

# 108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

Nők,

AKIK  
TÖRTÉNELMET  
ÍRTAK

KÉSZÜLJÜNK AZ  
évszakváltásra



TAVASZOLJ  
ájurvédával



FENNTARTHATÓ  
öltözködés

Ingyenes

16. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



# Ájurvédikus gyógyítás

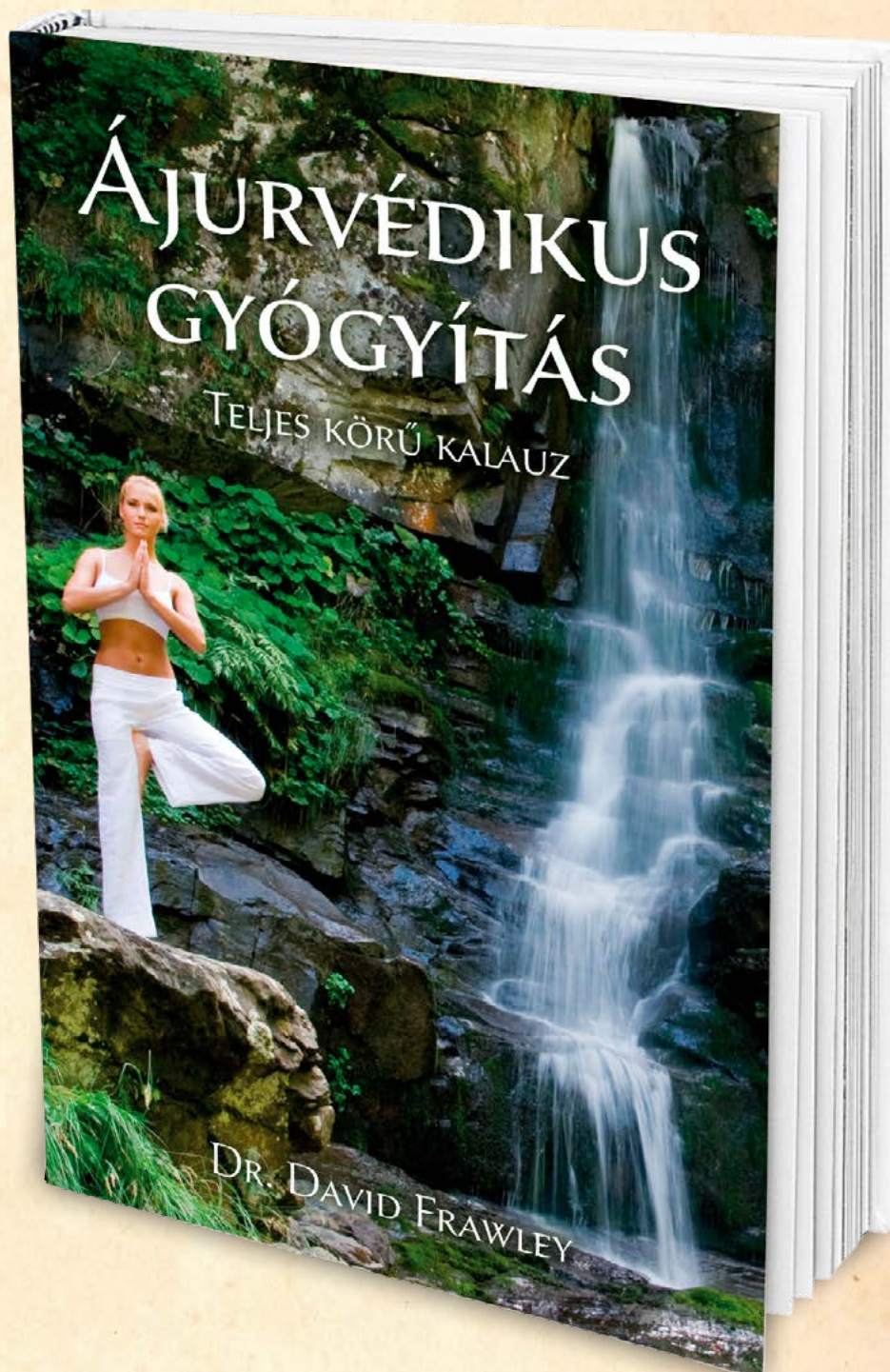
Teljes körű kalauz

Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja, valamint gyakori betegségek otthon elkészíthető orvosságait ismerteti. Sok betegséget magunk is tudunk orvosolni, vagy legalábbis előmozdíthatjuk gyógyulásunkat. Ha mindennapjaink részévé tesszük, egészen apró dolgokkal is csodákat érhetünk el, számos nyavalya támadását visszaverhetjük.

440 oldal

KEDVEZMÉNY:  
**510 Ft**

~~4.500 Ft~~  
**3.990 Ft**



Látogasson el  
online webáruházunkba!

**aruhaz.108.hu**





# Tartalom

- 4 **Készüljünk az évszakt váltásra**
- 6 **Tavaszoj ájurvédával!**
- 8 **Fenntartható öltözködés** – Tudatos választások a ruhatárban
- 12 **Nők, akik történelmet írtak**
- 16 **Új év, új lehetőségek** – Vaszati
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Medvehagymás tészta tofubaconnal; Basbousa, anyu kérésére; Áfonyás túrókrém; Túrós grissini; Kínai zöldségragu; Zabpehely masala.
- 28 **Fredrik Backman: A nagymamám azt üzeni, bocs** – Könyvajánló
- 30 **Stressztelenül** – Töltődj fel!
- 32 **Sportoljunk a kutyánkkal!**
- 34 **Az egyetlen állandó a változás maga**
- 37 **Ősi módszer a tiszta légutakért**



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

**108.hu Magazin** – 2025/2. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémingi

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.

## 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



# Készüljünk az évszakováltásra

*A tavasz az újjászületés, a frissesség és a megújulás időszaka. Ahogy a természet is felébred a téli álomból, úgy mi is elkezdhetünk felkészülni a tavaszra, hogy teljes mértékben kihasználhassuk a következő évszak energiáit. De hogyan készíthetjük fel testünket és otthonunkat a tavaszi megújulásra? Íme néhány hasznos lépés, melyek segítenek abban, hogy zökkenőmentesen átélessen a tavaszra való átállás.*

## Tavaszi méregtelenítés

A téli hónapok során hajlamosak vagyunk a nehezebb, zsírosabb ételek fogyasztására, és a kevesebb mozgásra. A tavasz ideális időszak arra, hogy elkezdjük a méregtelenítést, hogy új erővel és friss energiával vágjunk neki az évszaknak. A méregtelenítés nemcsak a fizikai jólétünket javítja, hanem a mentális tisztulást is segíti.

**Tavaszi tisztítókúra:** Használj természetes gyógynövényeket, mint a csalán, a csipkebogyó vagy a kakukkfű, hogy támogasd a méregtelenítést. A vízfogyasztás is kulcsfontosságú ilyenkor, hiszen

a hidratáltság segít eltávolítani a felhalmozódott toxikus anyagokat.

**Étkezési szokások:** Fogyassz több friss zöldséget és gyümölcsöt, amelyek gazdagok antioxidánsokban és vitaminokban. A tavaszi saláták és zöldséglevesek segítenek a test újjáélesztésében.



**Testmozgás:** A mozgás elengedhetetlen a méregtelenítéshez. Kezdd el a napi sétákat, jógát vagy könnyű edzéseket, hogy felébreszd a testet és fokozd a vérkeringést.

## Friss levegő

A tavaszi megújulás nemcsak bennünk, hanem otthonunkban is fontos szerepet kap. Az évszakováltás ideális alkalmat ad arra, hogy a háztartásunkat is megtisztítsuk, friss levegőt engedjünk be, és olyan



környezetet alakítsunk ki, amely hozzájárul a testi-lelki jóllétünkhöz.

**Tavaszi nagytakarítás:** Végre elérkezett az ideje, hogy a téli hónapok után kitakarítsuk a lakást. Fókuszálj a nehezen elérhető helyekre, a szekrények mögé, a padlószőnyegre, ablakokra, a fürdőszobákra. A tiszta környezet segít friss levegőt hozni az otthonunkba.

**Friss levegő a lakásban:** Tárd ki az ablakokat, és engedj friss levegőt a lakásba. A friss levegő segít megszabadulni a télen felhalmozódott nedvességtől és rossz szagoktól.

**Illóolajok használata:** A tavaszi illatok segítenek a hangulatjavításban. Használj levendulát, citrusféléket (például citromot vagy narancsot), vagy rozmaringot illóolaj formájában, hogy a levegőt frissítő, energizáló aromákkal töltsd meg.

## Belső harmónia

A tavasz ideális időszak a mentális és érzelmi megújulásra is. A téli szürkeség és borongós hangulat után a tavasz friss lendületet adhat a léleknek, hogy új célok felé haladjon. Az évszakováltás egy remek alkalom arra, hogy újra-gondoljuk a személyes céljainkat, vágyainkat és elképzeléseinket.

**Önismereti gyakorlatok:** Írj naplót, gondold át, mik a legfontosabb céljaid és értékeid a következő időszakra. A tavasz egy új kezdetet szimbolizál, és itt az ideje, hogy friss szemléletmóddal közelíts a mindennapokhoz.

**Meditáció és légzésgyakorlatok:** A tavaszi napfényhez való alkalmazkodás során segíthetnek a meditációs technikák, hogy kiegyensúlyozott állapotba

kerüljünk. A napi néhány perc légzésgyakorlat segíthet elcsendesíteni a gondolatokat és feltöltődni belső energiával.

## Tavaszi gardróbfrissítés

A tavasz elhozza az új divatot is! Az évszakováltás nemcsak a háztartásban és a testünkkel kapcsolatos dolgokban hoz frissességet, hanem a ruhatárunkat is megújíthatjuk, hogy színesebbé, könnyedebbé váljon.

**Színek és anyagok:** Tedd félre a vastag, téli ruhákat, és kezd el elővenni a könnyedebb anyagokat, mint a pamut, vászon vagy len. A világosabb, friss tavaszi színek, mint a pasztell árnyalatok, a sárga, zöld vagy kék, segítenek hangulatot emelni.

**Rendrakás a szekrényben:** Tarts egy gardrób-rendezést, és szabadulj meg a régi, nem hordott ruháktól. Így helyet csinálhatsz új, tavaszi daraboknak, amelyek friss energiával töltenek fel.







# Tavaszi ájurvédával!

Szeretnénk kevésbé feszültek lenni? Szeretnénk kiegyensúlyozottabb lelkiállapotot nem csak elérni de fenn is tartani? Ennek van egy „tridósás”, azaz minden alkatnak megfelelő, egyszerű és kellemes módja, ez nem más mint a kirándulás. Itt a tavasz és noha télen is lehet kirándulni, de mégis tavasszal az emberben meg érik a vágy, hogy végre kimenjen a természetbe és sétáljon a napsütésben.

Gyermekkoromban nálunk is, mint a generációmban oly sokunknál, minden vasárnap, hétvége a kirándulásról szólt. Mindegy volt, hogy csak Gabi bácsiig megyünk fel a Szabadság-hegyre, hogy Visegrádnak vágjunk neki, vagy, hogy leugrottunk a Velencei-tóra, mi mentünk kirándulni. Nem is kellett ezt magyaráznia apámnak, olyan magától érthetődő volt, hogy az egész hetes munka és rohanás utánk a természet, a friss levegő, a család, a barátok majd feltöltenek minket.

Ha az ájurvédikus szemlélet szemszögéből nézzük, akkor látjuk, hogy a gyenge csontozatú, kisebb terhelést bíró váta alkatnak remek a kirándulás, hiszen segíti megerősödni a testét. A friss levegő, a levegős természetű vátának lételeme. Mint ahogy a „menjünk, csináljunk végre valamit!” hangulatának is. Mindamellett a váták művész lelkének kell az inspiráció, így a természet lágy öle, a mozgás, a levegő és a „béke szigete” hamar harmóniába hozza az lelküket.

A pittáknak receptre, nem, beutalóra írnám fel a kirándulást hétvégénként. Ők ugyanis gyakran elfelejtenek pihenni, kikapcsolódni, kiszakadni a malomból. Gyakran, túl akarnak teljesíteni, túlvállalják magukat és semmi időt sem hagynak maguknak a regenerálódásra. Márpedig a szombat esti „levezetem az egész heti feszültséget” nem épp a regenerálódásról szól. Ugye? A természetjárás már önmagában pitta csökkentő, harmonizáló hatású, hűt





és nyugtat, ami az ő gyakran túlpörgött elméjüknek gyógyír.

A kaphák erős és gyakran nehéz testét meg kell mozgatni! Ők, azok akik ha motiváltak, akkor olimpikonok lehetnek, hiszen minden fizikai adottságuk megvan hozzá, de a lustaság sem áll tőlük távol, így az sem ritka, hogy noszogatni őket, hogy mozogjanak. Márpedig, ha ellustulnak, akkor jönnek a plussz kilók, a folytonos felsőléguti nyavalyák, a ödémásodások, a depresszióra való hajlam. Mind ez elkerülhető azzal, hogy szabadidejükben, akár hosszabbtávú túrákat tesznek. Többet sétálnak hétköznep is, de hétvégén mindenképp szánnak időt a kirándulásra.

És hamar kirándulás, ne feledjük mennyi féle gyógynövényt gyűjthetünk be, már ilyenkor áprilisban. A családostok sem fognak csalódni, mert a gyerekek imádják a begyűjtést. begyűjteni, pedig már van mit, hiszen szedhető már a fenyőhajtás, amelyből kiváló szirupot készíthetünk, vagy tehetjük teakeverékekhez is. Magas terpentin tartalmának köszönhetően talán a legerősebb hurutoldó amit ismerünk.

Zsenge csalánt is szedhetünk teának. Maria Treben egy könyvében azt írta, hogy ha az emberek tudnák a csalán mennyi mindenre jó, akkor csak csalánt természetnének. Csak pár felhasználási lehetőségét had említsem meg, ilyen a reuma, köszvény, cukor-baj, csalánkiütés, hólyaghurut, magas vérnyomás gyomor és bélhurut, de használhatjuk bőrkütyések ellen, vagy akár vértisztítóként.

Szedhető a medvehagyma, melynek kéntartalmú hatóanyaga segítik az anyagcsere folyamatokat, de a reumás fájdalmaik esetén, magas vérnyomás, vagy magas vércukorszint miatti problémáknál is érdemes alkalmazni. Van benne A, B1, B2, C vitamint és tartalmaz magnéziumot, vasat, kalciumot, szelént. Remek tisztító hatású gyógynövény így tavasszal. Arról nem beszélve, hogy milyen finom pogácsa, szendvicsk-rém, vagy saláta készíthető medvehagymával.

Az ibolyát mindenki szereti, de azt már keveseb-ben tudják, hogy remek gyógylikőrt, gyógybort és kanalasorvosságot is csináltak vele. Az Ibolya nyálka-oldó, izzasztó, vértisztítóhatású a virágja elsősorban idegnyugtató, és vérnyomás csökkentő.

A boróka már márciustól folyamatosan hozza a bogyóit, amelyek vizelethajtó, szélhajtó, étvágyja-vító, emésztést serkentő, vese-epekőoldó, húgyúti fertőtlenítő hatással rendelkeznek. Fűszerként és pálinka ízesítőjeként is kedvelt gyógynövény.

Szedhető a pásztortáska, virágos leveles szárát gyűjtjük, ami remek női teákba, vérzéscsillapító hatása miatt. De nyílik már a százszorszép, amely nyálkaoldó, vizelethajtó, izzasztó, vértisztító, és vér-nyomáscsökkentő egyszerre.

Az erdei szamóca levelét is begyűjthetjük, kiváló teának, bélhurut ellen, hatása enyhén izzasztó, de tehetjük cukor-baj elleni teakeverékben, vagy használhatjuk gyomorrontás esetén.

Nos itt a felsorolás még koránt sem ér véget, csupán példák voltak arra mennyi féle hasznos gyógynövényhez is hozzájuthatunk, ha már rászánjuk magunkat egy napsütötte napon, hogy kimozduljunk a természetbe.

Károlyi Bánki Viktória  
ájurvéda terapeuta  
FBlink





A woman with brown hair, wearing a white cap, a bright pink jacket over a white top, and light pink wide-leg trousers, is leaning against a black bicycle. She is smiling and looking upwards and to the right. A light purple bag is hanging from the handlebars. The background is a large, weathered blue door with metal rivets.

# Fenntartható

# öltözködés

Tudatos választások  
a ruhatárban

*A tavasz a megújulás időszaka, nemcsak a természetben, hanem a ruhatárunkban is. Március tökéletes alkalom arra, hogy átgondoljuk öltözködési szokásainkat, és fenntarthatóbb irányba tereljük őket. De mit is jelent a fenntartható öltözködés, és hogyan valósítható meg a hétköznapi életben anélkül, hogy le kellene mondanunk az „új vásárlása” örömeiről vagy a változatosságról?*

## Mit jelent a fenntartható öltözködés?

A fenntartható divat célja, hogy a ruházati ipar környezeti és társadalmi hatásait minimalizálja. A divatipar jelenleg az egyik legszennyezőbb iparág a világon: a ruhaipar felelős az éves szén-dioxid-kibocsátás kb. 10%-áért, és évente **92 millió tonna textilhulladék** keletkezik világszerte. A villámsebesen változó trendek, és a gyenge minőség miatt sok ruhadarabot alig néhányszor hordunk, gyorsan a szemétkukába kerülnek.

A fenntartható öltözködés lényege, hogy tudatos döntéseket hozzunk a vásárlás és a ruháink kezelése során. Nem kell azonnal kidobni mindent és lecserélni a ruhatárat – éppen ellenkezőleg! Az első lépés az, hogy megbecsüljük azt, amink van, és felelősségteljesen alakítjuk öltözködési szokásainkat.





## Hogyan öltözködhetsz fenntarthatóan? – Néhány gyakorlati tipp

### 1. Vásárolj kevesebbet, de jobbat

A minőségi ruhák hosszabb ideig tartanak, így ritkábban kell cserélni őket. Érdemes olyan alapidarabokat választani, amelyek időtállóak, jól kombinálhatóak, és nem mennek ki egy szezon alatt a divatból.

Mielőtt vásárolsz, tedd fel ezeket a kérdéseket:

- Biztos szükségem van rá?
- Nem tudom más darabbal kiváltani?
- Előreláthatólag rendszeresen tudom használni?
- Kombinálható a meglévő ruhadarabjaimmal?
- A színe előnyös számomra?
- Ha nem is az én színem, de imádom, akkor hogyan tudom majd hordani?
- Az anyaga megfelelő számomra?
- A szabása előnyös a testalkatomhoz?
- A kidolgozásán (varrás minősége) látszik, hogy strapabíró darab lesz?
- Kényelmes?
- Tetszem benne magamnak?

Ha minden kérdést jól átgondolsz, akkor nem vásárolsz feleslegesen hirtelen indíttatásból ruhákat.

Ha viszont megveszed, akkor jó eséllyel hosszú ideig társad lesz, és imádni fogod!

### 2. Részesítsd előnyben a fenntartható márkákat

Egyre több divatmárka fordul a környezetbarát anyagok és az etikus gyártási folyamatok felé.

Keress olyan márkákat, amelyek:

- újrahasznosított vagy organikus anyagokkal dolgoznak,
- fair trade (méltányos kereskedelemről származó) alapanyagokat használnak,
- átlátható módon gyártják a ruháikat (ezt kideríteni az igazi kihívás!).

Amit tehetsz, hogy figyelsz a címkékre! A GOTS (Global Organic Textile Standard) vagy az OEKO-TEX tanúsítványok garantálják, hogy a ruha káros vegyszerek nélkül készült.





### 3. Vásárolj másodkézből – turkálók és vintage boltok

A second-hand vásárlás az egyik legjobb módja annak, hogy csökkentsd a divatipar ökológiai lábnyomát. A turkálókban és vintage boltokban egyedi, jó minőségű ruhadarabokat találhatsz megfizethető áron, miközben meghosszabbítod a ruhák élettartamát. Azért itt is tedd fel magadnak az 1. pontban leírt kérdéseket :).

A használt ruhák vásárlása nemcsak környezetkímélő és költséghatékony megoldás, hanem lehetőséget ad arra is, hogy egyedi darabokkal gazdagítsd a ruhatárad és kifejezd a stílusodat.

### 4. Adj új életet a régi ruháknak – Upcycling & DIY

Ahelyett, hogy kidobnád a megunt vagy sérült ruhákat, alakítsd át őket! Egy régi farmerből készíthetsz táskát, egy kinőtt pólóból új felsőt, egy megunt ingből pedig stílusos hajpántot vagy szatyrot.

Néhány egyszerű upcycling ötlet:

- Vágd le egy farmer szárát, és készíts belőle rövidnadrágot.
- Egy régi pólót használhatsz bevásárlótáskaként.
- A szakadt pulóverből készíthetsz párnahuzatot vagy kutyaágyat.

### 5. Gondoskodj a ruháidról, hogy tovább tartsanak

A ruhák megfelelő ápolásával jelentősen meghosszabbíthatod az élettartamukat.

Erre is van néhány tippem:

**Mosd alacsony hőfokon** – A hidegebb víz (30-40°C) kíméletesebb a textiliákhoz, így segít megőrizni a színüket és az anyag rugalmasságát. Ráadásul az alacsonyabb hőfokú mosás kevesebb energiát igényel.

**Kerüld a szárítógépet** – Bár a szárítógép kényelmes megoldás, a magas hő hatására a ruhák anyaga könnyen sérülhet, bolyhosodhat vagy zsugorodhat. A levegőn történő szárítás nemcsak meghosszabbítja a ruhák élettartamát, hanem környezetbarátabb is.

**Javítsd vagy javíttasd meg a kisebb hibákat** – Egy elszakadt varrás vagy leesett gomb miatt nem kell rögtön kidobni a ruhát.





## 6. Ruhacsere – Újítsd meg a ruhatárad vásárlás nélkül

A ruhacsere egyre népszerűbb alternatíva a fenntartható divat szerelmesei körében. Ha meguntál egy ruhadarabot, szervezz baráti ruhacserét, vagy keresd a helyi közösségi eseményeket, ahol másokkal elcserélheted feleslegessé vált darabjaidat.

### Miért jó móka?

- Új ruhákhoz jutsz vásárlás nélkül.
- A régi ruháid új gazdára találnak, nem a szemétkukába kerülnek.
- Fenntartható és közösségi élmény egyszerre.



## A fenntartható divat kis lépésekkel kezdődik

A tudatos öltözködés nem arról szól, hogy egyik napról a másikra lecseréljük a teljes ruhatárunkat, hanem hogy felelősségteljesebben bánunk azzal, amink van. Ha már most elkezded apró változtatásokat bevezetni – kevesebb, de jobb minőségű ruhát vásárolsz, újrahasznosítod a meglévő darabokat, és jobban vigyázol a ruháidra –, akkor máris sokat tettél egy fenntarthatóbb jövőért.

A divat lehet stílusos és környezettudatos egyszerre – csak rajtunk múlik, milyen döntéseket hozunk!

Nagy Márta  
Upcycling designer  
<https://www.nagymarti.hu>



# Nők, akik történelmet írtak

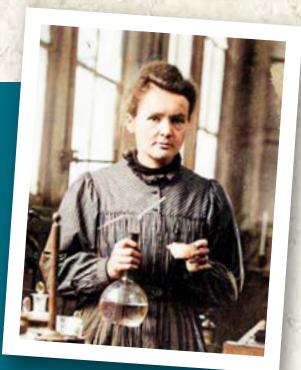
***Március 8-a, a nemzetközi nőnap, egy olyan alkalom, amikor külön figyelmet szentelhetünk azoknak a női hősöknek, akik példát mutatnak számunkra minden nap.***

Ez az időszak nem csupán ünneplésről szól, hanem arról is, hogy megemlékezzünk azokról a nőkről, akik életükkel és munkájukkal új utakat törtek

a történelemben, a társadalomban és a kultúrában. A következő történetek olyan nőkről szólnak, akik különböző korszakokban és különböző területeken írtak történelmet. A bátorság, a kitartás és a változás iránti vágy mindegyikük történetét összeköti, és mindannyiunk számára inspiráló üzenetet hordoz: bármit elérhetünk, ha hiszünk magunkban és nem félünk megtenni az első lépést.

## Marie Curie, a tudomány hősnője

A történet egy fiatal, ambiciózus nővel kezdődik, aki egy férfiak uralta tudományos világban küzdött az elismerésért. Marie Curie, aki minden várákozást felülmúlt, szenvedett a társadalom előítéleteitől, de szenvedett a saját kutatásai során szerzett eredmények által is. Amikor a tudósok először szembesültek a radioaktivitás veszélyeivel, Curie elutasította a figyelmeztetéseket, hogy továbbra is munkáját végezhesse, hiszen meggyőződése volt, hogy eredményei segíthetnek az orvostudomány fejlődésében. Ma már elismerik őt a tudományos világ egyik legnagyobb alakjaként, és a női tudósok generációit inspirálja.



## Rosa Parks

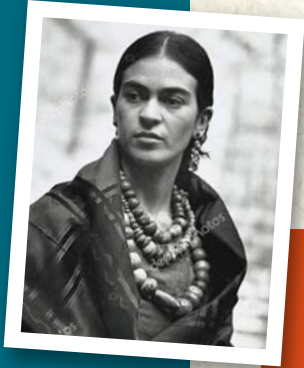
A története egy hideg decemberi napon kezdődött, amikor Rosa Parks, egy fiatal fekete nő, nem adta fel a helyét egy fehér férfi számára egy alabama-i buszon. Parks nemcsak a buszon tartotta helyét, hanem egy egész nemzet számára kinyitotta a lehetőséget a változásra. Az a kicsi, de határozott tett elindította a Montgomery buszbojkottot, amely az amerikai polgárjogi mozgalom egyik alapkövévé vált. Parks a bátorságával nemcsak saját életét, hanem az egész országot is megváltoztatta, és azóta is szimbólumává vált mindenki számára, aki a társadalmi igazságtalanság ellen küzd.





## Frida Kahlo

Az története nemcsak a művészetekről szól, hanem a testi és lelki fájdalomról, a szenvedésből való erőt merítésről is. Egy súlyos baleset következményeként, amely majdnem megölte, Kahlo nemcsak a művészetét, hanem saját testét is újraértelmezte. Festményei, mint «A két Frida» és «A fájdalom» a női identitás, a test és a lélek összetettségét örökítik meg. Művészete a női erőt és a saját sorsunk irányítását hirdeti, miközben emlékeztet minket arra, hogy még a legnagyobb szenvedésből is képesek vagyunk művészetet és változást teremteni.



## Malala Yousafzai

Malala története 2012-ben kezdődött, amikor egy tálib fegyveres támadás következtében az életéért kellett küzdenie. Malala, aki már korábban is szenvedett a pakisztáni lányok oktatása elleni törvények miatt, nem hagyta, hogy a támadás elhallgattassa. Miután felépült, Malala még bátrabban folytatta az oktatásért folytatott küzdelmét, nemcsak Pakisztánban, hanem világszerte. Ma ő a legfiatalabb Nobel-békedíjas, aki azt hirdeti, hogy minden lánynak joga van oktatáshoz, és senkinek sem szabad elhallgattatnia őket.



## Ada Lovelace

Ada Lovelace egy férfiak által dominált világban kezdte, amikor a matematika és a tudomány legnagyobb elméi középpontjában volt. Ada, aki először kezdett el dolgozni Charles Babbage analitikai gépén, először alkotta meg a világ első számítógépes algoritmusát, amelyet a mai számítógépek alapját képező programozás születéseként ismerünk. Bár nem ő volt az, aki megépítette a gépet, a látásmódja és a gondolkodása segítette az informatika fejlődését, és érdekeit csak később ismerték el.



A valódi hősnők belső erővel és kitartással írják történelmünket. Az ő történeteik a mi történeteink is – történetek, amelyek inspirálnak bennünket a saját változásainkhoz.





HÉMANGI DÉVI DÁSZI

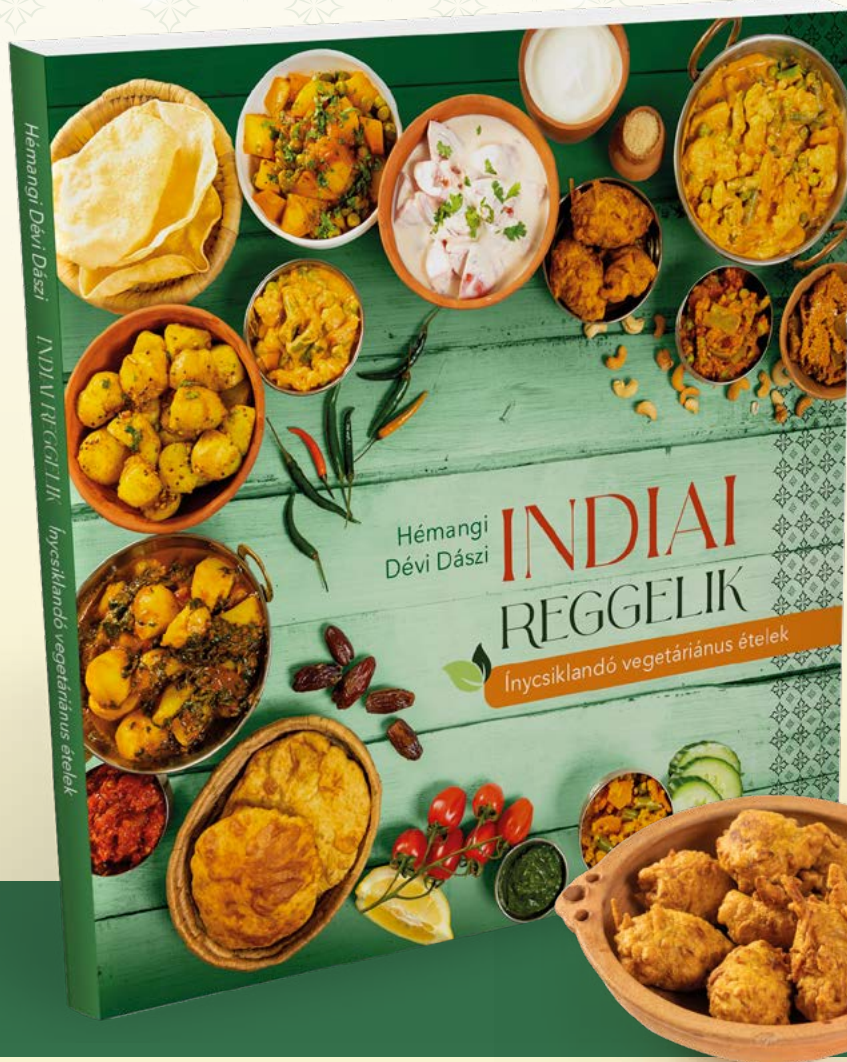
# INDIAI REGGELIK



Ínycsiklandó  
vegetáriánus  
ételek

~~5490 Ft~~

Ára:  
**4990 Ft**



Hemangi ebben a könyvben az indiai reggeli legautentikusabb fogásait hozza el az olvasóknak, amelyek egyszerre táplálóak és ízletesek. A receptek nemcsak bemutatják India kulináris örökségét, hanem lehetőséget adnak arra is, hogy a modern konyhában újragondolva készítsd el őket. Ha szeretnéd otthon is megélni India fűszeres reggeleit, ez a könyv tökéletes útitárs lesz!

- ✓ 70 autentikus indiai reggeli recept
- ✓ Tradicionális és modern fogások
- ✓ Részletes útmutatók

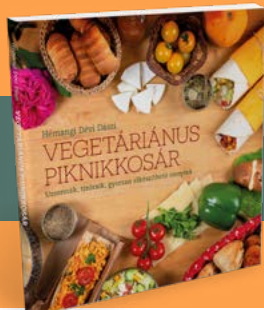
**Megrendelhető:**  
**[www.108.hu/reggeli](http://www.108.hu/reggeli)**

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



VEGETÁRIÁNUS  
GYEREKKONYHA

~~5.490.-~~ **4.490.-**



VEGETÁRIÁNUS  
PIKNIKKOSÁR

~~5.490.-~~ **4.490.-**



KÓSTOLJ BELE  
AZ ÁJURVÉDÁBA

~~5.490.-~~ **4.490.-**



VEGETÁRIÁNUS  
ÉTELEK  
ÜNNEPNAPOKRA

**5.490.-**





## 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)



# Új év, új lehetőségek



Előfordult már veled valaha, hogy új életet kezd-tél? Önszántadból vagy kényszerből?

A közelgő új év varázsa gyakran elindít bennünk egy folyamatot: jövőre másképp lesz! Új életet kezd-ek! Leszokom erről, rászokom arra... Többet moz-gok, kevesebbet eszek – és azt is csak egészségeset. Új vállalkozást indítok, otthagynom a régi állásomat, rendbe teszem a kapcsolataimat, a pénzügyeimet, az egészségemet... Ismerős? A közelgő új év hatására talán benned is megfogalmazódott valami, ami jövőre másképp lesz.

Ezek olyan elhatározások, amelyekre vágyunk, melyekről mi magunk hoztunk döntést.

Előfordulhat azonban, hogy valamilyen külső (vagy belső) kényszer hatására kell új életet kezdenünk. Nem terveztük, nem vágytunk rá különösebben,

de történt valami, ami mindent, amihez eddig hoz-zászkodtunk, amit az életünknek tekintettünk, felbo-rított, s emiatt akár szeretnénk, akár nem, új életet kell kezdenünk. Talán kirúgtak a munkahelyünkről, kiderült egy kellemetlen betegség, esetleg eltávozott egy szerettünk, aki a mindennapjaink része volt, s ezek a kellemetlen változások arra késztetnek (vagy kényszerítenek), hogy új életet kezdjünk. Egy ilyen drasztikus változáshoz nem is feltétlenül kell új évnek következnie.

Legyen akár valami újévi cél (szándékosan nem írok fogadalmat), vagy egy kényszer hatása, min-denképp fontos, hogy az otthonunk is támogassa az elhatározásunkat: új életet kezdek!

Előfordulhat, hogy az új élethez új otthon is tár-sul, de a legtöbb esetben a régi otthonunkat kell





*Ez a rózsza szeretné túlélni a telet, de ahhoz, hogy jövő nyáron új virágokat hozzon, előbb-utóbb le kell vágnom, el kell engednem a régieket...*

felkészítenünk arra, hogy támogassa, segítse az új életünket, s ehhez mindenképpen segítségül kell hívnunk a Vaszatit!

Pár hete tartottunk egy online találkozót a Vaszati Szövetség tagjaival, aminek a fő témája ez volt: hogyan kezdjünk új életet a régi otthonunkban? Ha szeretnénk új életet kezdeni, az első és legfontosabb dolog, hogy zárjuk le a régit. Zárjuk le, és engedjük el a múltat. Ebben a folyamatban segítségünkre van, ha jó minőségű otthonunk nyugati része, mely többek között a szép befejezések égtája. A fenti videóban arról beszéltünk, hogy gyakran nem tulajdonítunk elég nagy jelentőséget a nyugat minőségének, pedig az életünknek nagyon sok összetevőjére hatással van ez az égtáj!

A régi dolgok lezáráshoz és valami új elkezdéséhez tehát fontos körül néznünk otthonunk nyugati

és keleti részén is. A kelet – a nyugattal ellentétben – a kezdetek égtája. Ezt minden nap tapasztaljuk is: keleten kel fel a nap, üdvözölve az új napot, az új lehetőségeket, nyugaton pedig lenyugszik, búcsúztatva a napot, ugyanakkor emlékeztetve arra, hogy holnap kezdődik valami új. Nos, így kell tekintenünk otthonunk kelet-nyugat tengelyére is.

A kelet legyen nyitott, üde és friss: az itt használt színek legyenek világosak, a helyiségek tágasak és tiszták. Jó, ha a keleti helyiségeket beragyogja a nap: legjobb, ha az ablakon át, de az itt használt színek is emlékeztethetnek a nap ragyogására.

Nyugaton az ablak legyen kisebb, mint keleten és itt lehetnek a bútorok nehezebbek, akár kicsit sötétebbek is. Például nyugaton nagyon jó, egy szép, sötét diószínű pácolt ruhásszekrény, vagy egyéb szekrény.



A jövővel és a múlttal kapcsolatban gyakran emlegetjük az északkelet-délnyugat tengelyt is, ahol az északkelet képviseli a jövőt, a délnyugat a múltat. Az északkelet legyen nagyon nyitott és tágas, a délnyugat legjobb, ha zárt és itt is lehetnek sötét és nagy szekrények.

Lehetséges, hogy az eddigi tippeket már korábban, más okból megvalósítottad az otthonodban. Ha azonban most szeretnéd megtámogatni az új életedet, akkor van még néhány további lehetőséged:

A múlt lezárását segíti, ha azokat a tárgyakat, amelyek az elengedni vágyott (vagy kényszerült) múlttal kapcsolatosak, kiszelektáljuk és attól függően, hogy van-e rájuk még szükség, vagy kidobjuk/elajándékozunk, vagy a múlttal kapcsolatban levő égtájakra (délnyugat, nyugat) tesszük. Ha teljesen el akarjuk engedni, akkor még jobb, ha ezek a tárgyak nem maradnak a lakásban.

Keletre északkeletre, sőt még északra is próbáljunk olyan tárgyakat, dolgokat tenni, amelyeket szeretnénk, ha a vágyott életünk részei (is) lennének. Minden mást tegyünk el onnan. Ez a szelektálás, válogatás talán a folyamat legnehezebb része, ugyanakkor nagyon fontos is. A fenti videóban beszéltünk róla, hogy egy Vaszati korrekciót – mindentől függetlenül is – a legjobb a szelektálással, selejtezéssel kezdeni, hogy ahogy Villiam Morris mondta, végül csak az maradjon az otthonunkban, ami vagy hasznos, vagy gyönyörű...

Azt szokták mondani, hogy amikor a hölgyek új életet akarnak kezdeni (nagyon újat), akkor elmennek a fodrászhoz és átfestetik a hajukat. Ha eddig szőkék voltak, hirtelen feketék lesznek vagy vörösek.

Felmerülhet az ötlet, hogy az otthonunkba is hívjuk festőt, hogy egy új szín, új energiát, új életet hozzon az otthonunkba. Az ötlet jó, de a festés előtt

mindenképp érdemes szaktanácsadóval egyeztetni! Persze már kívülről tudjuk, hogy északon jó a zöld, keleten a sárga, de még így is óvatosnak kell lennünk a színekkel, mert egy-egy rosszul megválasztott színárnyalat többet árthat, mint használ, főleg, ha nagy területet festünk le vele. (Erről is beszéltünk a videóban!)

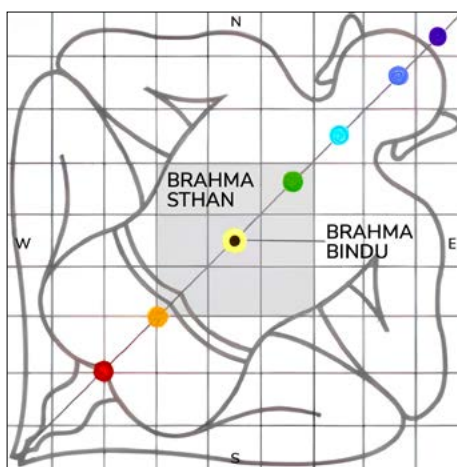
Ha az új élet és lakásfrissítés valóban festést is hoz magával, semmiképp se hozz elhamarkodott döntést! Jusson eszedbe, hogy a világos (de meleg), színek frissességet, ragyogást adnak a lakásnak, míg a sötét telt színek szűkítik a teret és nem is igazán frissek. Mi a célja az új színnek?

Szeretnénk valami új, friss energiát, vagy szeretnénk inkább lenyugodni, „leföldelni” magunkat? Ez alapján (és a szóban forgó égtáj minősége alapján) válasszunk színt. Ha pedig bizonytalanok vagy inkább óvatosak vagyunk, akkor legyenek a falak világosak, semlegesek és inkább a kiegészítők (díszpárnák, függönyök, terítők)

színét változtassuk. Fontos, hogy a minket körülvevő színek ne csak a Vaszati kívánalmainak feleljenek meg, hanem örömet okozzanak, amikor rájuk nézünk, magyarul tetszenek nekünk!

Égtájtól és színektől függetlenül, legyen valami „élő” az otthonunkban! Ha eddig nem voltak szobanövényeid, mindenképp szerezz néhányat! Délre, délnyugatra, nyugatra tehetsz nagyobbakat, például fikuszt, a többi égtájra kisebbet. Külön jó, ha a növények virágot is hoznak! Különösen ilyenkor télen felvidítja az otthonunkat a ciklámen, a fokföldi ibolya, a korall virág vagy a hajtatott játszint. Ha kitavasodik, ültess valami újat a kertedbe! Egy szépen virágzó bokrot, vagy fát, ami az új életedet jelképezi.

A céljainktól függően fordítsunk kiemelt figyelmet azokra a (további) égtájakra is, amelyekkel a vágyott új életünknek kapcsolata van. Ha a pénzügyeken







*Egy karácsonyfa akármilyen szép is, ma már a múltat képviseli. Ha helyet szeretnénk adni a tavasznak, bizony a karácsonyfától előbb-utóbb el kell búcsúznunk. (A képet pár napja a nővérem nappalijában fotóztam.)*

változtatnánk, nézzünk körül északon, ha új vállalkozást indítanánk vagy új munkahelyet keresünk, akkor keleten, ha szeretnénk jobbra tenni a kapcsolatainkat, akkor északnyugaton, északkeleten, stb.

Akárhogy is legyen, mindig jusson eszedbe, hogy ahhoz, hogy az életedbe tudj engedni valami újat, előbb el kell engedni, le kell zárni a régit. Ha az új évben szeretnél valami újat, szeretnél valamiben megújulni, vagy egyszerűen szeretnél igazán jó és megvalósítható célokat kitűzni a jövő évre, akkor javaslom, hogy mielőtt elkezdenéd a tervezést, értékeld a mögötted álló évet. Nézd meg mi volt jó és mi az, amit másképp csinálnál. Ez az év végi értékelés

(a múlt lezárása) segíthet abban, hogy a jövő éved kellemesebb és sikerebb legyen.

Fontos azt is megjegyezned, hogy az otthonodnak az új életedre való felkészítése csak a kezdet! Az otthonod átalakítása megadja neked azt a támogató energiát, amely a segítségedre lesz abban, hogy a vágyott célodat elérd, hogy a vágyott új életedet el tudd kezdeni. Az otthonod támogathat ebben, de a munkát neked kell elvégezned! Sok sikert kívánok ehhez!

Manhertz Edit  
vaszati tanácsadó  
vaszati.hu



FŐZŐTANFOLYAM  
SOROZATUNK

# Ízek, imák, India

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



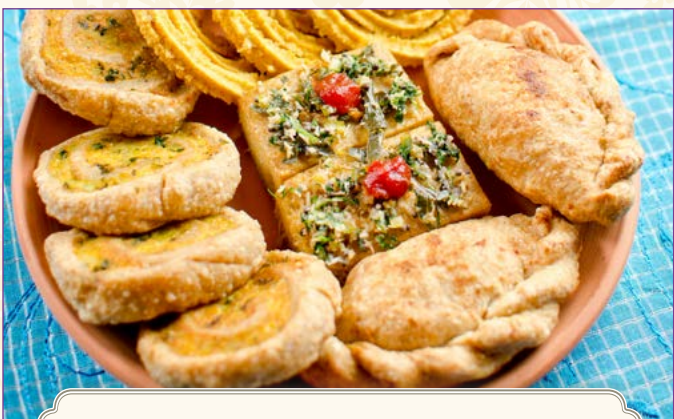
ALAPOK ÉS A FŰSZEREK HASZNÁLATA

Ízek, imák, India 1.



FŐÉTELEK, SABJIK

Ízek, imák, India 2.



A NÉPSZERŰ STREET FOOD

Ízek, imák, India 3.



VÁLTOZATOS KENYÉRFÉLKÉK

Ízek, imák, India 4.



GYÓGYÍTÓ AJURVÉDA KONYHA

Ízek, imák, India 5.



GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ WOKOS ÉTELEK

Ízek, imák, India 6.





## INDIAI VEGÁN KONYHA

Ízek, imák, India 7.

### HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- A képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- Nálunk autentikus recepteket 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.



*A tanfolyamokat a népszerű [www.vegavarazs.hu](http://www.vegavarazs.hu) gasztroblog írója, immár 13 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**





# MEDVEHAGYMÁS TÉSZTA TOFUBACONNAL

## HOZZÁVALÓK:

- 250 g durum tészta (nyersen volt ennyi)
- 50 g medvehagyma felaprítva
- 400 ml kókusztej (konzerves)
- 5 g sörélesztő
- kb. 20 g só
- 0,5 g feketebors
- 0,5 g szerecsendió
- 3 g vöröshagyma por
- 4 g fokhagyma por
- 2 g fűszerpaprika

## HOZZÁVALÓK A TOFUBACON-HÖZ:

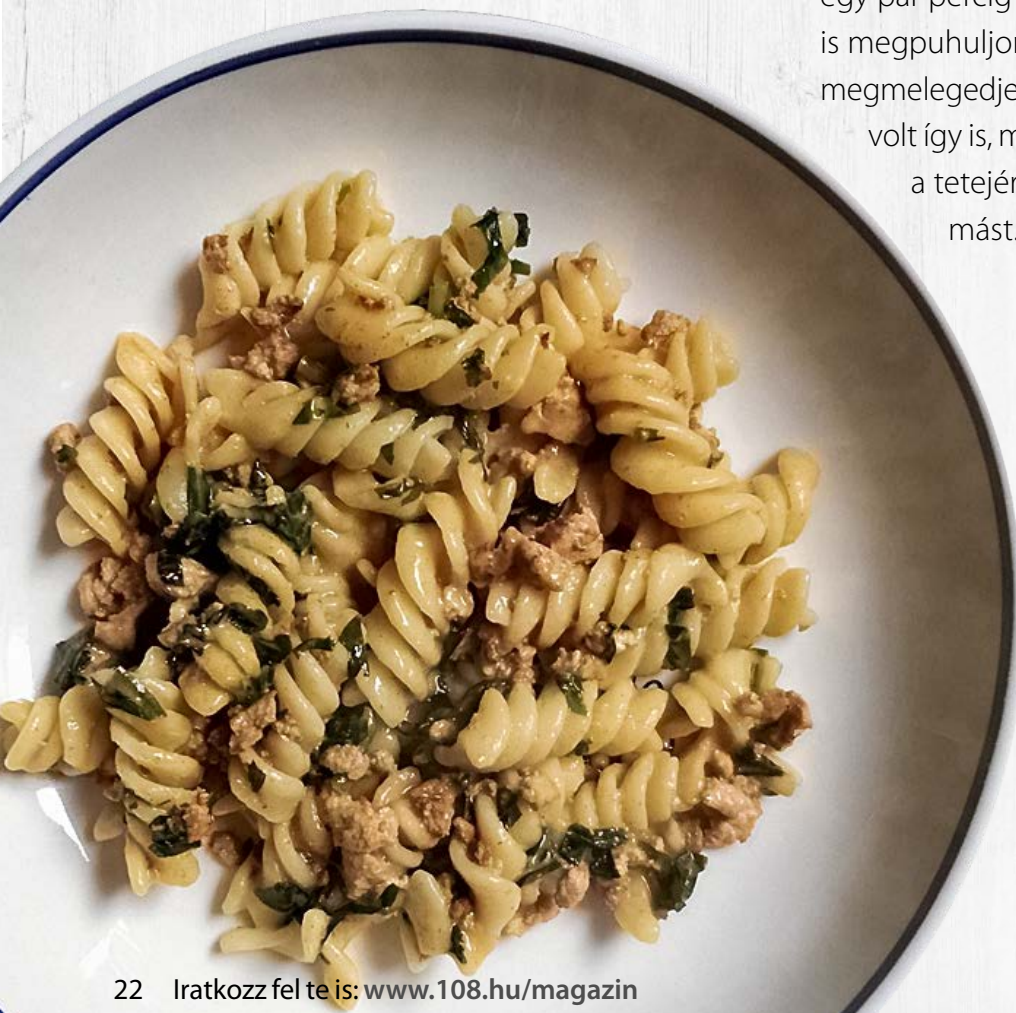
- 180 g natúr tofu
- 25 g napraforgó étolaj
- 20 g folyékony füst
- 6 g só

## ELKÉSZÍTÉS:

Felrakom főni a tésztát, amíg az elkészül, addig elkészítem a tofut. Kisebb serpenyőbe kimérem az olajat és elkezdem melegíteni, közben a tofuból kinyomkodom a nedvességet és elmorzsolom kis darabokra, majd leöntöm a füsttel, megsózom és alaposan összekeverem. Ezután a forró olajba teszem és megpirítom. Egy tálba öntöm a kókusztejet és a fűszereket, majd jól összekeverem. A tésztát leszűröm és visszaöntöm az edénybe, majd ráöntöm a kókusztejes keveréket, alaposan összekeverem és visszateszem a tűzhelyre. Belerakom a felaprított medvehagymát és óvatosan megkeverem, majd egy pár percre főzöm még, hogy a medvehagyma is megpuhuljon benne, és a kókusztejes keverék is megmelegedjen. Ezután pedig tálalom. Nekem elég volt így is, mivel markáns az íze, nem hiányoltam a tetejéről sem (növényi) sajtot, sem semmi mást.

**Kovács-Orbán Klaudia**

/ [klaudiakitchen.blogspot.com](http://klaudiakitchen.blogspot.com)





# BASBOUSA, ANYU KÉRÉSÉRE

## A TÉSZTÁHOZ:

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

## A SZIRUPHOZ:

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

## ELKÉSZÍTÉS:

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

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

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





# ÁFONYÁS TÚRÓKRÉM

## HOZZÁVALÓK:

- 1/2 kg túró
- 1 kis doboz joghurt
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1 evőkanál édesítőszer
- kis víz
- 10 dkg áfonya

## ELKÉSZÍTÉS:

A túrót, a joghurtot, az édesítőszert és a vaníliás cukrot egy kis vízzel krémesre turmixoltam. Megfelezttem a mennyiséget és az az egyik felét összeturmixolod az áfonyával. Fontos tisztában lenni azzal, hogy ez a fele a gyümölcsötől (az áfonya esetében) sűrűbb állagú lesz. És pár szemet hagyjunk meg a díszítéshez!

Átlátszó pohárba rétegeztem, a tetejére tettem az áfonyaszemeket, és ha ez még nem elég tehetünk rá szeletelt mandulát, vagy mogorót vagy ami épp van otthon.

**Simon Barbara**

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







*Vegavarázs*

## TÚRÓS GRISSINI

### HOZZÁVALÓ:

- 25 dkg liszt
- 20 dkg túró
- 2 kk só
- 5 dkg kókuszszír
- 1,5 dkg élesztő
- 2-3 ek tejföl
- 2 ek felaprított tökmag vagy szezámmag a szóráshoz

### ELKÉSZÍTÉS:

A lisztbe belemorzsoljuk az élesztőt, hozzáadjuk a túrót, a puha kókuszszírt, a sót és annyi tejfölt, amivel össze tudjuk gyúrni a tésztát. Ha kidolgoztuk, letakarjuk és fél órán keresztül állni hagyjuk. Ha letelt, fél cm vastag téglalapot nyújtunk belőle, és a tetejét megkenjük egy kevés olvasztott kókuszszírral, megszórjuk tökmaggal. 6-8 mm széles csíkokat vágunk belőle, amiket aztán megtekerünk úgy, hogy a két vége ellentétes irányba tekeredjen. Sütőlapra tesszük, és pár percig pihentetjük. Forró sütőben aranybarnára sütjük.

**Hémangi** / Vegavarazs.hu





## KÍNAI ZÖLDSÉGRAGU

### HOZZÁVALÓK 3 FŐRE:

- 10 szelet, egyenként fél cm vastag cukkini darab (ez kb. 2 kicsi cukkininek felel meg) apró cikkekre vágva
- 1 db kápia paprika fél cm vastag félkörökre vágva
- 1 marék negyedelt apró szemű csiperke
- 1 db nagyobb vöröshagyma, félbe vágva, szintén kb. fél cm-es hosszanti szeletekre darabolva
- 2 cikk fokhagyma
- kevés őrölt bors
- 1 kiskanálnyi kínai ötfűszer (pici mézeskalács fűszer is megteszi)
- fél evőkanálnyi kukorica (vagy más) keményítő
- 1 evőkanálnyi sötét szójaszósz
- korianderlevél (én szárítottat használok, de ha nincs vagy idegenkedsz tőle, használj helyette petrezselymet)
- 1-2 evőkanálnyi olaj
- só

### ELKÉSZÍTÉS:

Kivételesen nem wokban csináltam. Egy jó nagy átmérőjű tapadás gátlóval bevont serpenyőben megforrósítottam az olajat, nagy lángon megpirítottam rajta a gombát egy kis sóval, és amikor elfőtte a levét, rákerült a többi zöldség is. Folyamatosan kavargatva összepirítottam az egészet, rátettem a fűszereket, átforgattam, megszórtam keményítővel, újra átforgattam, felöntöttem szójaszósszal és vízzel. Összerotyogtattam és már kész is volt. Párolt rizzzel ettük.

**Nagy Márta**

/ [hogymegtudjuknezniblogspot.hu](http://hogymegtudjuknezniblogspot.hu)



# ZABPEHELY MASALA

Ha már unod a hagyományos zabkását, próbáld ki ezt az indiai fűszerezésű, sós fogást. Tökéletes választás hideg, téli napokra.

## HOZZÁVALÓK:

- 3 ek olaj
- 2,5 kk római kömény
- diónyi reszelt friss gyömbér
- 1 ek apróra vágott zöld erős paprika
- 2 kk őrölt koriander
- ½ kk aszafoetida
- ½ kk kurkuma
- 2 paradicsom lereszelve
- 1 kisebb sárgarépa megtisztítva, felkockázva
- 15 dkg zöldborsó
- 12 dkg zabpehely
- 2,5 kk só
- 1 ek citromlé
- ½ kk garam maszala
- egy kis csokor korianderzöld felaprítva

## ELKÉSZÍTÉS:

Egy lábosban olajat hevítünk, megpirítjuk benne a római köményt. Hozzáadjuk a gyömbért és a paprikát, néhány másodperc kevergetés után rászórjuk a koriandert, az aszafoetidát és a kurkumát. Elkeverjük és ráöntjük a paradicsomot. Kevergetés közben 4-5 percig sűrítjük. Beletesszük a zöldségeket, és felengedjük annyi vízzel, ami ellepi. Addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak. Ekkor beleszórjuk a zabpelyhet, megsózzuk, és ha szükséges, még adunk hozzá egy kevés vizet, amit a zabpehely felvesz és krémes állagot kapunk. 2 perc főzés után belekeverjük a citromlevet, a garam maszalt és a zöldfűszert, majd lefedve állni hagyjuk.

**Hémangi** / Vegavarazs.hu







## Fredrik Backman: **A nagymamám azt üzeni, bocs**

### KÖNYV AJÁNLÓ



a hátizsákja pántját erősítette meg, mielőtt lélekszakadva végigrohant az iskolaudvaron a kijáráshoz, hátha aznap elkerüli a mindennapi bánatalmazást. Miamasról ugyanis nem tudhat akárki, és ha valaki nem akárki, azt a környezetében élő akárkik bárkinél hamarabb megsejtik.

Ha valaki, Elsa nagymamája aztán minden bizonnyal valaki volt. Ő mesélte ezt is Elsának:

„Elsa ott állt nagymamával a parti sziklákon, ahol kilencvenkilenc hóangyal áldozta fel magát, és elnéztek a tenger fölé, ahová egy nap majd visszatérnek az árnyak. Mindent tud az árnyakról, mert nagymama szerint mindig jobban kell ismerni az ellenséget, mint saját magunkat.

Az árnyak kezdetben sárkányok voltak, de annyi gonoszság és sötétség volt bennük, hogy átalakultak mássá. Valami sokkal veszélyesebbé. Utálják az embereket és a meséiket, olyan régóta és olyan intenzíven gyűlölnék, hogy a bennük lévő sötétség végül átvette az uralmat a testükön, míg végül már a körvonalaikat sem lehetett látni. Ezért

Elsa majdnem nyolcéves. A majdnem nyolcéves Elsa leginkább csak akkor hivatkozik hétévesként magára, amikor Alf kávét akar vele itatni. Az ember nem lehet elég óvatos, ha már majdnem nyolcéves.

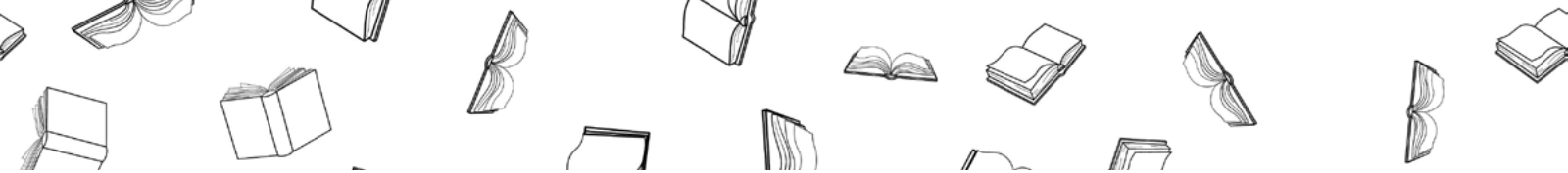
Tudja ezt Elsa nagymamája is, aki élete legnagyobb feladatára készül: a saját – elkerülhetetlennek tűnő – halálára, és hogy erre a halálra az unokáját is felkészítse. Elsa nagymamája ikonikus alak, szinte mindent tud az életről, a haláltól azonban retteg, ami nem könnyíti meg a dolgát.

A majdnem nyolcéves kislány élete egyébként is épp fenekestől fordul fel. Kórházigazgató édesanyja gyermeket vár új párjával, miközben félénk és döntésképtelen édesapja is megtalálta a boldogságot egy másik nő oldalán.

Az olvasó és Elsa közül azonban Elsa van inkább felkészülve arra, hogy A nagymamám azt üzeni, bocs milyen utazásra invitál minket. Elsát ugyanis nagymama elvitte Félálomországba, sőt, még az ország saját nyelvét is megtanította neki. Elsa Miamas lovagja, az olvasó azonban legfeljebb saját magáról sejt, hogy ki is ő, és nem mindenki hivatott arra, hogy egyáltalán tudjon Miamas létezéséről.

A fentiekből talán már sejthető, hogy még véletlenül sem arról fogunk olvasni, hogy hogyan potylyan két újonnan létrejövő család között egy kislány a pad alá. Épp ellenkezőleg: az derül ki, hogy Elsának sokkal nagyobb baráti és ismerősi köre van, mint azt valaha is gondolta volna, amikor délutánonként





nehéz legyőzni őket, mert képesek eltűnni falakban, vagy elsüllyedni a földben, vagy ellebegni máshová. Zabolátlanok és vérszomjasak, és ha beléd harapnak, nem halsz meg, hanem annál sokkal rosszabb sors vár rád: elveszted a fantáziád. Kifolyik belőled, aztán ott maradsz, szürkén és üresen. Az évek során egyre jobban elkorhadsz, míg végül a tested már csak egy váz. Aztán már senki sem emlékszik a mesékre. Mesék nélkül pedig Miamas és egész Félalomország elpusztul. Fantáziátlan halált hal, a legrettenetesebbet.”

Elsa útja a saját lakóközösségébe vezet, ami már első blikkre is egy színes és Backmanhoz méltóan szomorúan izgalmas kompániát rejt. Elsa szomszédjai között van Barát, akit Britt-Marie harci kutyának hisz, a Szörny, akitől mindenki retteg, Lennart, aki várakozókávét iszik, amikor épp nem kávézik, és az Iszákos, akinek rettenetes szenvedését jótékonyan elnyeli a ház. És ahogy Elsa elkezd kiírni a nagymama által ráhagyott leveleket, úgy derül ki, hogy egyrészt senki nem az, akinek látszik, másrészt, hogy Miamasról nem csak Elsa hallott, és nem csak Elsa fantáziájában létezik.

És mivel Fredrik Backman jól ismeri a valóságot, Elsa szomszédai épp olyan gyarlónak bizonyulnak, mint amilyen az olvasó, és Elsának újra meg újra döntést kell hoznia róla, hogy kinek melyik

tettét hogyan értékeli, ideértve nagymama viselt (vagy épp nem viselt, lásd köntös nélkül rohangálás) dolgait is:

„Elsa pedig úgy dönt, hogyha az emberekről, akiket szeret, kiderül, hogy régebben seggfejek voltak, attól még muszáj tovább szeretni őket. Elég hamar ki lehet fogyni az emberekből, ha mindenkit diszkvalifikálunk, aki valaha is seggfej volt.”

Szerencsére Nagymamának volt ideje arra, hogy Elsát az életben szembejövő seggfejekkel kapcsolatban is kellően eligazítsa:

„Nagymama és Elsa mindig együtt nézték este a híradót. Elsa olykor rávette magát, hogy megkérdezze, miért csinálnak a felnőttek egyfolytában ennyi baromságot. Nagymama erre mindig azt válaszolta, hogy az emberek általában véve seggfejek. Elsa itt közbeszólt, hogy ez azért nem egészen így van, ugyanis a felnőttek egy csomó jó dologért is felelősek a sok idiótaság mellett. Úrutazás, ENSZ, oltások, sajtuszeletelő, hogy csak pár példát említsünk. Nagymama azt mondta akkor, hogy az életben az a legnagyobb csavar, hogy szinte egy ember sem totális seggfej, és szinte egy ember sem totálisan nem az. A feladat pedig az, hogy az ember minél inkább a „nem az” oldalon próbálja tartani magát.”

Miközben Elsa vakon lódul seggfejtől seggfejig, hogy felfedje

a medvepszichológus, a wors és Farkasszív titkát, úgy tud meg az olvasó is egyre többet Miamasról és önmagáról.

Az e-könyvben ugyan volt néhány zavaró nyelvtani hiba, a fordító minőségi munkáját így is fontos kiemelni: a regényben felvonultatott nyelvi lelemények sora ugyanis egészen lenyűgöző. Találkozunk a nevetetővel, az igeidőváltóval, bánkócikkal, infantokkal és Moshttal. Hogy aztán a könyv végére végre Fél is tiszteletét tegye a lapokon, és Elsa iskolája is gyökeresen megváltozzon.

Lélekben nagyon gazdag könyv. A nagymamám azt üzeni, bocs. Backman olyan titkokat tud bűnökről, szeretetről és megbocsátásról, amit szeretünk a lelkünk legmélyére eldugni. De ő valahogy felhozta a saját lelke legmélyéről, és mutatja nekünk az utat, hogy merre keressünk, merre kutassunk, mert ott van bennünk is. És így kapunk egy csöppnyi esélyt, hogy mi is a „nem az” oldalon találhassuk magunkat. Még akkor is, ha egykor mi voltunk azok, akik miatt Elsa minden délután meghúzta a hátizsákja pántját, mert minden hozzá hasonló lelket üldöztünk, annyira fontos volt nekünk, hogy ne legyen senki, aki megmutatja az utat sérülékenyebb önmagunkhoz. És pláne, ha mi voltunk Elsa.

Csurdi Abigél



# Stressztelenül *Töltődj fel!*

***Miért fontos a feltöltődés? Mert stresszes pillanatokban is kiváló bizonyíték arra, hogy van választásod, hogy bármikor kikapcsolódhatsz – legalább néhány percre.***

## Utazz el, szakadj ki

A feltöltődés egyik leghatékonyabb formája, ha kicsit kiszakadsz a megszokott mókuserékből, a jól ismert környezetből és elutazol valamerre. Nem kell, hogy egy távoli szigetet válassz, lehet az egy néhány kilométerrel arrébb lévő csendes zug vagy nyüzsgő város is, lényeg, hogy új ingerek, más behatások érjenek.

Nézhetsz olcsó repülőjegyeket, last minute utakat is, hogy egy-egy ilyen program minél kevésbé terhelje meg a pénztárcád!

Persze nem csak egy több napos utazás jelenthet hatékony kikapcsolódást! A szürke hétköznapiakban, akár a munkahelyeden vagy otthonodban is van lehetőség arra, hogy feltöltődj!



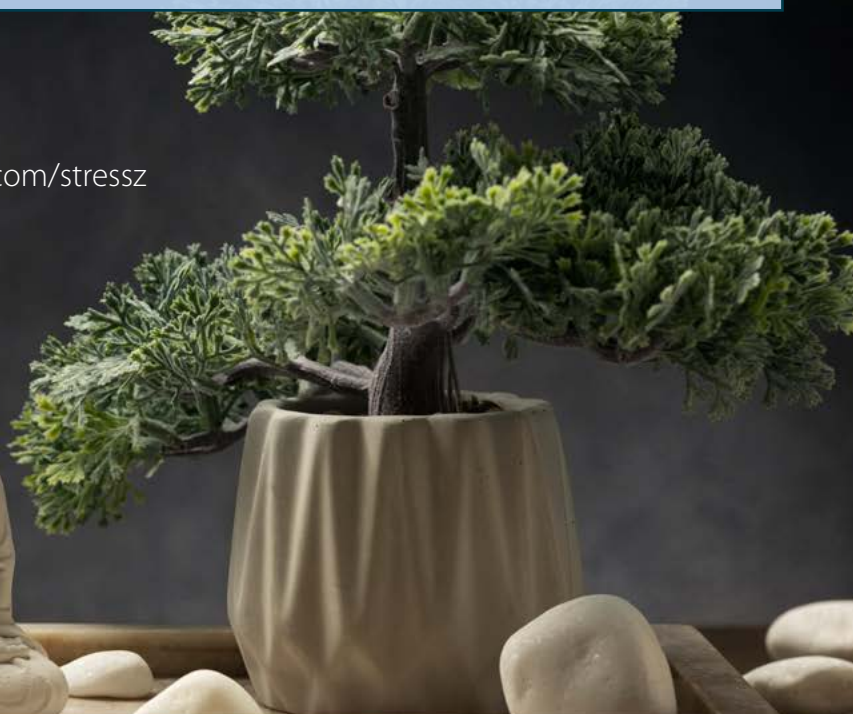


## Gyors azonnali feltöltődés-tippek

- Néha az is elég, ha a gépeden vagy a telefonodon megnézel néhány olyan képet, amik olyankor készültek, mikor igazán jól, igazán szabadnak érezted magad. Ha felidézed ezeket az élményeket, már az is segíthet a pillanatnyi stressz leküzdésében.
- Egyél néhány szem csokit, banánt vagy szőlőcukrot, vagy bármit, amit igazán szeretsz, és máris jobban érzed magad!
- Hallgasd meg kedvenc zenédet, vagy válassz egy igazán megnyugtató, pihentető dallamot. Arra a pár percre ne törődj semmi mással, csak merülj el a zenében.
- Munka közben néhány percre hagyd ott a jól megszokott helyedet: a számítógéped, az asztalod vagy a munkapadod, kicsit sétálj, nézelődj, igyál egy pohár vizet. Pár perc múlva, mikor visszatérsz, könnyen lehet, hogy eszedbe jut a megoldás egy problémára.
- Tegyél egy kis sétát! Menj ki a levegőre, akár csak öt percre! Mozogj, szellőztess ki a fejed. Úgy térsz majd vissza a munkába, vagy otthon a családhoz, mintha kicseréltek volna!
- Legyen körülötted mindig növény! Ha látsz egy kis zöldet, egy élő növényt, a kedved is jobb lesz! A növények nem csak szépek, és tisztítják a levegőt, de bizonyítottan csökkentik a stresszt is. A Washingtoni Egyetemen bebizonyították, hogy a növények segítenek megnyugodni. Egy csapat erős stresszen átesett embert egy növényekkel teli szobába vezettek be, és az ő vérnyomásuk kétszer olyan tempóban csökkent, mint azoké, akik növények nélküli szobában pihentek.
- Egy jó forró tea vagy forró zuhany is segíthet. Úgy lazít el, hogy közben fel is tölt energiával.
- Tarts „Én-napot!” Egy hónapban legalább egyszer válassz ki egy napot, amikor szinte csak magaddal foglalkozol. Elmész wellnesselni, vagy kipróbálsz egy új masszázst, relaxációs technikát, csak olyan dolgokat csinálsz, amiket igazán szeretsz.



Kozák Mihály  
stressz coach  
[www.kozakmihaly.com/stressz](http://www.kozakmihaly.com/stressz)







# Sportoljunk a kutyákkal!

*Kutyával együtt élni számos előny-nyel jár. Oldja a magányt, feldobja a szürke hétköznapokat és jó néha odabújni hozzá. Viszont ha mind-  
emellett még elkezdünk kutyánk-  
kal sportolni is, további előnyökre  
teszünk szert.*

## **A kutyákkal való sportolással mindketten jól járunk.**

Közhely, hogy rohanó világot élünk, alig jut időnk bármire. Illetve, sok esetben jutna, ha szakítanánk rá. Kutyával sportolni – függően, hogy milyen sportot választunk – időigényes lehet. De az ebbe belefektetett idő megszolgálja önmagát. Több minden miatt is.

## **Egyrészt egészséges. Nagyon kevés olyan kutyás sport van, ahol mi magunk ne mozognánk kicsit. A kutyánkat pedig egészen biztosan megmozgatjuk.**

A testmozgásnak az izomzat karbantartása mellett számos élettani előnye van. Jót tesz a sejteknek, a szív- és érrendszernek, csökkenti a stresszt.

A friss levegőn eltöltött idő nagyban hozzájárul az egészséges szervezet fejlődéséhez és annak

fenntartásához, a betegségek kialakulásának csökkentéséhez. Mindkettőnk esetében.

Beszélhetünk egy pár hónapos, vagy akár egy igen idős kutyáról. A megfelelően kiválasztott szabadidős tevékenység életkortól függetlenül áldásos.

## **Sportolással nem csak a kutyánk lábát, hanem az idegrendszerét is lefárasztjuk. Ennek pedig számos pozitív kihatása van.**

A kutyák évezredekken keresztül különféle feladatok elvégzésére lettek tenyésztve. Ez ott van a vérükben, pontosabban az idegrendszerükben. A kutyánk mentális egészségének megőrzése és a viselkedésproblémák elkerülése érdekében ezen feladatok, játékok megléte fontos.

## **A kutyáknak a sport játék. Élvezetből teszik. De nem minden feladat való minden kutyának.**



Ahhoz, hogy kiválasszuk a megfelelő sportágat, ismernünk kell a kutyánkat.

Egy vadászkutya, amelyiknek az lenne a dolga, hogy más állatokat felkutasson, keresni akar. Egy kutya, amelynek őseit az elejtett vad visszahozására használták, dolgozat szeretne visszahozni. Nekik ez fontos játék és hozzátartozik a boldogságukhoz.

Fajtatiszta kutyák esetében a készségek ismerete kicsit könnyebb, kiszámíthatóbb. Igaz, itt is előfordulhat, hogy a mi kutyánk kilóg a sorból és nem azon aktivitások iránt mutat érdeklődést, amelyek a nagykönyvben meg vannak írva.



**Ha kellően ismerjük – vagy menetközben megismerjük – kutyánk habitusát és készségeit, ki tudjuk választani a megfelelő elemeket tartalmazó tevékenységeket számára.**

Az idegrendszer ilyen jellegű lefárasztása segítségével nem csak a kutyánk kiegyensúlyozott viselkedéséhez járulunk hozzá, hanem mi magunk is egyre jobban megismerjük, ő is jobban kiigazodik rajtunk, így kettőnk viszonya sokkal harmonikusabb lesz.

A kutya összetett módon képes alkalmazkodni hozzánk, és erre törekednek is. Szeretnének megfelelni nekünk, ehhez viszont tőlünk várják az iránymutatást. A sportolás során együtt töltött idő erre tökéletes. Jobban megismerjük őt és ő is minket.

Nem csak kettőnknek élvezetes kikapcsolódás és kölcsönös tanulási folyamat a közös sport, hiszen másoktól is tanulunk. Egy közösségben élő kutya esetében nem csak az elvárás, hogy velünk szemben hogyan viselkedjen. Azt is szeretnénk, ha más emberekkel, más kutyákkal szemben jól szocializált legyen. A másokkal való érintkezés sportolás közben erre is kiváló.

Így nem csak mi, hanem ő is könnyen kiépíthet értékes kapcsolatokat fajtársaival és más humanoidokkal is.

**Ha még nem sportolunk, vagy új sportág felé kacsintgatunk, először azt kell mérlegelni, hogy melyik a legalkalmasabb nekünk és a kutyánknak egyaránt.**

A kutyás sportok esetében most már elég széles palettáról választhatunk, kezdve a sima túrázástól, a komolyabb őrző-védő, vagy engedelmisségi sportágon át, egészen akár az eléggé összetett feladatokat magába foglaló agility-ig.

Célszerű számos tényezőt figyelembe venni. Fontos az, hogy a kutyánk milyen idős, milyen készségei vannak. Számíthat az is, hogy mekkora termetű, de ez általában nem szokott problémát jelenteni.

Járjunk utána, hogy a sport, amit választunk, mennyi elkötelezettséggel jár. Igényel-e komolyabb felszerelést és összességében milyen anyagi kiadásokat fog jelenteni.

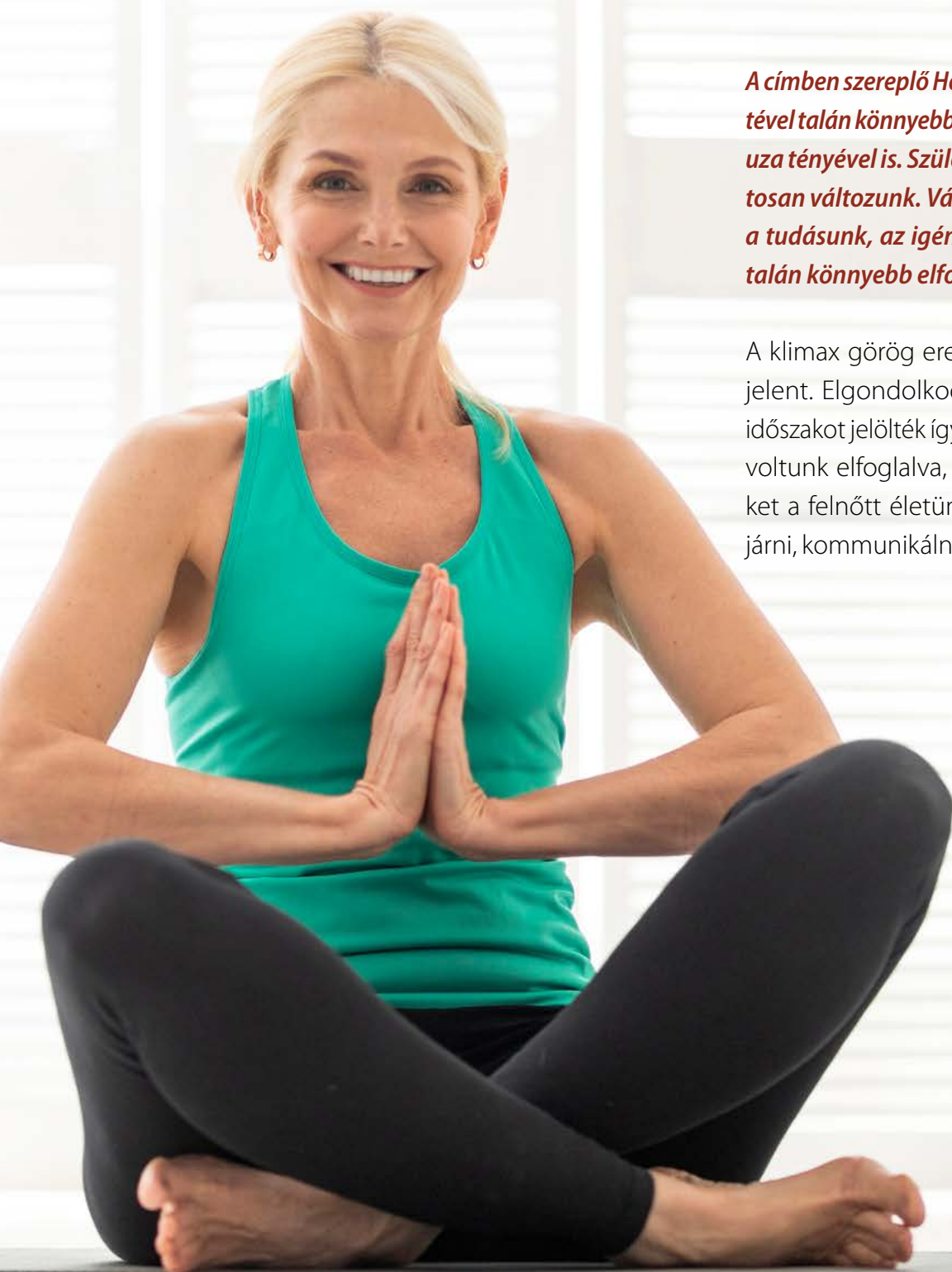
**Kutyánkkal akkor is kell időt együtt töltenünk, ha nem sportolunk. Ez alapfeltétele a harmonikus együttélésnek.**

Mindezt pedig egy jól megválasztott sport még kellemesebbé teheti.

Márton Attila



# Az egyetlen állandó a változás maga



*A címben szereplő Hérakleitosz idézet szemléletével talán könnyebb megbarátkozni a menopauza tényével is. Születésünktől fogva folyamatosan változunk. Változik a testünk, a lelkünk, a tudásunk, az igényeink. Így végiggondolva talán könnyebb elfogadni ezt az időszakot is.*

A klimax görög eredetű szó és csúcspontot jelent. Elgondolkodtató, vajon miért ezt az időszakot jelölték így. Kiskorunkban olyasmivel voltunk elfoglalva, ami felkészített bennünket a felnőtt életünkre. Tanultunk ülni, állni, járni, kommunikálni. Ismerkedtünk a világgal.



Később serdülőként rengeteg komoly változáson mentünk át, hogy testileg és lelkileg felnőtt nővé váljunk. Sokunknak gyermekei születtek. Felnevelve újtukra indítottuk őket a saját felnőtt életükbe. Ezzel az egyik legnagyobb feladatot teljesítettük.

## Az album legjobb száma

A klasszikus bakelit lemezeken mindig a B oldal első vagy második száma az album legnagyobb slágere. Lehet, hogy nekünk is érdemes volna így tekintenünk az életünkre. A feladatok teljesítése után itt az idő, hogy végre magunkra is tudjunk figyelni. Elérkezett az ideje az önmegvalósításnak, hogy olyan régóta dédelgetett álmokat teljesíthessünk, amikre eddig nem volt lehetőségünk. Nem kell már mérhető eredményeket hajszolni, ehelyett több időt és energiát szánhatunk a szemlélődésre, érzékelhetjük a finomabb rezgéseket. Elengedhetjük vélt vagy valós sérelmeinket, és az így újra átszűrt tapasztalatokat átadhatjuk a fiatalabbaknak.

Hormonálisan újra akkora változáson megyünk keresztül mint kamaszkorunkban.

Visszaemlékezve akkor is voltak nehézségek testi- leg és lelkileg is. A szervezetnek meg kellett tanulnia

a ciklikus működést, el kellett fogadnunk, hogy láthatóan nővé értünk. Érezhetően más lett a verejtékezésünk is. A hormonális hullámvasút rengetegszer röpítette föl majd ejtette a mélybe hangulatunkat. Ráadásul testünk látható változásai erősen hatottak az énképünkre.

A menopauza időszakában is valami hasonló történik velünk. Ha nem készülünk fel tudatosan, nagyobb eséllyel élhetjük meg sokkal nehezebben életünknek ezt az állomását.

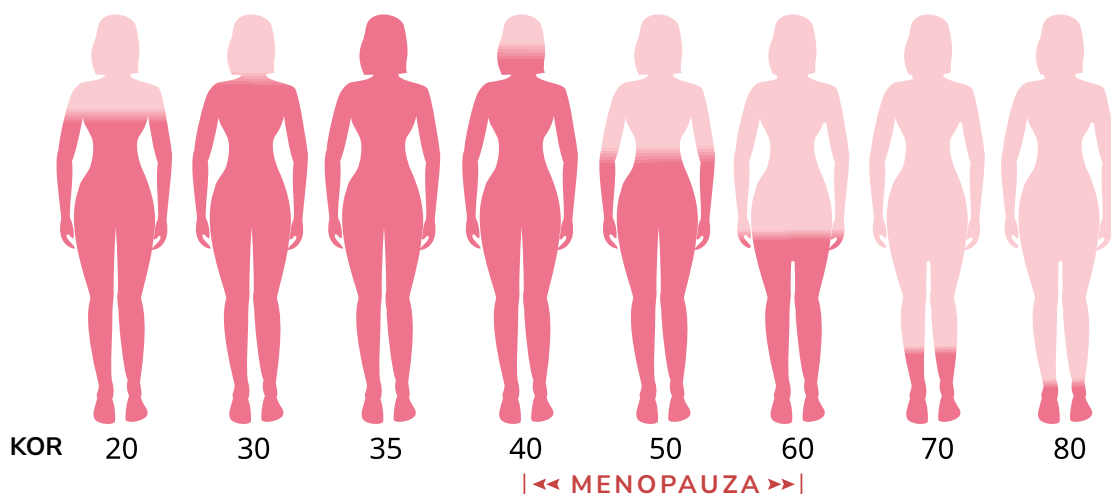
Szervezetünkben ilyenkor csökkenni kezd előbb a progeszteron, majd az ösztrogén hormonok szintje. Ezek a változások idézik elő a hőhullámokat, a hirtelen – főleg hasi – hízást, a lelki instabilitást, majd a hüvelyi, bőr- és hajszárazságot, látásromlást és -zavarokat, a koleszterinproblémákat és a csontritkulást is. Mindezek miatt migrénes tünetek, ízületi fájdalmak, álmatlanság is gyötörhet.

## Légy előrelátó!

Szerencsére, ha nagyon tudatosan figyelünk életmódunkra, ezeknek a tüneteknek nagy részét elkerülhetjük, de legalábbis minimálisra csökkenthetjük.

Fontos a rendszeres testmozgás. A jóga ásanák

## ÖSZTROGÉN HORMON SZINT





egyszerre segítenek erősíteni és rugalmasan tartani az izmokat, ezzel védhetőek ízületeink és csontjaink. Érdemes minden nap tetőtől talpig átmozgatni testünket. Végezzünk kifejezetten a menopauza időszakára összeállított felkészítő és szintentartó gyakorlatokat.

A légzés oxigénnel látja el a testet, így segíti a vérkeringés hatékonyságát, ami a megfelelő tápanyagokat juttatja a szövetekbe és a fölösleges salakanyagokat eltávolítja a sejtekből. Sőt, a tudatos légzéssel hűteni, fűteni, nyugtatni és pezsdíteni is tudjuk magunkat.

## Holisztikus szemlélet

Figyeljünk az étkezésünkre, fogyasszunk minél több rostban gazdag növényi táplálékot ami könnyen emészthető és vitaminokkal, ásványi anyagokkal látják el a szervezetet. Amennyire lehet kerüljük a mesterségesen tartósított félkész termékeket. Önbecsülésünknek is sokat segít, ha magunk készítjük el egészséges ételeinket.

Ha egyszerre több kellemetlen változókori tünetet is tapasztalunk, valószínű, hogy a szervezetünknek szüksége van méregtelenítésre. Érdemes főként tavasszal böjtöt tartani, de fontos a napi méregtelenítés is: az emésztés javítása a testtartás és táplálkozás által. Hetente 1-2 alkalommal a bőr radírozása természetes anyagokkal. Olajok a bőr, a haj, a körmök, de az orr vagy a hüvelyi szárazság kezelésére is. Nemcsak a fogak, de a nyelv napi többszöri tisztítása. Illóolajok használata a hangulatváltozások enyhítésére.

Fontos, hogy tudjuk, milyen növények használata a leghatékonyabb a tüneteink kezelésére, de ismerni kell azok alkalmazását is, hiszen nem vagyunk egyformák. Érdemes személyre szólóan összeállítani természetes házi patikánkat.

Szerencsére egyre több olyan jól képzett szakembert találhatunk, akik segítségével a lehető legkevesebb kellemetlen tünetet tapasztalva, tényleg életünk csúcspontjaként élhetjük meg ezt a változást.

Lányi Weronika  
hatha jóga oktató, női jóga oktató







# Ősi módszer a tiszta légutakért

A megfázások és légúti megbetegedések időszakában sokan keresnek természetes megoldásokat egészségük megőrzésére. A legfontosabb, hogy megőrizd a nyugalmadat, ne engedd, hogy a stressz legyengítse a szervezetedet. Az immunrendszered támogatása, a tudatos táplálkozás és a pozitív gondolkodás mind hozzájárulnak ahhoz, hogy ellenállóbb legyél a betegségekkel szemben.

Az egyik leghatékonyabb természetes eljárás a légutak tisztítására és a tüdő egészségének megőrzésére az inhalálás. Az évszázadok óta alkalmazott módszert már nagyanyáink is ismerték. Nemcsak nátha és influenza esetén hasznos, hanem segíthet arcüreggyulladás, asztma, köhögés, hörghurut, gégegyulladás és más légúti panaszok enyhítésében is. Az inhalálás tisztítja a légutakat, csökkenti a gyulladást, oldja a letapadt váladékot, enyhíti a köhögést és megszünteti az orrdugulást.

## Így végezd az inhalálást

Forralj vizet egy edényben, majd hagyd kissé hűlni, hogy elkerüld a forró gőz okozta sérüléseket. Adj hozzá néhány csepp illóolajat – például borsmentát, eukaliptuszt, kámfort vagy kakukkfűvet –, majd hajolj a gőz fölé. Takarj a fejedre egy törölközőt, hogy a gőz ne illanjon el, és lélegezd be mélyen. Az inhalálás ideális időtartama 5-10 perc. Fontos, hogy utána kerüld a hideg levegőt legalább egy-két órán át, hogy elkerüld a légutak irritációját.

Az inhalálás során a gyógynövények és illóolajok közvetlenül a légutakba jutnak, így gyorsan kifejtik jótékony hatásukat. Ha nincs speciális keveréked, akár saját magad is összeállíthatsz egyet a fent említett olajokból.

**Támogasd a tested természetes védekezőképességét, vigyázz magadra, és maradj egészséges!**



# Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



136 Megtekintés



135 Megtekintés



134 Megtekintés



133 Megtekintés



132 Megtekintés



131 Megtekintés



130 Megtekintés



129 Megtekintés



128 Megtekintés

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





**Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?**

**Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?**

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

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

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

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

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

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

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

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

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a [www.kozakmihaly.com](http://www.kozakmihaly.com) linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

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



## **CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!**

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

További információ:

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

Email: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

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

## **Termet keresel foglalkozásaidnak?**

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

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

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

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



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





## AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz egészséget!

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

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

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

E-mail: [info@108.hu](mailto:info@108.hu)

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



## 108.hu – a minőségi életmód magazinja



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

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

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