy kis pillangók repdesnek a gyomrom tájékán, amikor beleképzelem magam a megvalósult helyzetbe.

Sok esetben azért sem teljesülnek a céljaink, mert mi magunk sem vagyunk tisztában velük, hányszor mondjuk azt, hogy nem akarok itt dolgozni, vagy

nem akarok így kinézni, könnyebben fogalmazzuk meg azt, amit nem akarunk, mint amit akarunk. Hányszor vesszük a fáradságot arra, hogy leüljünk és átgondoljuk, hogy mit várunk egy kapcsolattól, milyen anyagi helyzetet szeretnénk? Itt el is érkezünk a célunk eléréséhez vezető technikákhoz.

## FOGALMAZD MEG!

Ha munkát akarsz, dönts el, hogy milyen területen, mennyi pénzért akarsz dolgozni, ha pasit, akkor milyen szakmája, hajszíne vagy cipőmérete legyen. Képzeld bele magad a helyzetbe, mintha már a tiéd lenne.

## ÍRD LE!

Minél többször, akár naponta írd le a legfontosabb céljaidat, persze nem olyan részletességgel, mint amit fentebb felsoroltam, csupán a számosított célt és a határidőt, pl. a következő 30 napban lefogyok 2 kg-ot. Az írás egyrészt azt eredményezi, hogy segít fókuszálni a fontos dolgaidra, másrészt a tudatalattid azonnal elkezd dolgozni a megvalósításon, megkapta a parancsot, amit végre akar hajtani.

## HIDD EL!

Innentől kezdve bízd magad az univerzumra vagy a felsőbbrendű énedre, ki hogyan nevezi. Nem kell azon törnöd a fejedet, hogy mit tegyél, hidd el, szépen elfognak rendeződni körülötted a dolgok, akad egy új infó vagy egy megérzés, ami segít rátalálni a célod felé vezető útra.

## ÜNNEPELD A SIKERT!

Fantasztikus érzéssel tölts el, amikor visszaolvasom a korábbi céljaimat, már nem is emlékszem mik voltak, de ahogy olvasom, a nagy részüket kipipálhatom, mert már valóra váltak. A célok csak addig érdekesek, amíg el nem érjük őket, egy pillanatig örülünk neki, aztán a feledés homályába vesznek,

erre jók a füzetek, hogy fel tudjuk idézni ezeket, ami megnöveli a hitünket, hisz ha egyszer megtörtént, akkor legközelebb is meg fog, ott van rá bizonyíték.

## HASZNÁLJ MEGERŐSÍTÉSEKET!

Nincs mindig időnk írogatni, viszont vannak az életünkben olyan üresjáratok, amikor sorban állunk a postán vagy ülünk a dugóban, ilyenkor tudjuk magunkban mantrázni a célokat, ami mellett, hogy segít a fókuszálásban, kiszorítja a fejünkben a destruktív gondolatokat.



## TEGYÉL ÉRTE MINDEN NAP!

A sült galamb nem fog az ölünkbe hullani, tenni is kell érte, de ezek mellett a technikák mellett nem fogjuk kinszenvedésnek érezni a feladatokat, megvan az erőnk, hogy elvégezzük a napi adagot, utána pedig elégedettek leszünk, büszkék önmagunkra és másnap is akarjuk majd ezt az érzést, ezért másnap is meg fogjuk csinálni.

Nincs más hátra, mint előre, fogalmazd meg, határozd el és csináld, még ma, már az elhatározástól is közelebb fogod magad érezni.

Szabó-Zöldi Szilvia



# Kert vagy lakás?

**Örökzöld vitatéma, hogy mennyire egészséges dolog kutyát tartani a „panelban”, illetve sokszor elhangzik, hogy csak annak kéne kutyát tartania, aki kertes házban él. Mennyire határozza meg az élettér a kutya egészségét? Hol a legjobb egy kutyának? Kertben vagy lakásban?**

Nehéz lenne összeszedni a valaha elhangzott összes érvet és ellenérvet azzal kapcsolatban, hogy hol is érdemes – vagy ahogy sokszor elhangzik – kizárólag hol lenne szabad kutyát tartani.

Ha már vitára kerül sor, a kertes házasok arra esküdnek, hogy kutyát normálisan csak úgy lehet tartani, ha van kert is. Mert amellett, hogy ki tudja

mozogni magát, több inger is éri. Meg ugye azért mégiscsak egy állatról beszélünk...

Aki pedig lakásban tart kutyát, úgyszintén előhozza saját tapasztalataira épített védelmi beszédét, hogy mi mindent lehet tenni kompenzálásként, amivel a szabad ég alatt való élet hiányát kárpótolni lehet egy kutya esetében. Ezen kívül pedig egyre gyakoribb érv az is, hogy mivel a kutya már családtag, így evidens, hogy egy fedél alatt kell élnie velünk.

A mozgástér megléte mellett – ami általában a legerősebb indok szokott lenni a vitában – nem olyan régen színre lépett egy teljesen új szempont: a kutyával való törődés és a vele együtt töltött idő fontossága. Mennyire hanyagolunk el egy kertben tartott kutyát, feltételezve, hogy kevesebbet kell foglalkoznunk vele, hiszen teljesen jól elvan ott magában?

## Most akkor hol az igazság?

Ha figyelembe vesszük egy adott kutya adottságait, tulajdonságait, igényeit, ez több esetben automatikusan kizárja a kutya megfelelő tartását vagy lakásban, vagy kertben.

Egy nagytestű kutya, amely fajtajellegét tekintve vadászatra termett, vagy csak simán örökmozgó természete van, nem igazán fogja magát jól érezni egy garzonlakásba zárva. Ezzel szemben egy kistestű vagy rövid szőrű kutya sem fog túlságosan örülni a fogcsikorgató téli időjárásnak, ha a szabad ég alatt kell élnie.

Viszont nézzük azokat a helyzeteket, amelyek nem ennyire egyértelműek.

Mennyire rossz egy lakásban tartott kutyanak a több órás egyedüllét, hogyha naponta egy-két óra időtartam alatt odakinn lefárasztják, megfelelő feladatokkal lekötik a figyelmét és biztosítják a megfelelő agyi ingereket?

Mennyire van szüksége egy kertben tartott kutyanak arra, hogy a gazdája napi szinten, huzamosabb ideig foglalkozzon vele? Hol sérülnek a kutya igényei, hogyha nap végén nem gyömöszölik agyon? Megugatja a postást, megkergeti a szomszéd macskáját, nézegeti a pillangókat, heverészik, szaglászgat. Rossz lesz-e neki attól, hogy az ember jelenléte nagyobb mértékben kimarad az életéből?

És egyébként is. Mekkora az az időtartam, amelyre egy kutyanak feltétlenül igénye és szüksége van az ember társaságában? Attól, hogy örül a jelenlétünknek, nagyon mélyen kötődik az emberhez, nem következik egyértelműen, hogy ha nem vagyunk ott, akkor az neki valójában rossz lenne, maradandó károkat okozva.

Minél többet tudunk meg a kutyák biológiai működéséről és a viselkedésük mögött meghúzódó kognitív folyamatokról, annál inkább rájövünk arra, hogy mennyire bonyolult fajjal van dolgunk. Így hozta az élet. A beilleszkedésük az emberi közegbe

létrehozott egy rendkívüli mértékben alkalmazkodni tudó, változatos egyedet, viszont ennek következménye lett az is, hogy bonyolultak.

Ha ez még nem lenne elég, ahány kutya, annyi féle.

Egy mopsz és egy berni pásztorkutya igényeit összehasonlítani nem igazán lehet.

Az, hogy egy kutyanak ténylegesen mikor jó és mikor rossz, sokkal nehezebb megállapítani, mint ahogy azt első ránézésre gondolnánk.

És hogy hol érdemes kutyát tartani, kertben vagy lakásban? Ott, ahol komplex módon képesek megérteni és figyelembe venni az adott kutya igényeit és ezek kielégítését optimalizálni tudják és akarják is.

Van olyan kutya, amely mérete, szőrzete, mindenféle igényei szerint sosem lesz boldog és hosszútávon egészséges egy lakásba zárva. És ugyanez igaz más fajtákra, fajtajellegű kutyákra, melyek számára a szabad ég alatt való lét sok nehézséggel jár.

A rosszul tartott kutya se lakásban, se kertben nem fogja jól érezni magát.

Az élettér sok mindent alapjaiban meghatároz, de ehhez még hozzá jön számos tényező. Ha ezeket figyelmen kívül hagyunk, nem teljesítünk, nem leszünk felelős kutyatartók soha sem.

Amellett, hogy tisztában kell lennünk a kutyánk igényeivel, az egész életvitelünk módja és stílusa, a kutyánkra fordított idő mind-mind meghatározza azt, hogy mennyire lesz jó élete mellettünk.

Márton Attila  
kutyabajok.blog.hu





# Lakásvásárlási kisokos

***Amikor ingatlan vásárlása vagy bérlete előtt állunk, érdemes segítségül hívni a vaszatit, és megnézni, mik azok a legfontosabb tényezők, amelyeket figyelembe kell venned ahhoz, hogy az új lakásod vagy házad sok örömet okozzon és hozzásegítsen ahhoz, hogy teljes és elégedett életet élhess.***

Az első tényező a környezet. Ha valaha vásároltál már befektetési céllal ingatlant, tudhatod, hogy az ingatlan majdani értékesítésénél az egyik legfontosabb tényező az, hogy hol helyezkedik el. Erre most nem szeretnék részletesen kitérni, de mindenképpen olyan városrészt válassz, aminek jó az infrastruktúrája, ami élhető (van elég zöld terület), nincsenek a közelben környezetszennyező létesítmények, pl. folyamatosan füstölő gyárak, és amelyek fejlődik. Egy szépen felújított, szép házakkal teli utcába egész más hazamenni, mint egy lepukkant, omladozó házakkal teli utcába. Ez nem csak számodra fontos, de a későbbi értékesítés során is fontos lehet.

A környezetet persze Vaszati szempontból is meg kell vizsgálni: ha lejt az utca valamerre, akkor lehetőleg észak vagy kelet felé lejtessen. Ne legyen a közelben temető, trafóállomás, magasfeszültségű vezeték és a templom is jobb, ha kicsit távolabb esik a háztól.

Akár családi házat veszel, vagy sorházat vagy társasházi lakást, fontos, hogy odafigyelj néhány alapvető Vaszati tulajdonságra. Sajnos azt nem ígérhetem, hogy a használt lakáspiacon sok olyan lakásba fogsz botlani, amelyik tökéletesen megfelelne a Vaszati elveinek. Erre nincs túl sok esély. Éppen ezért tudnod kell, hogy mi az, amiben köthetsz kompromisszumot és mi az, amiben nem.

Sajnos a magyarországi lakáskínálat legfőbb jellemzője, hogy a beruházók célja elsősorban a minél nagyobb profitszerzés és nem az élhető lakások építése. Emiatt – még a Vaszatitól eltekintve is – nagyon sok a berendezhetetlen és kevés természetes fénnel rendelkező lakás. Gyakran találkozhatunk olyan lakásokkal, ahol nincs minden helyiségnek ablaka: nincs a fürdőszobának, a konyhának, gyakran még a hálószobának (hálófülkének) sem. Az ablakok gyakran egy égtáj felé nyílnak, így a Nap nem tudja körbejárni a lakást. És akkor még nem beszéltünk a hangzatos „amerikai konyhás” lakásnak hírdetett lakásokról, ahol egész egyszerűen nincs is konyha, helyette a nagyszoba egyik sarkába beszereltek egy csaptelepet egy tűzhelyet és némi konyhaszekrényt... Ha láttál már igazi amerikai konyhát, akkor tudod, hogy ennek ahhoz vajmi kevés a köze...

Az egyik gimnáziumi osztálytársam lánya szeptembertől Dániában fog tanulni. Az elmúlt napokban költöztették ki Dániába és biztos vagyok benne, hogy egy élhető, több irányba tájolt lakást tudtak neki kibérteni. Miért is? Dániában ugyanis – a Vaszatitól függetlenül – csak olyan lakásokat terveznek, amelyek legalább három égtáj felé tájoltak. Oké, nem mondom, hogy ott minden lakás tökéletes és megfelel a Vaszati elveinek, de már azzal, hogy az

ablakok nem egy irányba néznek adunk egy esélyt annak, hogy valamelyik ablakon bejönnek azok a létfontosságú energiák, amelyek elengedhetetlenül szükségesek az élethez. (Igen, az organikus és a szoláris életenergiákra gondolok.)

Tehát, ha megvan a jó környék, válassz olyan lakást, amelynek minél több égtáj felé van ablaka! Figyeld oda, hogy mindenképpen legyen ablak északon és/vagy keleten! Ha csak délen és/vagy csak nyugaton vannak ablakok, akkor keresgélj egy kicsit tovább! Ami nagyon fontos még, hogy a lakás közepe minél szabadabb legyen és semmiképpen se essen oda a fürdőszoba vagy a vécé! Apropó vécé! A vécé ugyan a legkisebb helyiség, mégis döntő hatással lehet a lakás energiaminőségére. Ha északra, északkeletre, keletre vagy középre esik, akkor keresgélj tovább, ne vedd meg vagy ne béreld ki a lakást!



Érdemes odafigyelni a főbejárat helyére is. A bejárat legkedvezőbb helye egyértelműen a kelet, a legkedvezőtlenebb helye pedig a délnyugat. Ez utóbbit lakás és ház esetén is kerülj! A keleti bejárat leginkább akkor lehet döntő tényező, ha családi házat vagy sorházi lakást keresel. A keleti bejáratú ajtó kedvező hatása ugyanis leginkább akkor tud kibontakozni, ha a szabadból nyílik. A zárt lépcsőházból nyíló bejáratú ajtó hiába van keleten, messze nem ér annyit, mint egy keleti ablakos nappali, amihez még egy keleti terasz is csatlakozik. Tehát annak ellenére,

hogy azt tanultuk, hogy a bejárati ajtó helye a legfontosabb, csak akkor ragaszkodj a keleti (vagy északi) bejárathoz, ha az a szabadból nyílik. Ha olyan lakást nézegetsz, ami egy lépcsőházból nyílik, akkor fontosabb az, hogy keleten egy szép nagy ablakod legyen. De még ilyenkor se vedd meg olyan lakást, aminek délnyugati a bejárata! Abban nincs kompromisszum. Ha azonban a bejáratod délen vagy nyugaton van, de mellette van egy szép nyitott keleted és északod, akkor nyugodtan belemehetsz az alkudozásba...



Nagyon fontos még a kiszemelt lakás vagy ház formája is! A lakás formája legyen minél szabályosabb, lehetőleg téglalap alakú. Kedvező lehet, ha keleten vagy északon van bővítmény, azaz olyan épületrész, amely kiugrik a keleti vagy északi homlokzat síkjából. A szabálytalan formájú épületeket és azokat, amelyeknek délen vagy nyugaton van a bővítménye, inkább kerüld!

Amikor lakást keresel, legyél nagyon figyelmes és ne hagyd, hogy az érzelmeid vezéreljenek a döntésben! Huh, ha ezt egy ingatlan értékesítő olvasná! Az ingatlanosok között már-már közhelynek számít, hogy a vevőt – főleg, ha saját célra vásárol vagy bérel lakást – az érzelmek vezérik a döntésben. Ez különösen igaz a nőkre, illetve a párokra, ahol ugyebár a nő dönt. Furfangos ingatlanosok ezt rendre ki is használják... Tehát: mielőtt belépsz a lakásba, vizsgálj meg

jól a környezetet! Zajos-e? Valami miatt büdös-e? Van-e valami, ami nem odavaló (trafó, temető, stb.) Ha belépsz a lakásba és profi eladóval állsz szemben, akkor az eladó mindent el fog követni, hogy elcsábítsa az érzékeidet: lágy zene szól, valami kellemes illat terjeng, égnek a villanyok, pedig odakint süt a Nap, virág van a vázában és pont olyan díszpárna van a kanapén, amire mindig is vágytál... Nos, többek között ezek azok a trükkök, amit egy profi ingatlan értékesítő be fog vetni azért, hogy elcsábítson és minél drágábban tudja neked eladni a lakást...

Na most próbálj meg racionális lenni! Dícsérd meg a díszpárnáját és a zenei ízlését, majd kérd meg, hogy oltsa le a villanyt, nyissa ki az ablakokat és kapcsolja ki a magnót. Nézd meg a lakást természetes fénynél! (Mivel szeretnél keleti tájolású ablakokat, legjobb, ha koradélelőtt mész lakásnézőbe.) Nos, besüt a reggeli Nap? Egyáltalán besüt a Nap, vagy a szomszédos épületek teljesen leárnyékolnak? Van elég ablak? Több irányba néz? Nézz ki az ablakokon! Mit látsz? Hova esik a vécé? Hol lehet majd a hálószobád? (Tudod, délkeleten nagyon nem jó aludni!) Fülelj is egy kicsit! Milyen hangokat hallasz? Madárcsicsergést? Valami folyamatos kattogást egy csőből? Esetleg az utca zaját vagy a szomszéd tévéjét vagy éppen veszekedését? Hol van az erkély? Nézz meg jól mindent, kivéve azt a csodaszép díszpárnát, amit úgyse fognak otthagyni! Ne hagyd, hogy azok a dolgok, amelyekkel el akarják téríteni a figyelmedet akár az északkeleti vécéről, akár a lakás más hibáiról, eltereljék a figyelmedet!

Ha felújítandó lakást keresel és arra készülsz, hogy átalakítod és újracsempézed a konyhát és a fürdőszobát, valamint újra fested a helyiségeket, akkor szinte mindegy, hogy milyenek a lakásban a burkolatok és a falak színei, ezeket úgyis a saját ízlésed és remélem, a Vaszati szerint alakítod majd.

Viszont ha olyan lakást keresel, ahová már csak a bútorokat és a bőröndöket kell hoznod, akkor kicsit ki vagy szolgáltatva az előző tulajdonos ízlésének.



A semleges vagy fehér színű falicsempékkel biztos, hogy nem lesz gond és az egyszerű, nem hivalkodó járólapok is rendben vannak – bármilyen égtájon is legyen a fürdő vagy a konyha. Egy északi (vécé nélküli) fürdőt nem kell feltétlenül zöldre csempézni, de ha mondjuk bordó vagy sárga csempé van ott, az már gondot jelenthet északon. Egy semleges vagy fehér csempéjű északi fürdőbe viszont a kiegészítő bútorok vagy akár a törölközők és növények segítségével könnyen behozhatod a zöld színt. Raadásul az egyszerű és semleges színű csempék általában nem mennek ki a divatból, míg könnyű találni olyan (gyakran csicsás) csempéket, amelyekről már mesziről meg lehet mondani, hogy pontosan melyik évben voltak divatosak... Ma már kaphatók olyan festékek, amelyekkel könnyedén át lehet festeni a csempét is és állítólag még tartós is lesz. Ha bátor vagy és akár egy kis DIY festegetésre is készen állsz,

akkor mindegy milyen színű a csempé, mert át is festheted. (Én személyesen csempét még nem festettem, ebben nincs tapasztalatom, ezért erre egyelőre olyan nagyon nem biztatlak...)

A szoba padlója lehetőleg fából legyen – parketta, svédpadló vagy hajópadló. A laminált padlót inkább kerüld, vagy ha most az van, minél hamarabb cseréld ki igazi fára.

Ha már több lakást megnéztél, és van közöttük olyan, ami átment az előzetes rostán, javaslom, hogy a végső döntés előtt egy szaktanácsadónk társaságában is járd végig a kiszemelt házakat, lakásokat! Őt biztosan nem ragadják magával az érzelmei és tud segíteni abban, hogy jó döntést hozz és hosszú távon örömet lelj a megvásárolt lakásban.

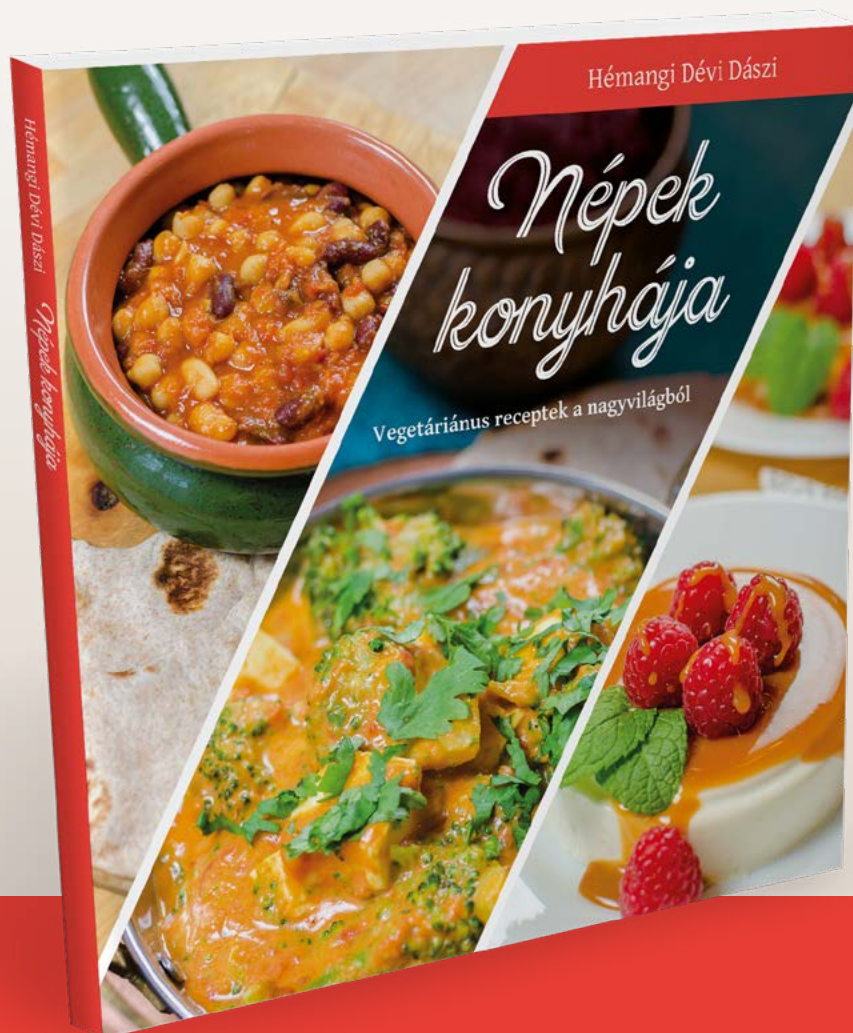
Manhertz Edit  
vaszati tanácsadó • [vaszati.hu](http://vaszati.hu)

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

# Népek konyhája

Ára:

4490 Ft

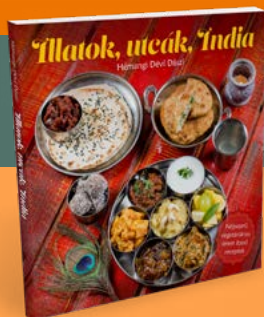


Hémangi legújabb könyve a népek konyháiban kalandozik el, s egy-egy jellegzetes vagy éppen kevésbé ismert különlegességgel nyújt ízelítőt a különböző országok, kultúrák gasztronómiai palettájáról. De nem csupán napjaink „legnépszerűbb” konyháiból válogat: az olasz, indiai konyha mellett Marokkótól Hollandiáig, 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](http://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



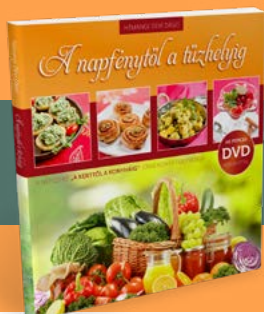
ILLATOK, UTCÁK,  
INDIA

**3.990.-**



KÓSTOLJ BELE  
AZ ÁJURVÉDÁBA

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



A NAPFÉNYTŐL  
A TŰZHELYIG

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



ÁLLATI FINOM  
NÖVÉNYI ÍZEK

**3.490.-**



## 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

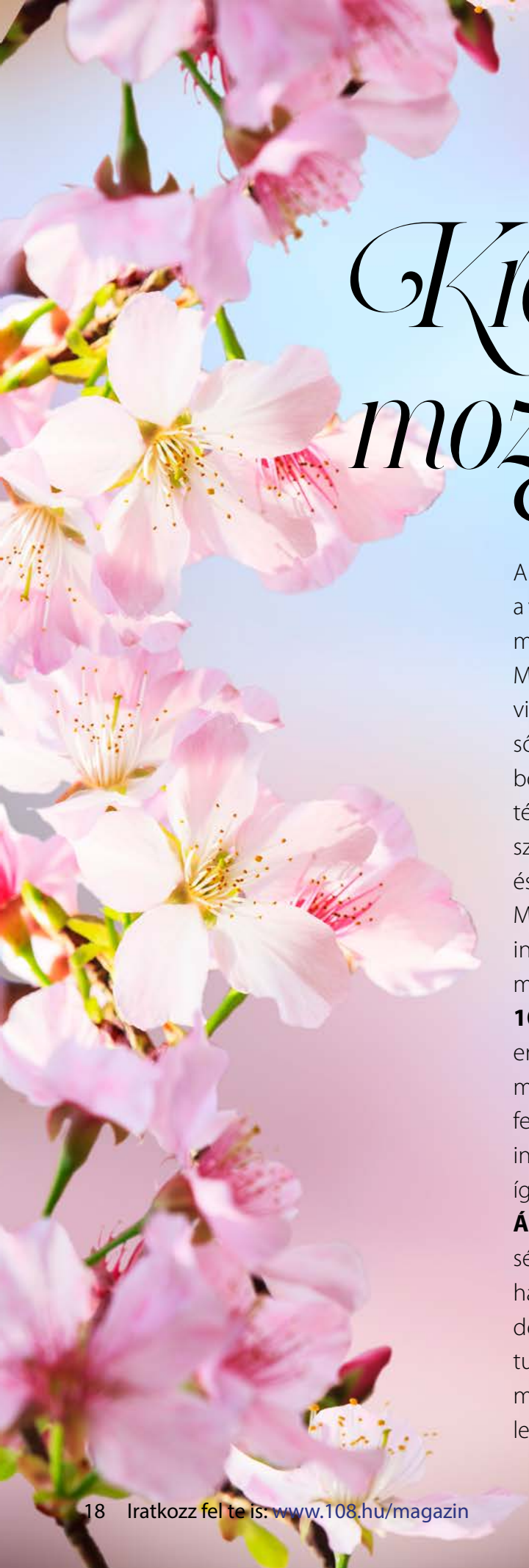


### ÍZEK

szezonális  
vegetáriánus  
ínycsiklandozó  
természetes  
alakbarát



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



# Kreativitásba mozgató április

A gondolkodásmódunkat jelölő Merkúr magabiztosan halad a visszatérő feladatok megoldásához, a visszatérő lehetőségek megszerzéséhez és régi tulajdonságaink újra felfedezéséhez. Már megtanultuk, hogyan képviselje mély lelki kincseinket is, viszont még vár, hiszen szüksége van a Vénusz harmonizáló, sőt, termékenyítő tulajdonságára. Így egész áprilisban e két bolygó egyesíti energiáját, a lelki mélységeink megelevenítésével, hogy termékeny gondolkodásunkat támogassák és szobrász módjára képessé váljunk megmunkálni, elmélyülni és együtt működtetni alkotó energiáinkat. **Április 7-9** körül a Mars-Vénusz fényszög kapcsolata révén könnyebben tudunk információkat szerezni terveinkhez, melyek előre is tudják mozdítani, megvalósítani, emelni tevékenységeinket. **Április 10**-e körül töltekezünk igazán abszolút mély termékenyítő erőinkkel a Vénusz-Neptunusz egzakt együttállás révén. Természetesen kreatív vagy művészi érdeklődésünket is nagyon felébreszti. Kapcsolatainkban megéljük mély lelki kötődéseinket mindenki felé. A Vízöntő jövő vizénél történik mindez, így minden tisztázás a jövőnk érdekében történik április 14-ig. **Április 14**-től inkább a már ismerősnek tűnő, visszatérő minőségek, lehetőségek kezelése, emelése a mérvadó, a Visszaúszó halak csillagkép dominanciája miatt. **Április 12-18** körül a dolgok kézben tartásához szükséges tudást, bölcsességet tudjuk hozzákapcsolni, integrálni termékeny gondolkodásmódunkhoz, mely gyógyító erővel bír. **Április 16-17** körül a lelki dolgaink rendezésében tudjuk segítségül hívni termékeny



gondolkodásunkat, harmonizáló kommunikációkat. Az **április 19-i** telihold idején a gyakorlatban kamatoztathatjuk képességeinket. **Április 22.** körül pedig megoldásokat hoz számunkra és jelentős tapasztalatok szerzését szolgáltatja kreatív ötleteink alkalmazása, saját gondolataink harmonizálása az ismerős helyzetekben. Ezen felül a jelenlegi kereteink

Mindezt az erőnk, energiánk növekedése kíséri. A Mars az idáig elindított terveink megszilárdításához és termővé fordításához mindenképpen erőt ad. **Április 7-15** között a Bika csillagkép fejével, majd szemével, az Aldebaran csillaggal áll együtt, mely világunk egyik oszlopa, a termékenység meglátása. Hangsúly helyeződik az információszerezésre és ezen információk közül a saját utunkat támogató információk meglátására. Ezt a folyamatot 7-én a Vénusz ereje is beindítja, sugallva, hogy a mindig visszatérő dolgokon való ötletelés most értékes információkat hoz! **Április 8-án** a Plejádok-nál járó Hold, majd **április 9-én** a Mars-Hold együttállás mutatja az érzelemlátásunk ráhangolódását erre a folyamatra: lelki érzékenységünk teremtő, kreatív energiákat hoz nekünk, energiaszintünk így megemelkedik. **Április 15.** után a teremtőképes információkkal, energiáinkkal jobbitani tudunk a Bika szarva révén, és képesek vagyunk erőinket megsokszorozni. **Április 25.** körül mind az információ, mind teremtő erőink a lelkünk mélyéből fakadó terveink megvalósításának

kedveznek, ráadásul érzelmi benyomásból, lelki tapasztalatból is inspirációt nyerünk ehhez.

**Április 6-án** a Hold-Uránusz együttállása érzelmi-lelki oldalainkat mozgatja meg, számunkra is meglepő módon reagálhatunk bizonyos szituációkban. Az inspirált ötleteink révén képesek vagyunk érzelmeinket felszabadultan megélni. **Április 22.** körül a Nap-Uránusz együttállása a tettek mezejére is léptet a minket előre vivő tevékenységekben sziporkázni tudunk. Belső figyelmünk révén képesek vagyunk a megoldást adó belső hangunk tanácsait meghallani.

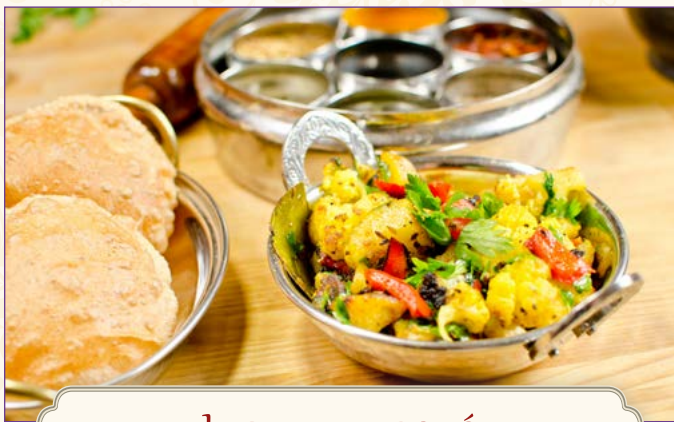
Áprilisban 3 bolygó is megkezdheti több hónapig tartó, látszólag visszafelé tartó mozgását, elsőként **április 11-től** a Jupiter, mely szemléletváltást, vagy annak elmélyítését hozza erőink kézben tartásához, a szükséges gyógyító erők felerősítéséhez. Akár szeretetünk kifejezésének titkára is rájöhethetünk, hiszen legfőbb gyógyító erő a szeretet. Az egymáshoz közel eső két bolygó: **április 26-tól** a mélységeket és magasságokat, a bőséget jelentő Plútó, **30-tól** pedig a látható kereteket, megoldásokat jelentő Szaturnusz kezd el látszólag hátrálni, hogy emlékeztessenek minket a lényeges, bölcs minőségeinkre.

Bodnár Erika  
asztrofókus  
ertektengely.hu

4 RÉSZES  
FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZAT

# Ízek, imák, India

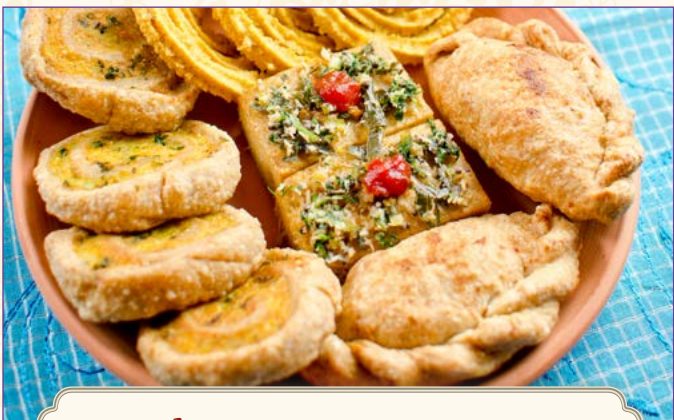
*Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!*



**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 ÁJURVÉDA 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)**



# SÁRGARÉPÁS TÉSZTA

## HOZZÁVALÓK:

- 3 ek. ghí ( vegán változatban kókuszszír)
- 400 g sárgarépa
- csipet asafoetida (más néven hing) elhagyható
- 6 cm-es gyömbér
- 1 tk. őrölt koriander
- 5 ek. szezámmag
- só
- víz
- 250 g tészta ( gluténmentes diétában gm tészta)

## ELKÉSZÍTÉSE:

A szezámmagot szárazon (zsiradék nélkül) pirítsd meg egy serpenyőben és tedd félre. A sárgarépákat és a gyömbért is tisztítsd meg és vágd vékony csíkokra. A zsiradékot tedd egy forró serpenyőbe. Tedd bele az őrölt koriandert, asafoetidát és a gyömbért, majd pirítsd egy rövid ideig. Add hozzá a sárgarépákat, sós és egy pici vizet, majd addig kevergesd , amíg a répa megpuhul. Keverd hozzá a szezámmagot.

Tedd gyömbéres, szezámos sárgarépát a kifőtt tésztára. A végén locsold meg olívaolajjal vagy napraforgóolajjal.

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



# Csokikrém (superfood)



HOZZÁADOTT CUKOR ÉS ZSIRADÉK NÉLKÜL, NÖVÉNYI, TEJTERMÉKMENTES

WANTED! Amit nagyon kerestem, az egy stabilan álló, nem növényi tejtermékes csokikrém. Olyat szerettem volna, ami nem folyik csak úgy el 20 perc elteltével, és nem kell vadásznom hozzá mindenféle spéci hozzávalót. Legyen jó csokis, legyen jól formázható, és az sem baj, ha nem kell beleönteni zsák cukrokat és margarinokat. Extra bónusz, hogy 100 %-os superfoodról beszélünk! Igen, ez a csokikrém az egyed nyugodtan kategória. Hát, nem fantasztikus?

## HOZZÁVALÓK EGY POHÁRHOZ:

- 150 g batáta (tisztított)
- 50 g étcsokoládé (jó minőségű, olyan, amit magában is finom, hiszen ez lesz a krém lelke)
- 1 csipet só

## ELKÉSZÍTÉSE:

- A meghámozott és felkockázott batátát vízben főzd puhára. Legyen még forró, amikor a boturmix poharába kiseded.
- Szórd rá az apró darabokra tört csokoládét. Először egy villával nyomkodd, kevergesd, várd, hogy megolvadjon a csoki. Gyorsan fog.
- Ezután sózd meg kicsit, és turmixold haboskrémesre. A hűtőben a visszazilárduló csoki megkeményíti majd.

## EXTRA TIPP:

Ez egy sokoldalú alapkrém, amit el tudok képzelni tortába, kehelybe, két keksz közé is.

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



## EDES-SAVANYÚ TOFU

### HOZZÁVALÓK:

- 30 dkg tofu
- 2 db kápiapaprika kockára vágva
- 50 dkg káposzta felcsíkozva
- 2 db sárgarépa vékonyra szeletelve
- 4 ek olaj
- 2 ek tamarindpép
- 2 kk őrölt római kömény
- 2 kk só
- fél kk kurkuma
- fél kk aszafoetida (elhagyható)
- fél kk őrölt fekete bors
- 2-3 szárított apró csili (ízlés szerint)
- 1 ek reszelt friss gyömbér
- 2 kk nádcukor (vagy nyírfacukor)

### ELKÉSZÍTÉSE:

A tofut összevágjuk, a kockákat két evőkanál olajon arany-színűre sütjük egy serpenyőben. Ha kész, kiszedjük, a serpenyőben pedig felmelegítjük a maradék olajat. Beletesszük a gyömbért és a csilit, egy percre pirítjuk, majd rászórjuk a római köményt, az aszafoetidát és a kurkumát, és néhány másodperc múlva hozzáadjuk a paprikát, a répát és a káposztát. Közepes lángon addig főzzük, amíg a zöldségek összeesnek. Ekkor felöntjük 2 dl vízzel, sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a cukrot. Addig főzzük, míg a zöldségek megpuhulnak, majd belekeverjük a tamarindpépet és a tofukockákat. Alaposan elkeverjük, és ha felforrt, további 3-4 percre főzzük. Rizzsel tálaljuk.

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

# HAMIS TÚRÓGOMBÓC

## HOZZÁVALÓK:

- 1 liter aludttej
- 15 dkg búzadara
- 8 ek fruktóz (cukor)
- csipet só
- 2 ek olaj
- 15 dkg zsemlemorzsa
- 1 ek fruktóz (cukor)
- ½ kk őrölt fahéj

## ELKÉSZÍTÉSE:

Az aludttejet felforraljuk, majd hozzáadjuk a fruktózt (cukrot), s miközben habverővel kevergetjük, beleszórjuk a búzadarát is. Kisebbre vesszük a lángot, és állandó kevergetés mellett még néhány percig főzzük, amíg a daraszemcsék megfőnek, azaz már nem fehérek. Ekkor levesszük a tűzről és hűlni hagyjuk. Mire kihűl, a massa formázhatóvá válik, ekkor vizes kézzel kis gombócokat csinálunk belőle, és megforgatjuk fahéjjal ízesített, pirított zsemlemorzzában. Tálalásnál adhatunk hozzá egy kevés porcukorral ízesített tejfölt.





# PAELLA SÜLT PAPRIKÁVAL

## HOZZÁVALÓK:

- 1 csésze (250 ml) rizottó rizs
- kb. 1 liter Paella fűszerkeverékkel készített alaplé
- 1 kiskanál vöröshagymakrém
- 1 gerezd fokhagyma vékonyra szeletelve
- chilipehely
- 5 db ecetes sült paprika
- pár darab kimagozott fekete olajbogyó
- só
- füstölt piros paprika
- rukkola vagy madársaláta a tálaláshoz

## ELKÉSZÍTÉSE:

A paella fűszerkeverékből nekem a Cannamela márkájú van. Ennek hiányában zöldségleves alaplé is tökéletes egy kis sáfránnyal (kurkumával), édesköménnyel, füstöl piros paprikával kiegészítve.

Egy széles serpenyőben feltettem egy kis olívaolajon a hagymakrémet és a fokhagymát, majd beleöntöttem a rizst és jól átforgattam. Felöntöttem az alaplével, elkevertem és forrás után már nem nyúltam hozzá, hanem szép lassú lángon hagytam készre főni.

A paella úgy jó, ha az alja kicsit odakap. Nem kell nyilván szénné égetni, de egy kis pír csak jót tesz neki.

Amikor már szinte az összes levét felvette a rizs, a tetejére rendeztem a sült paprikákat és rákarikáztam az oliva bogyót. Pár perctet még adtam neki, így minden át tudott a tetején melegedni.

Ennyi mindössze. Rukkolával tálaltam, tökéletes nyári ebéd volt.

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



# DÖDÖLLE VEGÁN

## HOZZÁVALÓK:

- fejenként 15-20 dkg pucolt krumpli (megfőzzük)
- tönköly teljeskiőrlésű liszt
- kókuszszír a sütéshez
- fejenként 1 nagy hagyma+kókuszszír a sütéshez
- só

## ELKÉSZÍTÉSE:

- a krumplit megfőzzük sós vízben
- melegen összetörjük és annyi lisztet teszünk hozzá, hogy gyúrható állagú legyen (fontos, hogy forrón adjuk hozzá a lisztet!)
- ha már langyos, akkor olyanra formáljuk, amilyenre szeretnénk. Én egy evőkanálnyit vettem a kezembe és nudlira formáztam, de lehet nyújtófán a nudlit pici apró darabokra vágni.
- forró, kevés olajban aranybarnára sütjük
- a hagymát megpároljuk a zsiradékon, de nem adunk hozzá vizet. a végén a tűzről levéve adjuk hozzá a pirospaprikát. ha túl hamar tesszük bele, akkor megég!

u.i.: lehet tejjel is tálalni,  
de önmagában is finom!  
Jó étvágyat!

**Nagyné Szalai Melinda**



# ÁLDÁS *vagy* ÁTOK

## || A közösségi média világa

A mai világban teljesen mindennapos dolog a közösségi média használata, sőt azok lógnak ki akik nem használják. Néhány évvel ezelőtt még nem léteztek közösségi oldalak, néhány tíz évvel ezelőtt pedig okos telefon, telefon se volt. Hogyan töltötték akkor az idejüket az emberek? Egészen pontosan azt a 22 órát hetente(!), amit egy átlagos ember a telefonjával tölt el. Ha ilyen gyors ütemben ennyire megszokottá és természetessé vált alkalmazásuk, akkor vajon mi várhat ránk a jövőben?

A koncepció, miszerint könnyebbé teszi az emberek közti kommunikációt, illetve kapcsolattartást,

nem volt rossz. De ezen túl rengeteg járulékos dolgot hordoz magában, ami már nem biztos hogy olyan jó, sőt továbbmegyek; nem biztos hogy olyan egészséges számunkra. Biztosan éreztük már a legtöbben az érzést, hogy egyenesen beszippantják az elektromos készülékek elménket, nem kivétel ez alól a mobiltelefon sem, ami az összes többi készüléket lekörözi ilyen szempontból. Belépünk a facebookra azzal a szándékkal, hogy rákeresünk valakire, de ha már ott vagyunk körülnézünk a kezdőlap, meg persze az értesítéseket is nagyon fontos ellenőrizni. Eltelik fél óra, és már azt sem tudjuk kit vagy mit akartunk



megnézni. Hazaérünk, és azzal a szándékkal, hogy tartunk egy gyors pihenőt a további kötelezettségeink előtt, leülünk hogy átpörgessük az instagrammot. Amikor legközelebb felnézünk kint már sötét van, és nem értjük, hogy telhetett el már egy egész óra, amikor maximum negyed órának tűnt. Tehát nagyon könnyen függőséget okoznak készülékeink, ami kifejezetten fájó lehet az egónknak, rengetegen nem ismerik el hogy függők. Mert nem szeretnénk magunknak se bevallani, hogy igen bizony már nem én vagyok az úr hanem ez a kis kütyü, egyszerűen nem tudok nemet mondani neki. Pedig ugyanolyan függés ez mint például a cigaretta, egyszerűen kész-tetést érzünk rá.

Na de hogyan lehet leküzdeni a késztetést?

Az első lépés, hogy bevalljuk; igen, sajnos beütött a mennykő, ráfüggünk anélkül hogy észrevettük volna. Biztos van olyan dolog ami régóta érdekel/érdekel, csak valahogy sose jutott rá idő. Jó hír, hogy a telefonod nyomkodása nélkül felszabadulhat akár heti 22 órád, az pedig elég egy kalandtúrára, kis kertészkedésre és még egy vékonyabb könyvre is. Persze a legtöbb esetben nem megy ez ilyen könnyedén. Mint a többi függésről, erről is fokozatosan célszerű leszokni. Ne nézz rá a telefonodra minden 20 percben, csak minden órában (főleg reggel és este hanyagold készülékedet). Azután egyre könnyebb lesz, hogy kevesebbet böngéssz. Vagy megfogadod, hogy napi 3-szor csekkolod maximum a médiát. Amelyik módszer neked beválik, a lényeg, hogy

próbálkozz. Küzd le a kényszert, utána jó érzés lesz hogy ellenálltál. Töröld le a felesleges applikációidat és hordj magadnál egy könyvet amit nézegethatsz a telefonod helyett a buszon, az orvosi váróban vagy éppen az ebédszüneted végén. Felemelő érzés lesz, hogy végre a saját életedre koncentrálhatsz és nem érzed úgy, hogy lemaradsz valamiről ha nem nézed meg mit ebédelték aznap mások vagy hová mentek el délután. És te se tedd ki életed minden jelentős és jelentéktelen mozzanatát, hagyj magadnak több magánéletet. Egy idő után megszokod, és kutatások alátámasztják hogy boldogabbnak is érezheted majd magad. Ez összefügghet azzal, hogy az utcán, vagy bárhol ahol vagy, lesz időd megcsodálni az apró dolgokat, megélni a pillanatot és nem azonnal azzal foglalkozni, hogy lefotózd a szép tájat anélkül, hogy megcsodáltad volna. Ha odafigyelsz a környezetedre, egy csomó új dolgot felfedezhetsz amit eddig nem vettél észre. Mert csak nézted a külvilágot, de sosem láttad igazán.

Prokes Imola





# *Méregtelenítés* az ájurvéda segítségével

A szervezeted, ahogy te magad is, néha elfárad és szüksége van pihenésre, regenerálódásra. Ezért időről, időre igényli, hogy tehermentesítsd, megtisztítsd. A szervezet tisztítására az ájurvéda szerint a legideálisabb időszak a tavasz és az ősz.

A helytelen táplálkozás, a kapcsolódó életmód és a sok stressz következtében sajnos az emésztés tüze (agni) csökken, és a gyengébb emésztés nehezebben tudja feldolgozni a bekerült olyan táplálékokat, melyek nem tiszta minőségűek (konzervek, tartósítószeresek, vegyszerek, állott ételek, félkész ételek), így sok mérgeanyag (ama) halmozódik fel a szervezetben. Az ama helytelen életmód és helytelen táplálkozás következtében a testben lerakódott mérgeanyagok összefoglaló neve, melyek elzárják a test energiacsatornáit és számos problémához, betegséghez vezetnek.

## **Felhalmozódott mérgeanyagok jelei**

A mérgeanyagok lerakódásának jelei: romlik a közérzet, nehezebbé válik az emésztés (puffadás, görcsök, székrekedés, hasmenés), a testben elakadások, dugulások jelennek meg (pl. székrekedés, arcüregek telítettsége) reggel kimerülten ébredünk, napközben is fáradtnak és elnehezültnek érezzük magunkat, csökken a koncentrációs képességünk, könnyen válunk kedvetlenné,

gyengül az immunrendszer, aminek a hatására rendszeresen megbetegszünk, könnyen elkapunk minden betegséget, megváltozik az íz érzékelésünk, szellemileg is tunyábbá válunk.

## Ájurvédikus megtisztulás

Egy tisztítókúra után a szervezeted új életre kel, és be tudja indítani a megfelelő öngyógyító folyamatokat, a testet friss energiával tudja ellátni. A lenti méregtelenítési módszerek közül ha csak néhányat tudsz beépíteni az életedbe, már akkor is nagyon jó eredményt fogsz elérni és a tested frissebb, energikusabb lesz.

Az ájurvédában a leghatékonyabb tisztítás a Panchakarma kezelés, de otthon is nagyon sokat tehetsz néhány egyszerű módszerrel azért, hogy megtisztítsd a szervezeted. Az ájurvéda kíméletesen, megfelelő kezelésekkel és méregtelenítő gyógynövény készítményekkel, életmódbeli és táplálkozási módszerekkel segíti elő felhalmozódott méreganyagok eltávolítását a szervezetből.

Az ájurvéda segítségével könnyedén és természetes módon tudsz megszabadulni a lerakódott szennyeződésektől és újra visszanyerheted energiádat, jókedvedet, jó emésztésedet, étvágyadat. Ehhez elegendő már egy 10 napos kúra is.



A lehető legjobb eredmény eléréséért érdemes alkalmazkodnod a természet változásaihoz és változtatni az évszakváltásnak megfelelően az életmódodon, napirendeden, étkezési szokásaidon.

## Kerüld el a további méreganyag felhalmozódást

Első lépésként kerüld el azokat a szokásokat, melyek méreganyagot („ama”-t termelnek)

Túlevés vagy úgy enni, hogy az előző étkezést még nem emésztetted meg

Túl hideg ételek és italok fogyasztása

Nehéz, zsíros, cukros ételek és a túlzásba vitt húsfogyasztás

Rendszertelen étkezés

Túl gyors, kapkodó étkezés

Olyan étkezés, amikor nincs a figyelmed az étkezésen (pl. közben olvasol)

Túlevés és késő esti étkezés

Nem friss, vegyszeres(nem bio), génmanipulált, feldolgozott ételek, tartósított élelmiszerek, konzervek, gyorsfagyasztott ételek

Dohányzás és alkoholfogyasztás

Mozgásszegény életmód

## Méreganyagok kioldása

A legjobb a lerakódott ama felszámolására a meleg víz. Forralj fel reggel tiszta minőségű vizet (pl. forrásvíz) kb 10-15 percig – tehetsz bele gyömbért is. A vizet melegen kortyolgasd a nap során lehetőleg fél óránként kis kortyot – tartsd termoszban, hogy meleg maradjon.

Jól támogatja a méregtelenítést, ha reggelenként egy pohár meleg citromos vízzel indítod a napod.



Használhatsz ájurvédikus méregtelenítő készítményeket is, melyek olyan gyógynövényekből állnak, amik segítenek kioldani a lerakódásokat. A méregtelenítéshez a készítményeket mindig egyéni alkatodnak megfelelően válaszd ki, szükség esetén kérj segítséget hozzáértőtől.

## Pörgesd fel az emésztésed

Ahhoz, hogy az emésztésed erejét növeld, fogyassz könnyű, lédús ételeket. A méregtelenítés alatt kerül el a zsíros, savanyú, olajban sült ételeket, tejtermékeket, húst, nyers gabonákat, édességeket, nassolást. Étkezés legyen mindig friss és könnyű, de tápláló.

Mit fogyassz? Jótékony ilyenkor a baszmati rizs, párolt zöldségek, nagyon kevés nyers saláta, mungbab, zöldségleves, ghí, friss párolt gyümölcsök, levesek.

Segítsd az emésztésed fűszerekkel: gyömbér, kurkuma, koriander, római kömény, édeskömény, hosszúbors, fekete bors.

Ha teheted, a reggelit hagyd ki, vagy csak valami könnyűt fogyassz.

Az ebéd legyen ízletes, meleg étel és ne túl nagy mennyiség.

A vacsorát ha tudod hagyd ki, ha nem akkor szintén nagyon könnyű étkezés legyen pl.: zöldségleves, rizsleves.

## Étkezési szabályok

Mindig nyugodt körülmények között egyél

Rendszeres időkből egyél, és délben legyen az ebéd

Ülve nyugodtan egyél, soha ne kezdj idegesen enni

Annyit egyél, amennyi jólesik, táplálkozz mértéketesen (legfeljebb háromnegyedig töltsd meg a gyomrod)

Étkezés közben ne beszéljünk, csak az étkezésre koncentrálj

Ne egyél amíg az előző ételt nem emésztetted meg (3-6 óra)

Étkezés után maradj kicsit még nyugodtan ülve

## Szánj időt a pihenésre

A test számára igazi pihenés három esetben tud létrejönni. Alvásnál, relaxációnál és meditációnál.

Az ősz amúgy is a Vata minőségét hordozza, ilyenkor az időjárás szelesebb, hűvösebb, ami könnyen kimeríti a szervezeted, idegességhez, alvászavarokhoz, emésztési problémákhoz vezethet. A vata kiegyenlítéséhez és a méregtelenítéshez több alvásra van szükséged. Hagyj időt a pihenésre, napközben is tarts szüneteket – menj ki sétálni a friss levegőre. Ne éjszakázz, fekdj le időben, lehetőleg este 22:00-ig és lehetőleg 06:00 előtt kelj fel.





Távolítsd el a feszültséget az elmédből és a testedből. Naponta végezz relaxációt. Ingyenesen letölthető relaxációt, ezen az oldalon találsz: [link](#)

Tanulj meditálni és szánj időt minden nap arra, hogy kikapcsold a külvilág zajait és a meditációban megtapasztald a belső csendet, harmóniát.

## Végezz könnyed testmozgást

Naponta mozogj, sétálj, jógázz. Ájurvédikus testalkotodnak megfelelő könnyed mozgásformát válassz.

A méregtelenítési időszakban célszerű olyan jóga gyakorlatokat (ászana) végezned, melyek segítik az emésztő tűz felélesztését és a méreganyagok eltávolítását a szervezetből.

## Önmasszázs

Minden nap végezz ájurvédikus önmasszázszt (az ízületeknél körkörös a csontos részeknél hosszanti

mozdulatokkal), amely fellazítja a szervezetedben lerakódott méreganyagokat. A masszázsához a legjobb, ha érlelt szezámolajat használsz, de bármilyen alkatodnak megfelelő olaj is jó. Az önmasszázs után alaposan zuhanyozz le meleg vízzel.

Az önmasszázs részletes leírását itt találsz: [link](#)

## Száj és nyelv tisztítás

Építsd be a mindennapjaidba az ájurvéda száj és nyelvtisztítását. A szervezet sok méreganyagot halmoz fel a szájüregben és a nyelven lepedék formájában. Ennek a rendszeres, megfelelő eltávolítása fantasztikusan tisztítja a szervezeted.

A nyelvtisztításról részletesen itt olvashatsz: [link](#)

## Érzelmi méregtelenítés

Ne feledkezz meg arról sem, hogy a negatív érzelmek és az elfojtott érzelmek szintén méregeket hoznak létre a szervezetedben. Próbáld megszabadulni a

negatív érzéseidről, neheztelésekről, haragtól, düh-  
től, aggodalmaktól, félelmektől. Alakítsd át a negatív  
érzelmeket pozitív érzésekké és tanuld meg a negatív  
érzéseket elengedni.

Ehhez nagyon nagy segítség, ha jógafilozófiát  
tanulsz, mert megérheted hogyan működik az elméd  
és hogyan tudsz megszabadulni a negatív gondo-  
latoktól, érzésektől.

Az érzelmi méregtelenítésről egy későbbi cikkben  
írok majd részletesebben.

## A méregtelenítés utáni időszak

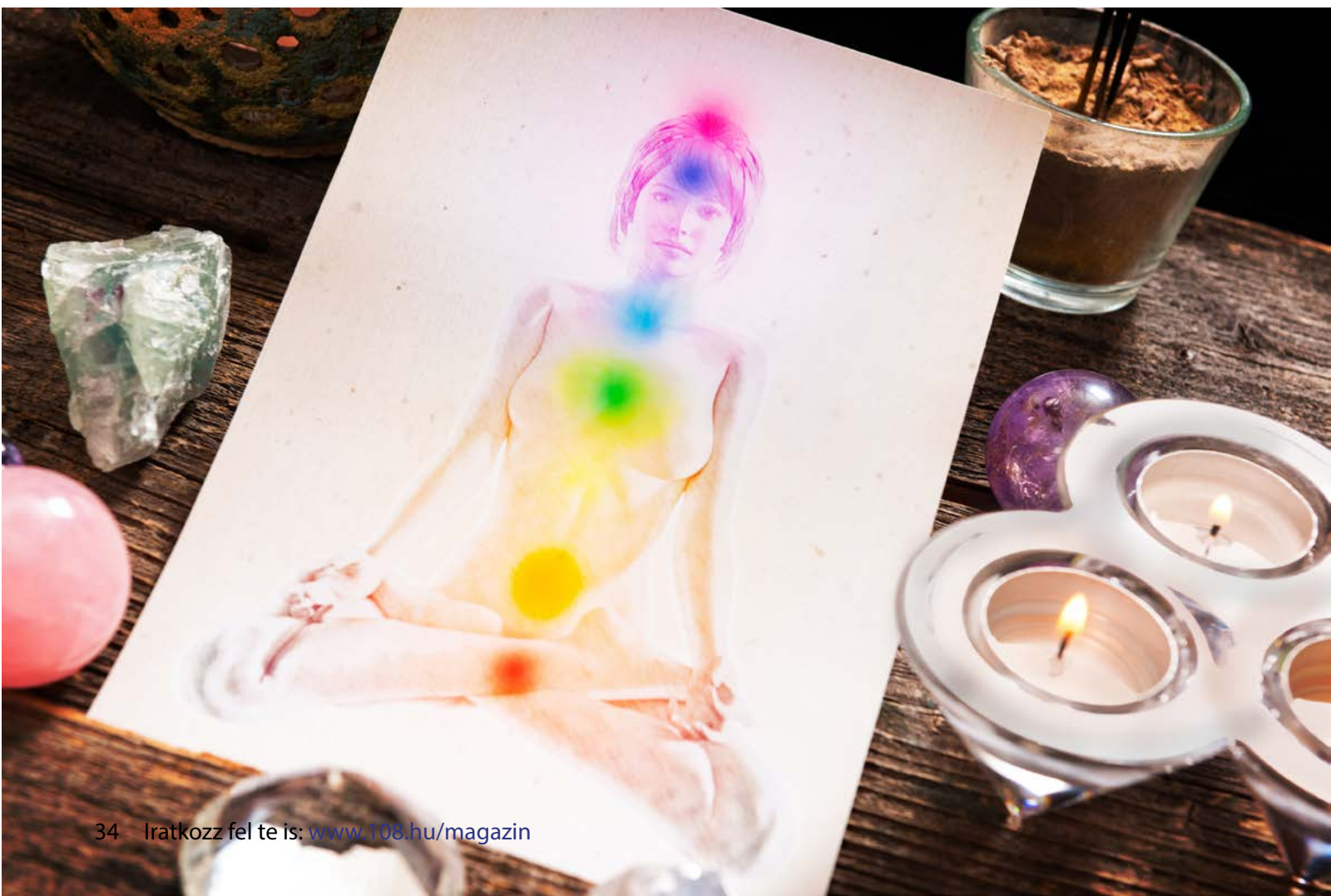
A méregtelenítés eredményeképpen elmúlik a test-  
ből a nehézségérzet, energikusabb, könnyedebb  
leszel, esetleg megszabadulsz néhány felesleges  
kilótól is :)

A méregtelenítés utána próbálj az étkezési szo-  
kásokból minél többet hosszútávon is fenn tartani.  
Fokozatosan térj vissza a nehezebb étkezésekhez,  
hogy ne terheld túl a megtisztított szervezeted.  
Tartsd fenn a testalkatodnak megfelelő testmozgást  
is rendszeresen.

A méregtelenítés utáni időszak a legalkalmasabb  
életerőt, vitalitást fokozó készítmények fogyasztására.  
Az ilyen készítmények (rasayanák) fogyasztását min-  
dig tisztulási folyamat befejeztével kezd el. Amennyi-  
ben a szervezet nem tiszta és az energiacsatornákat  
eltorlaszolja a méreganyagok a legértékesebb, leg-  
csodásabb roboráló szer sem tud megfelelően eljutni  
a sejtekhez és nem tudja kifejteni áldásos hatásait.

Mindenkinek kívánok tisztább, energikusabb szer-  
vezetet, erősebb immunrendszert!

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



# ÍGY ÁLLJ FEL a padlóról

Egy veszteség vagy kudarcélmény után, amilyen például a szakítás vagy a munkahely elvesztése, könnyen padlóra kerülhet az ember. Az, hogy onnan mikor tud felállni, sok mindentől függ. Legtöbbször ott buknak el, amikor megpróbálnak kijönni a gödörből, hogy túl gyorsan túl sokat várnak el maguktól. Egyből boldognak akarják érezni magukat, és szeretnék megspórolni a boldogsághoz vezető (néha bizony elég küzdelmes) lépéseket. Ez egyrészt nem reális, másrészt hosszú távon nem is sikeres stratégia.

**Az érzelmeknek van egy skálája (a nagyon pozitívtól a nagyon negatívig), ami leegyszerűsítve így néz ki:**

1. **Boldogság**
2. **Öröm**
3. **Derűlátás**
4. **Remény**
5. **Belenyugvás**
6. **Unalom**
7. **Borűlátás**
8. **Bosszankodás**
9. **Csalódottság**
10. **Kétség**
11. **Harag**
12. **Elkeseredettség**
13. **Tehetatlenség**

Ha tehetetlennek, elkeseredettnek érzed magad, esetleg haragszol valakire vagy valamire, akkor ne próbálj egyből örömet vagy boldogságot találni! Az túl nagy ugrás lenne (és bár rövid távon működhet a dolog, hosszú távon nem fogod tudni fenntartani a jóérzést). Inkább keress olyan gondolatokat, amiktől egy kicsit jobban érzed magad. Lépj csak egy szinttel feljebb a skálán! Ha ez megvan, akkor jöhet a következő gondolat, ami szintén csak egy kicsivel jobb kedvre derít. És így tovább.

A gondolataidat te választod meg. Ha olyan gondolat jön, ami elszomorít, feldühít vagy elkeserít, akkor mondd neki, hogy „köszönöm”, és keress a helyére egy másik gondolatot, ami feljebb visz a skálán, amiktől egy picit jobban érzed magad. Ha sokáig összpontosítasz egy pozitív gondolatra, akkor az újabb pozitív gondolatokat fog behozni az elmédbe. És szépen lassan jobban fogod magad érezni. Lépésről lépésre.

Ehhez persze idő kell, kitartás és gyakorlás! De meglátod, napról napra könnyebben fog menni, és a végén már kis odafigyeléssel is ott tudod magad tartani az érzelmi skála legtetején, ahol a boldogság és az öröm van. De ehhez lépésenként kell felfelé haladnod.

Boldog napokat!

Bognár Judit  
párkapcsolati szakértő,  
boldogság coach  
boldogsagkulcs.hu



# Helló április!



**Április 1.** Az ugratás, tréfálkozás napja (Bolondok napja)

**1968. április 4.** Ekkor mutatta be a Magyar Televízió az első színes filmet Magyarországon. (A koppányi aga testamentuma).

**1973. április 4.** Átadják a Pécsi tévétornyot



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

**1970. április 10.** Paul McCartney bejelenti a The Beatles feloszlását

**Április 11.** A magyar költészet napja

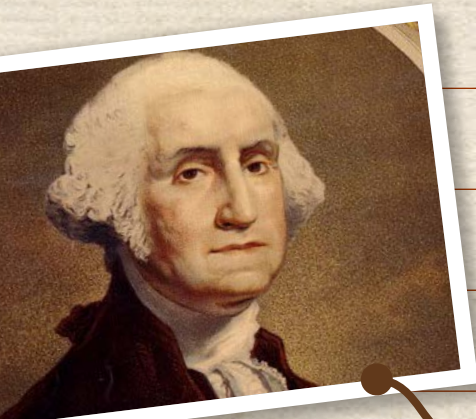
**1896. április 11.** Hajós Alfréd versenyző megszerezzi az első magyar olimpiai aranyérmet



**1948. április 11.** Elkezdik építeni a budapesti Gyermekvasút első szakaszát

**1992. április 12.** Franciaországban megnyílik Disneyland

**1912. április 14.** Első útján jéghegynek ütközik a Titanic utasszállító luxushajó 23:40 perckor, 150 kilométerrel Új-Fundland partjai előtt. Másnap hajnalra elsüllyed, 1517 utas életét veszti



**Április 22.** A Föld napja

**i.e. 753.** Róma város megalapítása, a római időszámítás kezdete

**Április 24.** A kísérleti állatok védelmének napja

**Április 29.** A táncművészet világnapja

**1789. április 30.** George Washington lesz az Amerikai Egyesült Államok első elnöke

# A PITYPANG



A gyermekláncfű (pitypang) évszázadok óta jól ismert gyógynövény, elsősorban a vesének, a gyomornak és a májnak tesz jót, ráadásul tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal, például A-, B-, C- és D-vitaminokkal, cinkkel, vassal, kalciummal, magnéziummal és káliummal. A gyökere, a levele, sőt még vidám, sárga virágja is ehető: a kesernyés leveleket keverhetjük például salátákba, szárított gyökere pedig egészséges, frissítő tea lehet.

A gyermekláncfűben található fitonutrienseknek víz- és hashajtó hatása egyaránt van, így segít megszabadulni a szövetek között felhalmozódó, felesleges folyadéktól. Ennek köszönhetően pedig nemcsak a kellemetlen érzésektől szabadulhatunk meg, de néhány plusz kilótól is.

Mivel fokozza a vizeletkiválasztást, abban az esetben is megpróbálhatunk meginni egy-két pohár gyermekláncfűteaát, ha húgyúti fertőzéssel küzdünk vagy éppen szeretnének ezt megelőzni. A vízajtó hatás és vizeletürítés serkentése

a vérnyomásunkra is jótékony, kiegyensúlyozó hatással van.

A máj egészségének megőrzéséhez is hozzájárulhat a gyermekláncfű fogyasztása. Támogatja annak méregtelenítő funkcióit, serkenti az epehólyag működését, sőt még az alkohol, illetve bizonyos gyógyszerek káros hatásaival szemben is védi a májat. A fent említett vízajtó hatás, a vizelet kiválasztásának serkentése pedig a vesén működésének is jót tesz, például segít megelőzni a veseköveket, a vese-, a húgyhólyag- vagy a húgyutak gyulladását, fertőzését is.

A gyermekláncfű fogyasztása szintén előnyös lehet a cukorbetegeknek, mert serkenti a hasnyálmirigy működését és segít kiegyensúlyozni a vércukorszintet is. Természetesen azt sem szabad elfelejteni, hogy a cukorbeteg hajlamosabbak lehetnek a krónikus problémákra, így például a máj-, vese- vagy hólyagbajokra, és a gyermekláncfű ezek megelőzésében is a segítségünkre lehet.

Forrás: [egeszsegkalauz.hu](http://egeszsegkalauz.hu)

## BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- A legjobb kerti ötletek  
(tovább: [otthonokesmegoldasok.hu](http://otthonokesmegoldasok.hu))
- Ne vegyél nyulat húsvétra!  
(tovább: [femina.hu](http://femina.hu))
- Stesszkezelés 3+1 lépésben  
(tovább: [napidoktor.hu](http://napidoktor.hu))
- Csalánkiütést okoznak  
(tovább: [egeszsegkalauz.hu](http://egeszsegkalauz.hu))

# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



88

Megtekintés



87

Megtekintés



86

Megtekintés



85

Megtekintés



84

Megtekintés



83

Megtekintés



82

Megtekintés



81

Megtekintés



80

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.

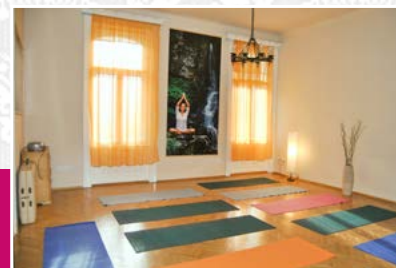
## Termet keresel foglalkozásaidnak?

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 trolis)

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



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

# 108

FŐZŐISKOLA

## AJÁNDÉKKUPON

a 108 Főzőiskola tanfolyamára

\_\_\_\_\_ részére

Helyszín: 108 Életmódközpont, 1137 Budapest,  
Szent István krt 6., 3/12 (27-es kapucsengő)

Dátum: \_\_\_\_\_ Kiállította: \_\_\_\_\_

A kupon a kiállítástól számított 6 hónapig érvényes.

Kérjük, az ajándékutalvány felhasználásához regisztráljon az önnek megfelelő tanfolyamra és időpontra a [fozoiskola.108.hu](http://fozoiskola.108.hu) oldalon. Ne felejtse el bejelölni az „ajándékutalványt váltok be” rubrikát. Szeretettel várjuk!



TOVÁBBI INFO: 06-30-464-7760 [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

## AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz 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.*