

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

CSÚCSÉLMÉNY A SZERELEMBEN: A TÜKÖRSZERELEM!

VILLÁMCSAPÁS,
AVAGY LÉTEZIK
SZERELEM
ELSŐ LÁTÁSRA?

JELMEZEK KAVALKÁDJA

A KÖRNYEZETTUDATOSSÁG OTTHON KEZDŐDIK

Ingyenes

5. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2013. októbertől



Indiai főzőtanfolyam márc. 2. 1 x 4 óra **9.990 Ft**



Ájurvédikus főzőtanfolyam febr 15-16 2 x 4 óra **14.000 Ft**



Ünnepi indiai 1 x 3 óra **7.000 Ft**



Magyaros vegetáriánus 1 x 4 óra **9.990 Ft**



Szabdzsi workshop 1 x 3 óra **7.000 Ft**



Szezonális téli tanfolyam febr. 22. 1 x 3 óra **7.000 Ft**



Indiai sós csemegék és csatnik 1 x 3 óra **7.000 Ft**



Kezdő jógatanfolyam 8 x 2 óra **16.000 Ft**



Nagyi házi patikája 1 x 3 óra **7.000 Ft**



Öko háztartásvezetés alapjai márc. 30. 1 x 3 óra **7.000 Ft**

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezésszám mellett indítjuk.



Tartalom

- 4 **Téli depresszió kezelése gyógynövényekkel**
- 6 **Villámcsapás** Avagy létezik szerelem első látásra?
- 10 **Jelmezek kavalkádja**
- 12 **LélekPillangó** Harmadszor ítélnétek oda a Lélekpillangó életműdíjat
- 14 **Csúcsélmény a szerelemben: a Tükörszerelem!**
- 16 **Vízöntő** Január 21. – február 19.
- 18 **Jógázom, és majd megtörténik a csoda. Vagy nem?**
- 22 **Receptek**
Bounty csoki; Csiga-kekszek; Dupla csokis zabkeksz;
Badhakopi tarkari
- 28 **A bazsalikom** Teasarok
- 34 **A környezettudatosság otthon kezdődik**
- 38 **Asztrológia és harmónia**



108 ÉLETMÓDKÖZPONT

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

108.hu Magazin – 2014/2. 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 nézetét.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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



Téli depresszió kezelése gyógynövényekkel



Amikor telnek a napok-hónapok, és még korán esteledik, egyre jobban eluralkodhat az emberen a levertség, fáradtság, kedvtelenség érzése. Ma már nem búslakodva kell várnunk a tavasz közeledtét, hanem megadatott számunkra, hogy jó kis alternatív módszerekkel kihasználjuk ezeket a télies napokat.

Mi történik télen?

Ilyenkor van ideje az embernek, hogy kicsit visszavonuljon, átértékelje az életét, átgondolja, hogy mit is szeretne csinálni a következő időszakban. Ilyenkor lehet önmagunkkal jobban megismerkedni, tovább képezni tudásunkat, avagy egyszerűen feltöltődni. Régen ekkor jártak közösségi eseményekre: bállokra, táncházakba, kukorica morzsolókba stb. A lényege a közös feltöltődés-ismerkedés volt.

Miért beszélhetünk téli depresszióról?

A magány, vagy pedig éppen túlhajszolt életvitel vezet egy egyfajta kiégéshez, kedvtelenséghez, amelyet még a hideg, a sötétség tovább fokozhat.

Mi a megoldás?

Ma már többféle megoldás létezik! Csak a pénztárcánk szabhat ennek határt!

- **Fürdőzzünk!** Magyarország telis-tele van gyógyforrásokkal, gyógyvizekkel, gyógyfürdőkkel. Ilyenkor érdemes a közelünkben felkeresni egyet, és rendszeresen eljárni, hogy átjárja a végtagjainkat – így a lelkünket is – a gyógyvizek ereje. Ehhez tartoznak a szaunák-sóbarlangok világa is! Ma már van lehetőség egy-egy szauna szeánszon részt venni, ahol szakképzett szauna mesterek vezénylik le a szaunázást! Így egy tudatos testi-lelki felfrissülésen vehetünk részt!

- **Masszázs!** Télen talán a meleg lávaköves masszázs az, ami igazán el tud minket lazítani, és feltölteni. A meleg kövek energiája átjárja a testet és a lelket! Fogyasszuk utána egy kis citromfűves teát, hogy jót tegyünk az ideinknek és szívünknek!

- **Mozgás!** Nagy séták a friss levegőn, természetben felbecsülhetetlen értékű! Ezt tegyük meg baráti társasággal, s a hangulat biztos, hogy vidám lesz! Az már köztudott, hogy a mozgás endorfin hormonokat szabadít fel a testben, így már adunk magunknak egy adag boldogsághormont!

- **Légzés!** Lélegezzünk, hogy létezzünk! A sok gép előtti munka, a sok fekvés mind egy oxigén hiányos állapothoz vezet. Ez ellen légző gyakorlatokkal tudunk tenni! Egy ilyen gyakorlat a teljes jógalégzés, amelyet érdemes tiszta levegőn végezni. Ennek elsajátításában a jógaoktatók állnak rendelkezésre!

- **Aromaterápia!** Érdemes illóolajokat csepegtetni a pároló edénybe, mégpedig 3 csepp geránium, 2 csepp levendula, 3 csepp ylang-ylang

- **Fogyasszuk gyógyteát!** A következő teakeveréket akár minden nap elfogyaszthatjuk. Általános szabály, hogy 6 hétnél tovább ne igyuk, illetve csak addig, amíg eszünkbe

jut, mert addig biztos szükségünk van rá! Ügyeljünk arra is, hogy **antidepresszáns mellett nem fogyasztható ez a teakeverék!** Citromfű 2 evőkanál, borsmenta 1 evőkanál, galagonyavirág 1 evőkanál, orbáncfű 2 evőkanál, csipkebogyó 1 evőkanál (mozsárban összetörve). A megadott mennyiségeket egy edényben összekeverjük. Egy adag teához 2,5 dl vizet forralunk fel, majd visszahűtünk kb. 70 fokra, így forrázzuk le a 2 teáskanálnyi keveréket. Állni hagyjuk 10-15 percig, majd langyosan elkortyolva fogyasszuk. Lehet mézzel is ízesíteni! A téli időszakban ajánlom a gesztenye-, hárs-, vegyes virágmézeket!

Öleljük meg egymást! A szívcsakra, mellkas összeér, hatalmas szeretetenergiák szabadulnak fel! Egy jó ölelés félér egy tábla csokival! Tehát akár most öleljük meg a mellettünk levő embert, és szeressük embertársi szeretettel! S már jobban is folyik tovább a nap!

Jó egészséget mindenkinek!

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





VILLÁMCsapás

avagy létezik szerelem első látásra?

Neked volt már benne részed? Én elég romantikus típus vagyok, ezért nem kérdés, hogy hiszek-e benne, vagy sem.

Odafigyelünk egymásra, nap mint nap. Teszünk a kapcsolatunkért, folyamatosan. Újra és újra megismerkedünk, hiszen az évekkel mi is változunk...

Hogy mire gondolkodok pontosan? Két ember tekintete találkozik, egybeolvad, és minden megszűnik, ami eddig fontos volt, minden értéktelenné válik, ami eddig értékesnek tűnt. Egyszerre érzi a vonzást, a szenvedélyt, a nyugalmat, a biztonságot, az összetartozást, és mindezt olyan természetes formában, mintha ezer éve ismernék egymást. Olyan lehet ez, mint a villámcsapás. Nem mindenkinek adatik meg ez, sőt, szerintem nagyon keveseknek, hogy így érezzenek, és utána be is teljesüljön ez a sorsszerű találkozás, és egy boldog család alakuljon belőle. Az is igaz, hogy van hasonló érzés szerintem, ami csupán illúzió, könnyű neki bedőlni, de valójában amilyen gyorsan jön ez a fellángolás, várhatóan olyan gyorsan is megy. A baj ott kezdődik, szerintem, hogy sokan erre vágnak, és csak és kizárólag ezt akarják, ezt hajszolják egész életen át, és ezáltal nagyon magasra teszik a léceket, vagy éppen nagyon alacsonyra, ez nézőpont kérdése.

Hogy mitől működik jól a kapcsolat, és hogyan tudjuk így megőrizni ezt a kezdeti varázst? Nagyon egyszerű, bár lehet, hogy nem mesébe illő: tudatosan. Odafigyelünk egymásra, nap mint nap. Teszünk a kapcsolatunkért, folyamatosan. Újra és újra megismerkedünk, hiszen az évekkel mi is változunk, a társunk is, és szükséges, hogy minél jobban értsük a másikat, ha boldoggá akarjuk tenni egymást. Apróságokkal is jelezzük, hogy a másik fontos. Nem kell nagy dolgokra gondolni. Például reggelente, esténként apró szerelmes üzeneteket hagyunk egymásnak, vagy minden reggel elkészítjük a másik kedvenc teáját/kávéját, hogy gondoskodjunk róla, és örömet szerezzünk vele. Tudatosan tervezzük azt is, hogy időt tudjunk egymásra szánni, minőségi időt. Olyan időt,

amikor csak ketten vagyunk, és egymásra figyelünk.

Viták kezelése. Nem kell mindenben egyetérteni, hiszen az szinte lehetetlen. Az nem mindegy, hogyan kezeljük, mennyire vagdalkozik az egónk, és milyen makacsul ragaszkodunk butaságokhoz, ahelyett, hogy szeretnénk egymást. Néha az emberek nem tudnak a valóság és az illúzió között különbséget tenni, ezért ha a rózsaszín köd oszlani kezd, nem marad semmi, csak a kiábrándulás, csalódás.

Egy párkapcsolat nem egy cukormázás finom torta, ha arra vágysz, menj inkább egy cukrászdába! Ha valódi, értékes, és nem látszat kapcsolatot akarsz, akkor jobb, ha megnyílsz, még ha nehéz is, és nem lustulsz el, hanem évről évre, hónapról hónapra, sőt, napról napra teszel azért, hogy működjön. Ha pedig gond van, válságba kerül a kapcsolat, akkor ne a könnyebb utat válaszd, hogy lelépsz, hanem adj esélyt magatoknak! Könnyű a mai fogyasztói szemléletű társadalmunkban úgy gondolkodni, hogy ha valami elromlott, azt nem megjavítod, hanem lecseréled, de így az összes kapcsolatod „szavatossága” le fog járni előbb utóbb, és lehet, hogy ott leszel 40 évesen, és sokkal nagyobb kompromisszumokat kötsz majd, mint kötöttél volna 30 évesen. Nem azt mondom, hogy mindenáron ki kell tartani egy rossz kapcsolat vagy házasság mellett, mert van, hogy nagyon romboló tud lenni, és tényleg eljön egy olyan pont, hogy jobb, ha különválnak, de nem tartom normálisnak ezt a sok válást, meg párcsereberét. Tegyéél meg mindent, hogy boldogan élj, de ne verd át magad, a menekülés nem megoldás!

Szeretettel: Lili Zsuzsi
lilyogini.hu

108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

Szeretnél megtanulni jógázni?

Gyere el 8 x 2 órás
jógiatanfolyamra,
vagy gyere el
gyakorló jóga óráinkra.



www.108.hu/joga



Jelmezek kavalkádja

Az udvaron térütemet-fordultamat mindig pajkos szemhunyoritással nyugtázta. A snájdignak cseppet sem nevezhető, narancsos orrú, gömbölyded alak minden évben kitartóan őrizte a telet házunk sarkához cövekelve. Ruházata a klasszikusokat idézte, mellényét eredeti széngombok díszítették, fejére felfordított kék fémvödör került, kezében pedig valódi cirokseprű ágaskodott. Nem sejtettem még akkor, hogy az évek múlásával együtt változik majd a hóember-divat (is) és holmi műanyagvödör és múrépa helyettesíti majd az eredetit, ha egyáltalán esik annyi hó, hogy lehessen vele valamit is kezdeni.

Arra meg végképp nem számítottam, hogy ilyenkor, farsang idején, évről-évre egyre felkapottabbak lesznek ismét a bálók, s a régi korok hangulatát megidézve visszatérnek a modern kor köntösébe bújtatott fényes-csillámos forgatagok. A kerekre kitarított, merevítés szoknyák, mély dekoltázsok, csillámporos frizurák, kontúrosra festett arcok boldog suhanása és maga az egész esemény, óhatatlanul is egyfajta szociokulturális tanulmányt tár elénk.

A ruha vagy a jelmez sok mindenről árulkodik, láttatni engedi, hogy ki mivel fejezi ki személyiségét vagy milyenné válna szívesen. Álarc mögé bújva szabadon szemlélődhetünk, azt remélve, hogy így

aztán senki az égvilágon nem ismer fel. Még ha mindez balga remény is csupán, hiszen a berögzült mozdulatok többet elárulnak rólunk, mint ahogy azt gondolnánk.

De mi van akkor, ha mozdulatainkban is igazodunk a megformálni kívánt figurához? Ha a rejtőzködés izgalmán felül ez a pillanatnyi mássá válás nemcsak külsőnkben, hanem viselkedésünkben is megnyilvánul? A ruhával együtt felöltjük gazdája gesztusait, mozdulatait és hirtelen élni kezdjük az érzéseit is, vagyis azonosulunk a Szereppel. Szerepjáték ez, de egyben én-keresés is, hiszen levetkőzzük és magunk mögött hagyjuk azt a személyt, akik egyébként vagyunk. Kóstolgatjuk a lehetőségeket, holott még magunkat sem ismerjük igazán.

Önismeretünkhöz a legteljesebb képet kétségkívül az adná, ha szembetalálkozhatnánk saját magunkkal. Ha kölcsönadhatnánk saját jelmezünket. Vajon jól vagy rosszul éreznénk-e magunkat így szemtől-szemben vele? Harmóniát éreznénk vagy menekülnénk a rigolyáitól?

Testünk jelmeze a valóságban is cserélődik, szinte észrevétlenül. Elég csak elővenni és egymás mellé rakni a hunyorgó újszülött, a nagy szemekkel világra rácsodálkozó kisgyerek, a lázadó kamasz, az ábrándos tekintetű esküvői pár, a megfontolt szülő, az egyre kevesebbet mosolygó középkorú ember és a betegségtől megtört idős ember fotóját. Mindez mi voltunk, vagyunk, leszünk. Ugyanaz, de mégsem. Sem testben, sem érzelmekben.

A védikus írások szerint rongyosra koptatott ruhaként dobjuk sutba a már elhasznált testeinket, hogy készen álljunk egy újabb elfogadására: „Ahogy az ember leveti elnyűtt ruháit, s újakat ölt magára, úgy adja fel a lélek is az öreg és hasznavehetetlen testeket, hogy újakat fogadjon el helyükbe.” – mondja a Bhágavad-gíta. Az, hogy mire cserélődnek le az egymást követő testek, javarészt attól függ, hogy miként élünk, cselekszünk, gondolkodunk, s hogy milyen érzéseink vannak. Azaz mi magunk készítjük elő, varrjuk meg magunknak a következő ruhát.

Azt mondják, hogy egy bizonyos kor után az ember jelleme leolvasható az arcáról. Vagyis ha egy arc barát-ságos, mosolygós, netán irigy, rosszindulatú vagy



aggódó-borús, akkor gazdája jelleme is valószínűleg ennek felel meg.

(...) Jóvágású alak lép elém és táncra kér. Valahonnan mélyről feltör bennem, hogy mintha ismerném ezt a kézmozdulatot. De ez nem lehetséges, hiszen most járok itt először. Gyors elhatározással rábólintok és belevetem magam a forgatagba.

Az evés-ivás, mulatozás a tetőfokára hág. Így lesz ez egészen a keresztény naptár hamvazószerdájáig, mert ott ér majd véget a muzika és a tánc. A tokba zárt hegedű pedig nem kerül elő egészen a Feltámadásig.

Az utcáról hangos kereplés és csujjogatus hallatszik be, maszkások közelednek. Fűlsiketítő lármájuk a telet hivatott kiebrudalni.

A máglya lobogva csap magasra a falu közép-pontjában, ájultan zuhan a lángok közé a szalma-bábu. Hát elégettük a telet...

Kálmán Renáta
www.lettudatos.com



LélekPillangó

HARMADSZOR ÍTÉLHETJÜK ODA A LÉLEKPILLANGÓ ÉLETMŰDÍJAT

**Idén Weöres Sándor, Szabó Magda és
Ranschburg Jenő az esélyesek**

A LélekPillangó Alapítvány kezdeményezésére már harmadszor dönthetünk arról, ki a legérdemesebb arra, hogy a közönségsvavazáson odaítélt életműdíjban részesüljön. A díjat 2012-től minden évben egy olyan nagy gondolkodó, szellemi fáklyavivő kaphatja meg, akinek életművét akár halála után is fontos ismerni, gondozni, ápolni! Az elmúlt két évben Popper Péter és Szepes Mária nyerte el ezt az elismerést.

Az életműdíj és a hozzá kapcsolódó program célja, hogy segítsen megtalálni, felismerni és életben tartani azon emberek kezdeményezéseit, akik hozzájárulnak a boldogabb, teljesebb élethez. A program több éves sikere bizonyítja, hogy az embereknek a rohanó, elhidegült világunkban egyre nagyobb igénye van olyan szellemi inspirációra, amely általános életminőségüket, hangulatukat javítja. A LélekPillangó minden évben szeretné megőrizni egy-egy hazai gondolkodó, meghatározó személy életművének örökségét, hogy tudásuk, elismert munkásságuk minél több embernek lehessen támasz és motiváció a jövőben is.

A televízióból ismert mentalista, Danny Blue is évről évre segíti a LélekPillangó Alapítvány munkáját,

hiszen számára is fontos, hogy tisztelettel adózzon meghatározó gondolkodók, spirituális példaképek munkássága előtt. Danny az életműdíjhoz kapcsolódó Tudáscsomag egyik trénera is, aki a Uri Geller utódaként a reflektorfénytől távol is segíti az érdeklődőket; elmondta, „*A mindennapi versenyben, a stresszes hétköznapiakban pontosan olyan szellemi útmutatásra van szükség, amely segít értéket teremteni és megerősödni, és ez a díj éppen ilyen.*”

A mentalista nem az egyetlen ismert személy, akinek fontos az életműdíj odaítélése. Számos híresség évente segíti szavazatával legalább az egyik jelöltet. Oravecz Nóra is idén harmadik éve szavaz a LélekPillangó életműdíj jelöltjeire. „*A magyar szerzők nem inspirálnak engem annyira, mint a külföldi, főleg amerikai szerzők – mondja Nóra, de a LélekPillangó meséje, amit barátnőm, a HarmonoNet tulajdonosa, Gáspár Kati ír, évek óta közel áll a szívemhez. Az életműdíj szavazáson pedig idén Weöres Sándorra szavaztam. Nemrégiben került a kezembe a „Teljesség felé”. Mély hatást gyakorolt rám. Olvastam, hogy Hamvas Béla tanítványa és barátja volt, tavaly Hamvasra adtam a voksomat. Szeretem a LélekPillangót, szeretem a boldog embereket!*” – mondta az író.



Weöres Sándor



Szabó Magda

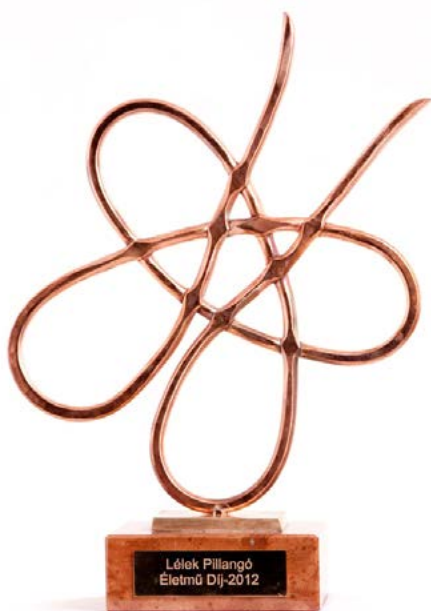


Ranschburg Jenő

Az idei jelöltek az író Szabó Magda, a pszichológus Ranschburg Jenő és Weöres Sándor költő; rájuk április első napjáig a www.lelekpillango.hu weboldalon lehet szavazni. A felajánlásokból összegyűlt milliós nagyságú adományt a nonprofit alapítvány a szavazatok alapján nyújtja át a legtöbb voksot, támogatást szerző jelöltnek, illetve örökösei által megnevezett ügynek.

Az életmű-díj azonban nem az egyetlen pillére a LélekPillangó programnak. A kezdeményezés igyekszik folyamatosan pozitív, elgondolkodtató üzeneteket eljuttatni az emberekhez, hogy mindenki boldogabb,

kiegyensúlyozottabb lehessen a rohanó mindennapokban. A LélekPillangó folytatásos meséjét például a feliratkozók minden nap olvashatják. A pillangó átváltozásának felemelő története naponta e-mailen érkezik, és ez a mese harmóniába hozza az olvasók életének minden lényeges területét, szerelmet, boldogságot, bőséget, és egészséget teremt. A LélekPillangó társasjáték pedig segít megtartani az Újévi fogadalmakat boldogsághozó zenével és pozitív üzenetekkel is. A LélekPillangó követői, szervezői azonban nemcsak virtuális tartják a kapcsolatot, hanem személyesen is találkoznak minden évben a Boldogság Napon. A nagyszabású önismereti nap 3 fő platformon zajlik: előadásokkal, intenzív önismereti műhelymunkával, illetve önismereti és alkotó személyes találkozókkal segít mélyíteni önismeretünket. A Boldogság Napról, az életműdíjról, és a LélekPillangó meséjéről is bővebben olvashatunk a www.lelekpillango.hu weboldalon.



Szavazz most a jelöltekre!
www.lelekpillango.hu/108
www.facebook.com/Lelekpillango



Elmondanád röviden azoknak az olvasóknak, akik még nem találkoztak ezzel a kifejezéssel, hogy mit értünk „ikerláng” alatt?

Az ikerláng egy nagyon különleges párkapcsolat, melynek spirituális háttere van. A legkönnyebben a nevével lehetne elmagyarázni, az ikerláng egy olyan társ, aki teljesen ugyanolyan, mint én. Spirituális oldalról megközelítve: amikor a lélek leszületett a földre, kettévált, két külön fizikai testbe, és ez a két lélekrész azóta keresi egymást, az ő egymásra találásuk lesz az Ikerláng kapcsolat.

Miben más egy Ikerláng kapcsolat, mint egy „hagyományos” szerelem?

Egy átlagos párkapcsolatban a két fél – jó esetben – kiegészíti egymást, esetleg egymás ellentétei. Az Ikerláng kapcsolatnál a két személy teljesen egyforma. Ezt úgy kell érteni, hogy szinte ugyanazokkal az alaptulajdonságokkal rendelkeznek, a személyiségtípusuk megegyezik. Az esetleges különbségeket esetleg a szocializáció adhatja, például amit otthonról hoztak, a szülőknél vagy nagyszülőknél láttak. De alaptulajdonságokra teljesen egyformák.

Az emberek egy bizonyos körében, az utóbbi időben, egyre sűrűbben jelenik meg az ikerláng szerelem. Írások, előadások, meditációk témájává nőtte ki magát. Vannak, akik szó szerint kutatják a „lángpárjukat”.

Te hogy látod, nem alakulhat elvárássá ez a túlzott – és kissé már szinte erőltetett – akarat az Ikerláng megtalálására?

Azt gondolom, hogy az hiszi azt, hogy ez a párkapcsolatok csúcsa, aki még nem élte meg. Egyik oldalról valóban az, de én nem alá-fölé rendeltségi viszonyban, inkább egymás mellett képzelem el a dolgokat. Ezek más típusú párkapcsolatok. Megvan annak a szépsége, hogy teljes mértékben érzed a másikat, a hangulatait, az érzéseit; akár fizikai szinten is érzékeled az ő pozitív vagy negatív

élményeit. De megvan ennek a hátulütője is, mivel teljesen egyformák vagytok, ezért saját magadat tanulod. És mint tudjuk, saját magunkat mindig a legnehezebb elfogadni.

Csúcsélmény a szerelemben: a Tükörszerelem!

Manapság mind többen veszik észre, hogy az általuk élt élet nem az, amire mindig vágytak. Egyre több olyan találkozás jön létre férfiak és nők között, mely elsöprő és sokszor érthetetlen. Néhányuknak bizonyára segíthet a spirituális párkapcsolati tanácsadó, Haen, Tükörszerelem című könyve, mely lehet akár tanulmánykötet vagy élmény-összefoglaló is.

Már ismerted az Ikerláng fogalmát, amikor találkoztál a pároddal, vagy a megismerkedést követte később a felismerés, hogy ez az?

Nem tudtam erről a jelenségről abszolút semmit. Már együtt voltunk egy ideje, amikor egy számomra szinte teljesen ismeretlen ember a világhálón felhívta a figyelmemet arra, hogy ezt úgy hívják, hogy ikerláng jelenség. Amikor szavak nélkül sikerült kommunikálni, amikor egymás fájdalmát éreztük 25 kilométerről, és amikor mindig és egyfolytában – jó értelemben – „kénytelenek” vagyunk őszintének lenni a másikkal, és kimondani mindent, ami bennünk van. Talán ez az egyik legfontosabb egy ilyen kapcsolatnál.

Te együtt vagy az Ikerlángoddal?

Igen. Elég sokan vannak, akik ezzel a témával foglalkoznak, de úgy gondolom, az tud hiteles lenni, aki benne van ebben napi szinten, és nem csak egy-egy szeptét tudja kiemelni, hanem egységében látja az egészet.

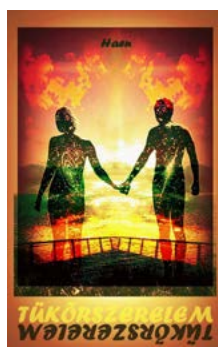
Hogyan jellemeznéd a könyvet? Kikhez szól?

Egy kicsit útmutató, egy kicsit párkapcsolati szakkönyv, bár ahhoz túlságosan laza a nyelvezete. Talán leginkább azoknak szól, akik megtapasztalták, vagy szeretnék megtapasztalni ezt az érzést, ezt a jelenséget a saját életükben. A könyv felkészíti őket arra, hogy mi várható, és – reményeim szerint – utat mutat akkor, amikor esetleg elakadnak: hogyan menjenek tovább a kapcsolat valamely szakaszában, merre tartsanak.

Hol találkozhatunk veled és a könyvvel?

Könyvesboltban nem tervezem árusítani a könyvet. Viszont egyrészt aki akar, az rám talál, másrészt tervezek könyvbemutatót, és tervezek több olyan ikerlánggal kapcsolatos happeninget, aminek a könyv bemutatása a tematika része lesz. Érdeemes követni az oldalamat, ahol mindig megtalálhatók a legfrissebb információk a programokkal kapcsolatban.

Szöveg:
Csupics Milica
Tükröd trükkje:
Ikerláng-effektus
a valóságban



Hogy milyen egy Ikerláng-szerelm? Valóban egy spirituális csoda vagy mind ezek mögött megbúvó kőkemény önismeret?

Ez Tükörszerelm. Nem rózsaszín rágógumi, nem lila ködben bujkáló love story. Ez itt összemosódás és határátlépés.

Öntudat és annak elvesztése. Valaki azt kérte tőlem, hogy amikor nekiállok megírni a jelenségről szóló könyvet, ne ködösítsek, és ne vesszek el a spiritualitás útvesztőjében. Hiszen ez is csak egy valóságos kapcsolat. Egy lehetséges párkapcsolat.

A küzdelmes hétköznapokat és a legszebb ünnepet, melyet a lelked megtarthat nap, mint nap. Ikerláng? Ikerlélek találkozás? Duál-pár? Lélektárs? Nem definíció és címkézés kérdése talán, de mivel ennek a könyvnek mégis az a lényege, hogy betekintést nyerhess ebbe a létformába, ezért hívjuk Ikerlángnak, hiszen tüzes, terjed, fellobban, bekúszik, perzsel és nincs megállás, ha egyszer elindul. Nincs erő, amelytől megtorpan, nincs varázsige, amitől múlik. Át kell engedned magadon, legyen akár beteljesülés útját járó vagy csupán életed egyik legkomolyabb tapasztalása – minden esetben mondhatni végzetes.

Haen: Tükörszerelm
www.facebook.com/tukorszerelm

Megvásárolható a 108 webáruházban:
aruhaz.108.hu/tukorszerelm_konyv



Vízöntő

Január 21. - február 19.

A Vízöntő levegős jegy, alapvető célja, hogy közösségi kapcsolatokat építsen és mindig függetlenségre törekszik. Alapgondolata: „Szabadság, Egyenlőség, Testvériség”.

Veszületetlen szabadszellemű, vágyik a meglepetésekre és az izgalmakra. Nem ijed meg a kihívásoktól sem és váratlan helyzetben is mindig feltalálja magát. Mindig törekszik a rendszerlátásra és alapvető szükséglete, hogy a dolgokat összefüggéseiben lássa. A számára elavult rendszereket oly módon reformálja át, hogy a régi, már nem korszerű eszméket és az ő általa újszerűnek gondoltakat szintetizálja.

Az internet, az informatika és az asztrológia mind a Vízöntő jelképének tekinthető.

A Vízöntőre jellemző a függetlenedés iránti vágy, eredetiség, egyéniség, kötetlenség, nyitottság, ötletesség, lázadás

hajlam, rendszerlátó képesség és a találékonyság. Felismerhető extrém, önfejű és fanatikus jellemzőiről is. Szívósan, kitartóan küzd céljaiért, rendszerint meg is valósítja azokat. Nagyon társasági ember, nagy az emberszeretete és az igazságérzete. Emberismerete rendkívül fejlett, megérzi mások szándékait. Barátságos, segítőkész és nagyon jó társaság, jó beszélgetőpartner, éles esze miatt nehéz zavarba hozni, szinte minden témában otthon érzi magát.

Hirtelen, könnyen indulatba jön, de olyan könnyen el is felejtí ha véletlen felbosszantották. Kiemelkedő szellemi képességgel van megáldva. Mindig tud újat mutatni a kapcsolatba, és ezt fordítva is elvárja. Szereti az új, izgalmas helyzeteket, állandóan új tulajdonságokra akar rátalálni partnerében is.

Vízöntő domináns személynek leginkább az önálló vállalkozás felel meg, mert természete nemigen rajong a hierarchikus, régi struktúrára felépített szervezetért. Ha túl sok felesleges adminisztratív dolgot akarnak rákényszeríteni, fellázad vagy elmenekül. Fontos számára, hogy tudja képviselni az új, akár saját maga alkotta eszméket munkája területén is. Éppen ezért e jegy szülőttei közül sok informatikus, asztrológus és feltaláló kerül ki.

Astro Coffe
Hiszen az Ég tudja!
www.astrocoffe.com



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

Területek:

- Vegetáriánus konyha
- Vegetáriánus receptek
- Öko és zöld tippek
- Biokertészeti tanácsok
- Természetes házi praktikák, szépségmegoldások
- Gyógynövények, fűszernövények
- Ájurvéda
- Natúr élet
- Egyszerűség a mindennapokban
- stb

Hol jelenik meg a cikk?

A cikkek elsősorban a 108.hu portálon jelennek meg. A jól sikerült cikkek, amik témájukban elnyerik a tetszésünket és úgy gondoljuk, hogy az olvasóknak hasznos lenne, a 108.hu magazinban is megjelentetjük.

Mit kapsz cserébe?

Megismerhet a világ, rajongóid lehetnek, elindulsz az írói karrier útján... Na jó, viccet félretéve. Mivel ez az újság ingyenes, ezért a cikkekért nem tudunk fizetni. Egy nagy köszönetet kapsz tőlünk.

– A magazinban berakjuk a neved és a blogod, oldalad linkjét.

– A 108.hu portálon a neved, blogod/oldalad linkje mellé egy pár soros életrajzi leírást, ahol szerepelhet a blogod neve, címe, akár a termékeid is. Vedd figyelembe, hogy az emberek nem szeretik, ha direkt hirdetésekkel bombázzák, szóval, kérjük, kezeld ezt érzéssel.

Fontos, hogy mielőtt belekezel egy cikkbe, egyeztess velünk, hogy biztosan fel tudjuk-e használni, mivel nem szeretnénk, hogy a lomtárnak dolgozz.

További információ:

www.108.hu/cikkiras, Email: info@108.hu
vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.



Jógázom,

és majd
megtörténik
a csoda.
Vagy nem?

*Az egészség és szépség
egy életmód. Egy
életen keresztül kell
karbantartsuk testünk
és lelkünk egészségét!*

A jóga mostanság elhíresült mint az a mozgásforma, ami csodákat tesz. Hogy ez igaz-e? Igen, de ahhoz csinálni kell! :)

Sokan jönnek el hozzám, és kérdezik, milyen úton-módon tudnának elérni valami komolyabb eredményt – lefogyni, formásodni, erősödni, lenyugodni, meggyógyulni valami betegségből, regenerálódni valamilyen csontrendszeri problémából.

El kell, hogy szomorítsalak titeket. Ez mind megy, csak nem holnapra. Ennek





a nyugati rohanó világnak a betegsége, hogy mindent azonnal akarunk lemondás nélkül. Ami nagyon könnyen jön az általában hazugság vagy ideiglenes eredmény.

A jóga csodákra képes. Csodás egészségre, testi szépségre, lelki békére találhatsz általa. Hosszú és kitartó gyakorlással és elmélyüléssel a folyamatban.

Sokan jönnek és feladják 1, 2, 3 hónap alatt: „Oh, nem érem el azt az eredményt, amit szeretnék.” De nem követik a tanácsaimat azt illetően mit is tegyenek és hogyan. Jön valaki, aki le akar fogyni két hónap alatt hat kilót. Kérdezi, lehet-e... Igen, mondom én, lehet, de ahhoz egy életmódváltást kell csinálni. Ez azért egy radikálisan nagy változás. Heti öt gyakorlás, az étkezés átalakítása és még rengeteg apróság.

Az, hogy hetente egyszer benézek és csinálok valamit, hogy megnyugodjon a lelkiismeretem, az nem elég a várva várt csodára. A rendszeresség pedig a legfontosabb. Persze sokan mondják nekem nincs időm minden nap gyakorolni. Persze, megértem, de heti két alkalom a mozgásra azt hiszem tényleg nem nagy teljesítmény. Ennyi áldozatot megér az hogy 70 éves korodban is kiváló egészségnek örvendj.

Azok, aki kitartóak, csodás eredményekről számolhatnak be. De ennek komoly háttere van. Tehát ha szeretnél elérni radikális változásokat az életedben, egészségvedben, akkor ne sajnáld rá az idő és energiát.

KÜZDJ MEG ÉRTE! Az egészség és szépség egy életmód. Egy életen keresztül kell karbantartsuk testünk és lelkünk egészségét!

Tehát a jóga valóban csodákra képes. Csak kell használni a folyamatot.

Kiss Zoltán Nitai
www.nitayoga.com

Szeretnél

te is

18.599*

olvasót

elérni?

Hirdess a

108.hu

magazinban!

www.108.hu/hirdetes

*2014. február 8-i adat

108

Vegetáriánus Főzőklub

- Lepd meg szeretteidet saját készítésű ínycsiklandozó vacsorával!
- Mélyülj el a vegetáriánus konyhaművészetben!
- Tapasztald meg, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ízletesek!
- A programokat ételkóstoló zárja.

A tanfolyamokat a népszerű

www.vegavarazs.hu

gasztroblog írója, A kerttől a konyháig

című szakácskönyv szerzője,

Hémangi tartja.



Indiai főzőtanfolyam

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

Időpontok:

márc. 2.

További info » » »



Ájurvéda főzőtanfolyam

Ismerd meg ájurvédikus testtípusod és étkezz annak megfelelően. Így válj önmagad gyógyítójává.

Időpont: febr. 15-16.

További info » » »



Magyaros vegetáriánus

Szereted a tradicionális magyaros ízeket, és kipróbálnád, milyen lenne hús nélkül elkészíteni őket? Itt a helyed!

Időpont:

További info » » »



Szezonális indiai, téli színekben

Idényszöldségekből összeállított, az ájurvéda alapján nyári napokra ideális menü.

Időpontok: febr. 22.

További info » » »

Speciális tanfolyamok, képzések



Csapatépítő tréning – Főzőtanfolyammal

Ha szeretnéd a csapatod még jobban összekovácsolni, egy közös főzés kiváló lehetőség erre.

További info » » »



Főzőtanfolyam az otthonodban

Tanuld meg az otthonodban a vegetáriánus konyha művészetét! Hemangi főzni tanít a saját konyhájában!

További info » » »



Tanfolyamok



Szabdszi workshop

Az egy alkalmas kurzus kizárólag különleges indiai főételek (szabdszik) receptjeivel ismertet meg. Ínyenceknek kötelező!

Időpont:

További info » » »



Indiai édességek

Egy kurzus, melyen megtudhatod, miért is világhírűek az indiai édességek.

Időpont:

További info » » »



Indiai sós csemegék és csatnik

Ismerd meg a leghíresebb indiai sós csemegéket a hozzájuk illő csatnival.

Időpont:

További info » » »



www.108.hu/fozotanfolyam

REGISZTRÁLJ MOST A FENTI TANFOLYAMOKRA VAGY ADD SZERETTEDNEK AJÁNDÉKBA.
További infó és jelentkezés: www.108.hu/fozotanfolyam, info@108.hu, 06-30-464-7760

Küldd be te is vegetáriánus receptedet!



Ha szeretsz vegetáriánus ételeket főzni, receptet írni, és szeretnéd megosztani a világgal, akkor küldd be nekünk, és megjelentetjük a 108.hu oldalon, a kiemelkedően jókat pedig a 108.hu magazinban is.

További információ: www.108.hu/recept

BOUNTY CSOKI

Hozzávalók:

2,5 dl tejszín
3 ek méz
8 dkg vaj

20 dkg bio kókuszreszelék

A mázhoz:

15-20 dkg magas kakaótartalmú

étcsoki
4-5 dkg vaj



A tejszínt a vajjal összeforraljuk. Forrástól számítva lassú tűzön kb. 3 percig főzzük. Félretesszük, és hozzákeverjük a kókuszreszeléket és a mézet. Miután kihűlt a massa, pár órára hűtőszekrénybe tesszük.

Kivesszük a hűtőből, majd tetszés szerint megformáljuk a bonbonokat. A csokoládét a vajjal együtt gőz felett megolvasztjuk, és bevonjuk vele a meztelen bonbonokat. Én mártogatás helyett kanállal csurgattam a csokoládét rájuk, mert különben szétestek. A kész bonbonokat teljes dermedésig hűtőszekrénybe tesszük, valamint ott is tároljuk.

Én csak ajánlani tudom egyszerűen fenséges ízvilág és jó érzés, hogy képes vagy ilyent alkotni!

Tankó Enikő

CSIGA-KEKSZEK

Hozzávalók:

30 dkg finomliszt	kakaópor
20 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt	15 dkg nádcukor 15 dkg kókuszolaj
4 dkg kukoricakemé- nyítő	12 g sütőpor 1 csipet só
3 evőkanál	

A lisztekhez hozzáadjuk a keményítőt, a sót és a sütőport. A kókuszolajat alaposan elkeverjük a cukorral, majd a lisztes keverékhez téve lágy tésztává gyúrjuk. Ha szükséges, akkor kevés vizet teszünk hozzá.

A tésztát két részre osztjuk, és egyik felébe beledolgozzuk a kakaóport.

Kissé meglisztezett deszkán mindkét tésztát kinyújtjuk kb. 45x25 cm méretűre, és egymásra helyezük őket.

A hosszabbik felüknél kezdve csigaszerűen feltekerjük, majd folpackba csomagolva hűtőszekrénybe tesszük kb. 1 órára.

A rudat kb. fél cm vastag szeletekre vágjuk, és a csigákat sütőpapírral bélelt tepsibe fektetjük. 180 fokon 10-15 percig sütjük.

Kálmán Renáta / www.lettudatos.com



DUPLA CSOKIS ZABKEKSZ

Hozzávalók kb. 20 db-hoz:

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

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

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

Nagyné Szalai Melinda / www.melinda-angel.hu





BADHAKOPI TARKARI

Ez itt egy bengáli főétel, amely nagyon jól illeszthető a téli étrendbe.

Hozzávalók:

3 ek kókuszszír

2 kk római kömény

1 indiai zöld chili apróra vágva
(ízlés szerint)

1 ek reszelt friss gyömbér

2 kk őrölt római kömény

1,5 kk őrölt koriander

1/2 kk kurkuma

2 közepes krumpli

60 dkg káposzta

20 dkg zöldborsó

1 nagyobb paradicsom

1/2 kk garam masala

2 kk só

A zöldborsót vízben megfőzzük, közben előkészítjük a többi zöldséget: a krumplit megpucoljuk és felkockázzuk, a káposztát vékonyra gyaluljuk vagy apróra vágjuk, a paradicsomot is lehámozzuk majd kockára vágjuk. Egy wokban felmelegítjük a zsiradékot, megpirítjuk benne a római köményt. Hozzáadjuk a gyömbért és a chilit, majd tovább pirítjuk. Ezután a porfűszerek következnek: a római kömény, a koriander és a kurkuma. Elkeverjük és néhány másodperccel később beletesszük a krumplit. Lefedjük, majd úgy 10 perc elteltével a káposztát is hozzáadjuk. Ismét lefedjük, és addig sütjük, míg a zöldségek megpuhulnak. Közben néhányszor megkeverjük, és úgy állítsuk be a lángot, hogy pirulni is tudjanak. Ha már puhák, beletesszük a zöldborsót, a paradicsomot, sózzuk, rászórjuk a garam masalát, alaposan elkeverjük, és még 2-3 percig együtt sütjük, fedő nélkül.

Hémangi / vegavarazs.hu

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL – FŐSZEREPBEN AZ ÁJURVÉDA

▶ Arjuna étrend kiegészítő vegán kapszula



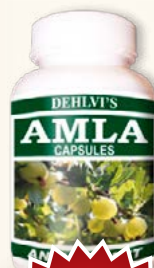
A szív egészséges működéséért kifejlesztett étrend-kiegészítő kapszula vegetáriánusoknak ajánlva.

60 db

KEDVEZMÉNY:
355 Ft

~~4.295 Ft~~
3.940 Ft

▶ Amla az immunrendszer pártfogója



Legyengült szervezetnek, bőrre, hajra, körömrre, öregedés ellen

500mg/kapszula

KEDVEZMÉNY:
110 Ft

~~3.000 Ft~~
2.890 Ft

▶ Dabur Vita Jam Chyawanprash (lekvár)



Immunerősítés a gyerekek örömeire lekvár formájában nagy kiszorításban. C-vitaminban gazdag 43 gyógynövény-nyel segíti az immunerősítést a téli időszakban.

500g

KEDVEZMÉNY:
415 Ft

~~3.960 Ft~~
3.545 Ft

▶ Tulasi Shakti balzsam



A tradicionális ájurvédikus tudás alapján készült termék, mely garantáltan kizárólag természetes alapanyagok felhasználásával készül. Többféle felhasználása ismert.

30 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.290 Ft~~
990 Ft

▶ Yogi tea gyömbéres



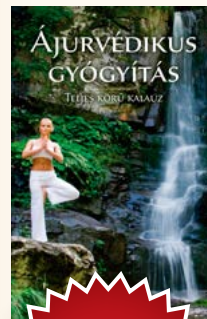
A gyömbér az ájurvédikus gyógyászatban is ismert, fűtő hatású kissé csípős, fűszeres ízével segít átmelegíteni és emésztés segítő hatása is van.

17 filter

KEDVEZMÉNY:
150 Ft

~~1.200 Ft~~
1.050 Ft

▶ Ájurvédikus gyógyítás könyv



Az ájurvédikus gyógyítás magyar nyelven elérhető legátfogóbb könyve. Az Ájurvédikus gyógyítás elsősorban az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés szempontjából fontos általános testalkati és életmódbeli megfontolásokat tárgyalja...

puhakötés, 440 oldal

KEDVEZMÉNY:
510 Ft

~~3.500 Ft~~
2.990 Ft

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL – VALENTÍN NAPRA

▶ ETS super fruit-gyümölcsstea válogatás



Csodálatos és kedves meglepetés lehet szeretteinek, ismerőseinek ez a teakollekció, mely válogatott ízes és zamatos gyümölcssteákból áll. A 72 filter között biztosan akad olyan ami kedvence lesz a megajándékozottnak. A doboz pedig olyan kedves hogy akár újra feltölthető.

72 fileter

KEDVEZMÉNY:
460 Ft

~~4.880 Ft~~
4.420 Ft

▶ Borsa gyümölcsdesszert



Három ízvilággal és kétféle csokoládé bevonattal megalkotott ízig-vérig magyaros desszert. Csodás meglepetés lehet szeretteinek vagy külföldi vendégeinek is. Tradicionális és természetes mégsem a sablonos magyaros ajándék. A szilva a barack és a meggy ízvilágával és a tejszoki és az étcsoki teltségével kényeztet.

420g

KEDVEZMÉNY:
560 Ft

~~3.540 Ft~~
2.980 Ft

▶ Goldi Holt-tengeri szemkörnyékápoló krém



A készítményt kifejezetten a szemkörnyék érzékeny bőrének táplálására és fiatalítására fejlesztették ki. Ez a selymes, rendkívül könnyű állagú krém gyorsan és mélyen beszívódik, egész napon táplálást biztosítva a szem környéki bőrnek.

360 g

KEDVEZMÉNY:
620 Ft

~~9.000 Ft~~
8.380 Ft

▶ Sante-éjszakai krém gojival



Egy természetes alapanyagokból összeállított, gazdag krém mely az éjszaka folyamán fejti ki hatását. Gyorsan felszívódik, így nem kelt ragacos érzetet. Goji bogyó kivonatot, shea vajat, oliva és golgotavirág olajat tartalmaz. Táplálja és revitalizálja a bőrt hogy reggelre kisimult és élettel teli arc köszönjön vissza a tükörben.

330 ml

KEDVEZMÉNY:
540 Ft

~~3.280 Ft~~
2.740 Ft

▶ Sante Homme 365 parfüm férfiaknak



Az ápolat és igényes férfiaknak is jár a kényeztetés, ezért a Sante rájuk is gondolt, már ők is választhatnak magas minőségű natúr kozmetikumokat.

50 ml

KEDVEZMÉNY:
820 Ft

~~8.210 Ft~~
7.390 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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

Kattintson a termékek megnevezésére!

A bazsalikom



A bazsalikom emésztés és étvágyserkentő, szélhajtó, enyhe tejelválasztást elősegítő hatású. Túlnyomórészt fűszerként használják, de a népi gyógyászatban gyomor- és bélpanaszok, valamint a húgyutak megbetegedéseinek kezelésére és a garat gyulladásának enyhítésére, torok-öblögetőszerként is használatos. Homeopátiás készítményei húgycsőgyulladás ellen hatásosak.

A teát köhögés csillapítására, idegnyugtatóul, étvágyjavítóul, vizelethajtóul isszák. A levélből kivont lé bőrfertőzések és rovarcsípések gyógyítására ajánlott. Használják toroköblítőként is, valamint kelések érlelésére. Fűszerként mártások, pástétomok, saláták, paradicsom és hüvelyes zöldségek ízesítőjeként használják leginkább. Erős, jellegzetes, édeskés ízű fűszernövény. A jellegzetes olasz pesto nevű pikáns szósz fő alkotóeleme.

A növény cseranyagai és illóolajai a felfúvódást csökkentik, valamint gyomorrontás esetén segítenek. A bazsalikomnak ismeretes étvágyjavító, szélhajtó, köhögés csillapító hatása. Ismert vizelethajtó hatása

is, bár ritkán alkalmazzák erre a célra. Jó idegerősítő. A gyógynövény csökkenti a magas vérnyomást, és megvéd a stresszes állapot kialakulásától.

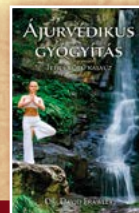
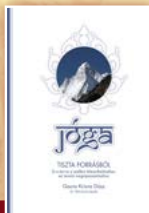
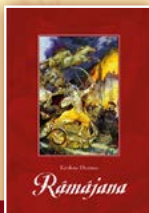
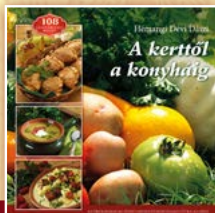
Forrás: gyogynovenyhatarazo.hu

Böngészünk a neten

- Tippek testszag ellen
(tovább: vital.hu)
- Mire jó a D-vitamin
(tovább: kamaszpanasz.hu)
- Influenza megelőzés a konyhában
(tovább: otvenentul.hu)
- Altató ételek
(tovább: vital.hu)

Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Fűszerek • szakácskönyvek • ajurvédikus termékek • bio kozmetikumok • indiai ajándéktárgyak



Kiadványaink megrendelhetőek címünkön:
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12. (27-es
csengő), Tel.: (30) 464-7760,
e-mail: info@108.hu

A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

ARUHAZ.108.HU

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- sárgarépa
- sütőtök
- tök
- zeller

Gyümölcsök:

- alma
- banán
- dió
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- narancs
- szőlő

Étkezz és főzz szezonálisan!

Február



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



38. Megtekintés Letöltés



37. Megtekintés Letöltés



36. Megtekintés Letöltés



35. Megtekintés Letöltés



34. Megtekintés Letöltés



33. Megtekintés Letöltés



32. Megtekintés Letöltés



31. Megtekintés Letöltés



30. Megtekintés Letöltés

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



29. Megtekintés Letöltés



28. Megtekintés Letöltés



27. Megtekintés Letöltés



26. Megtekintés Letöltés



25. Megtekintés Letöltés



24. Megtekintés Letöltés



23. Megtekintés Letöltés



22. Megtekintés Letöltés



21. Megtekintés Letöltés



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 akadályosa?

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 coaching-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy vezetékess telefonon.

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

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

Ha pedig már most kedvet kapsz és szeretnél life coachingra jelentkezni, akkor azt a www.108.hu/lifecoaching linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

További infó:

www.108.hu/hirdetes

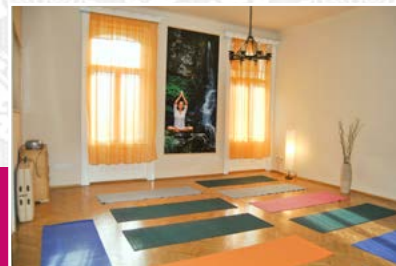
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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, egyéni konzultációk stb

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

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



www.108.hu

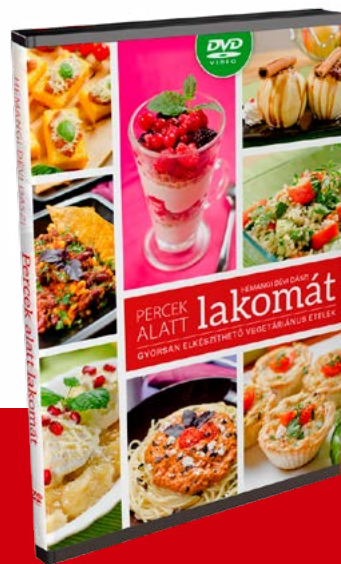


PERCEK
ALATT **lakomát**

GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK



Ha szeretsz főzni, de kevés az időd, szeretnél családotod elé ízletes ételeket tenni, de ezer dolgod van, itt a megoldás: **Hémangi Dévi Dászi** legújabb **Percek alatt lakomát** könyve és DVD-je.



- **65 kipróbált recept**
- amikkel nem nyúlhatsz mellé: garantáltan azt kapod, ami a képen látsz
- **80 színes oldalon**
- Színes, vonzó ételfotók
- **A könyvhöz DVD is készült, amelyet külön megrendelhetsz és egy izgalmas menü lefőzését segíti elsajátítani**

„Kedves főzni szerető olvasók! Sok szeretettel ajánlom ezt a szakácskönyvet mindazoknak, akik már tudják, hogy a vegetáriánus konyha milyen gazdag választékot kínálhat mindnyájunknak. Ugyanakkor azoknak is ajánlom e recepteket, akik eddig azt gondolták – tévesen – hogy a vegetáriánus táplálkozás egyhangú, unalmas, és hogy az embernek, a növényi táplálkozástól olyan lesz a szája, mint a lónak. Ha megfőzik ezeket az ételeket, ki fog derülni, hogy pont az ellenkezője igaz az efféle hiedelmeknek. És ha ehhez gondolatban még azt is hozzátesszük, hogy ezeket, az ételeket Istennek ajánlva, még lelki energiával is feltölthetjük, akkor bízhatunk abban, hogy jó ízű, teljesen kielégítő, és egyben szellemi-lelki táplálékhoz jutunk általuk. Sok sikert kívánok, az örömteli ,konyházáshoz!’”
– Laár András, előadóművész

AKCIÓ

ARANYKANÁL CSOMAG
Könyv+DVD+Speciális
főzőtanfolyam:

15.000 Ft helyett **13.490 Ft**

EZÜSTKANÁL CSOMAG
Könyv+DVD:

5000 Ft helyett **3.990 Ft**

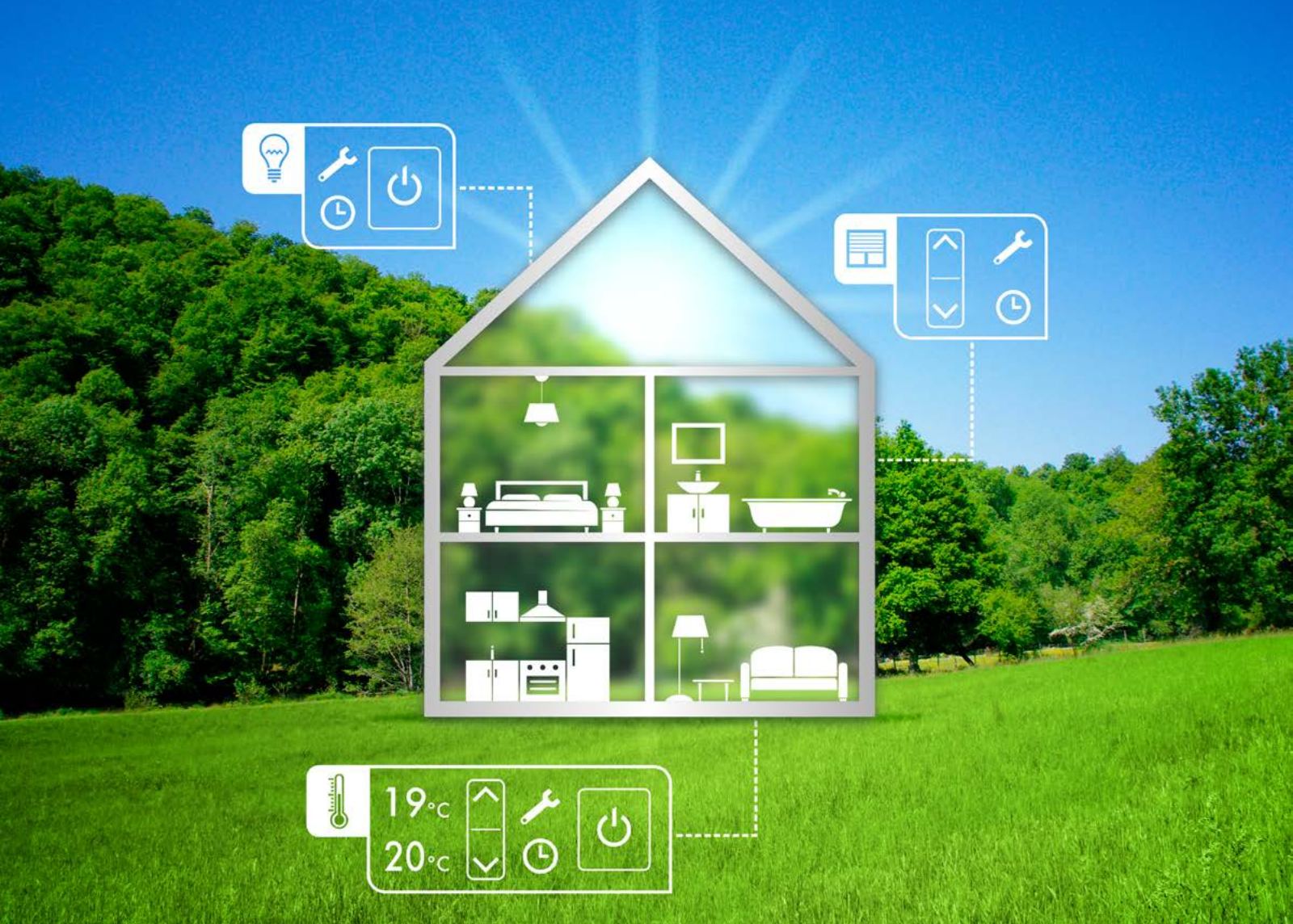
FAKANÁL CSOMAG
Könyv:

3000 Ft helyett **2490 Ft**

LAPOZZ BELE ÉS RENDELD MEG!

WWW.108.HU/PERCEKALATT

Iratkozz fel te is: www.108.hu/magazin 33



A környezettudatosság otthon kezdődik

Ahhoz, hogy otthonainkat télen melegen – vagy nyáron hűvösen – tarthassuk, hogy meleg vízzel mosogathassunk, moshassunk vagy fürödhessünk, hogy este lámpafénynél olvashassunk, energiára van szükségünk, ami bizony nem olcsó mulatság. Jó hír azonban, hogy mindennapi szokásaink átgondolásával, elektromos berendezéseink tudatosabb használatával, nemcsak a szén-dioxid kibocsátásunkat csökkenthetjük, hanem a kiadásainkat is.

Bevallom, hosszú éveken keresztül meggyőződésemm volt, hogy a környezetszennyezésért elsősorban a gyárak, az erőművek és a gépjárművek okolhatók, de semmiképpen sem mi, a lakosság. Úgy gondoltam a fő üvegházhatást okozó gáz, a szén-dioxid mennyiségének csökkentéséért én semmit sem tehetek. Mekkora tévedtem!

Mivel otthonaink a teljes energiafogyasztás több mint egyharmadáért felelősek, ezért igenis számít, hogy miként gazdálkodunk vele. A legnagyobb

„fogyasztó” a fűtés (és az egyre melegebb nyaraknak köszönhetően a hűtés), amire a legtöbb háztartás gázt használ. Ennek égéstermékét saját szemünkkel is láthatjuk a kéményből a légkörbe távozni. A világításhoz felhasznált energiát nehezebb ilyen módon nyomon követni, de nem árt tisztában lennünk azzal, hogy azok az erőművek, amelyek a villamosenergiát előállítják, szintén óriási szén-dioxid kibocsátók. E mellett a rendelkezésünkre álló fosszilis energia-hordozók (pl. kőolaj, földgáz) mennyisége világszerte fogyóban van, ennek megfelelően az árak is emelkedik – ezért kell már most takarékosabban bánnunk velük!



Energiaszegény háztartások

A gazdaság válság egyik szomorú következménye az energiaszegény háztartások számának emelkedése. Általános definíció ugyan nem létezik rá, de például az Egyesült Királyságban akkor beszélnek energiaszegénységről, ha egy adott családnak a jövedelme 10 százalékánál többet kell költenie a fűtésre. Ez alapján 2009-ben a háztartások 18 százaléka minősült energiaszegénynek.

Mi a helyzet Magyarországon? Az Energiaklub 2010-ben végzett felmérése szerint, ha itthon is a brit számítási módszert alkalmaznánk, akkor a háztartások 80 százaléka minősülne energiaszegénynek. Nyilvánvaló, hogy ez nem felelne meg a valóságnak, hiszen a fizetések az Egyesült Királyságban jóval magasabbak, ezért az arányok torzulnának. Ha „magyarorsítjuk” a módszert, akkor azt az eredményt kapjuk, hogy itthon a családok jövedelmének 34 százalékánál húzódik az energiaszegénység határa (azaz ha a bevételüknek ennél nagyobb hányadát költik a fűtésre.) A háztartások körülbelül 8-10 százaléka, azaz nagyjából 300-380 ezer otthon érintett.

Mit tehetünk annak érdekében, hogy költségeinket

és a Földre nehezedő nyomást csökkentsük? Jó hírem van: rengeteg praktikus megoldás áll rendelkezésünkre, amelyek ráadásul semmibe sem kerülnek!

Fűtés

Fűtésre megy el a legtöbb energia (75%) és a legtöbb pénz is, pedig az évnek csak a felében van rá szükség. Ennek oka sokszor az, hogy az energia elillan, az utcát fűtjük, mert épületeink többsége rosszul szigetelt, az ablakaink „húznak”, kazánjaink elöregedettek. Azonban egy felújítás komoly anyagi terhet ró a lakókra, amit sokan nem engedhetnek meg maguknak.



Lássunk néhány egyszerű praktikat, amelyekkel megnövelhetjük a fűtésre használt energia hatásfokát!

- A helyiségeket funkciójuk szerint fűtsük és mindig csak akkor, amikor szükséges. Például éjszaka felesleges 22°C-on tartani a fürdőszoba hőmérsékletét. Ha elutazunk, tekerjük le 14-16 °C-ra a konvektort, vagy zárjunk el a radiátorok közül néhányat.
- Ha csupán 1 °C-kal csökkentjük a lakásunk hőmérsékletét, az 6 százalékkal csökkenti a fűtésre fordított energia mennyiségét.
- Ha társasházban vagy panelban élünk, érdemes kihasználnunk a szomszédaink közelségét. Ha alattunk, mellettünk és felettünk is laknak, ők is fűtik a lakásunkat (mivel a hő a tetőn, a homlokzaton, a nyílászárókon és a padlón keresztül távozik). Vizsgálatok bizonyítják, hogy egy ilyen lakásban fűtés nélkül is 12-14 °C az állandó hőmérséklet.
- A termosztát lehetőleg ne legyen napfénynek kitéve és ne tegyük huzatos, hűvös helyre sem, mert nem a valós hőmérsékletet fogja érzékelni.
- Ha rendelkezünk előre programozható hőfokszabályozóval, akkor beállíthatjuk, hogy napközben,

amikor dolgozunk pár fokkal hűvösebb legyen, de a hazaérkezésünkkor ismét kellemes hőfok várjunk minket.

- Bármilyen a fűtési rendszerünk, a karbantartáson nem szabad spórolni, mert a rosszul beállított égő vagy a lerakódott korom rontja a hatásfokot és még balesetveszélyes is.
- Érdemes párologtatókat használni, mert a párás levegőt melegebbnek érezzük.
- A szellőztetés rövid ideig, kitárt ablakokkal történjen.
- Használjuk ki a ritka téli napsütést, naplemente után viszont húzzuk be a függönyöket/redőnyt, mert így csökkenthető az ablaküvegen keresztüli hővesztés.
- Megéri hőtükörfóliába beruházni (barkácsruhákban kapható), ami a radiátor mögé helyezve visszaveri a hőt – így nem a falfelületet fűtjük.



Vízhasználat

Az ivóvíz a legértékesebb, szűkösen rendelkezésünkre álló erőforrásunk, ezért nagyon fontos, hogy takarékosan bánjunk vele. Naponta

fejenként körülbelül 130-150 liter vizet fogyasztunk, amiből a melegvíz igény 60-80 liter.

- Sajnos a legtöbb ivóvíz – 45 liter – a WC öblítésére megy el, pedig erre az esővíz vagy a tisztított szennyvíz is tökéletesen megfelelne.
- A bojler termosztátját elég 40 °C-ra állítani, télen ezt – ha szükséges – feljebb csavarhatjuk. Ha hosszabb ideig (pl. mert nyaralunk) nem használjuk a bojler, kapcsoljuk ki.
- A bojler fűtőszála vízkövesedhet (minél melegebb a víz, annál jobban), ezért érdemes időnként szakemberrel kitisztíttatni.
- A zuhanyzással kevesebb vizet fogyasztunk, mint a kádban fürdéssel.

- Érdemes csaptelepeinket, WC tartályunkat víztakarékos berendezésekkel ellátni. Jó megoldás a perlátor, ami a vízszugárhoz levegőt kever, így csökkentve a vízfelhasználást.
- Borotválkozás, fogmosás alatt, vagy zuhanyzás során, amíg szappanozzuk magunkat, zárjuk el a vizet!
- Ne folyó vízben mosogassunk!
- A mosogatógép kevesebb vizet fogyaszt, mint a kézzel való mosogatás, de csak akkor, ha a gépet telepakolva kapcsoljuk be.
- A vízcsapok, WC tartályok csöpögését azonnal szüntessük meg, ellenkező esetben egy hónap alatt akár egy kádnyi vizet is elpazarolhatunk.
- A mosógép a mosáshoz szükséges energia nagy részét (kb. 80 százalékát) a víz melegítéséhez használja fel, ezért érdemes alacsonyabb hőfokon és/vagy energiatakarékos programmal mosni.
- Csak akkor kapcsoljuk be a mosógépet, ha tele van!
- Szárítógép helyett – ha tehetjük – teregetjük ki a szabadban a ruhákat.
- Mosószer helyett használjunk mosódiót, mosósódát vagy vegyszermentes öko mosószereket.

Konyhai trükkök

Valljuk be, a konyhánk rejti a legtöbb felesleges kütyüt, amit pusztán lelkesedésből valamikor megvásároltunk (vagy ajándékba kaptunk az ötletihányban szenvedő rokonságtól) és soha (na jó, talán egyszer) használtunk, majd a szekrény mélyére suvasztottunk. Ilyenek a morzsaszívó, elektromos kenyérvágó, „tudományos” kávéfőző, vízforraló, stb.

Alapszabály – nem csak a konyhában – hogy mielőtt bármilyen elektromos készüléket megvásárolnánk, tegyük fel magunknak a kérdést: valóban szükségem van rá? Ha tényleg nem tudunk élni az



adott termék nélkül, akkor törekedjünk az A+++ -os energiacímkével rendelkező modell megvásárlására. Egyébként ma már arra is van lehetőség, hogy a ritkán használt készülékeket kikölcsonözzük, vagy bevethetünk egy még egyszerűbb megoldást is: a szomszédot. Lehet, hogy segíteni nem tud, de a lakótársi kapcsolat garantáltan erősödik!

- Az edények anyaga, formája befolyásolja a felhasznált energiamennyiséget, ezért használjunk jó hővezetésű anyagokból (pl. acélból, öntöttvasból) készült fazekakat.
- Fedővel nemcsak gyorsabban, de kevesebb energia felhasználásával készülnek el az ételeink.
- A fazék pont akkora legyen, mint a gázzörsa vagy főzőlap.
- Fontos, hogy a gázégők és –rózsák tiszták legyenek, mert ez is befolyásolja a hatásfokot.
- Használjuk ki a sütő tartalékhőjét!
- A sütő előmelegítése a legtöbb esetben felesleges energiapazarlás.
- A légkeveréses sütőben nemcsak gyorsabban készülnek el az ételek, de alacsonyabb hőmérséklet is elegendő, így a sütésre fordított energiának akár a fele is megspórolható.
- A hűtő az egyik legnagyobb energiazabáló berendezés, ezért minimális odafigyeléssel (például a gyakori nyitogatás kerülésével) nagy megtakarítás érhető el.
- Ne tegyünk még meleg ételt a hűtőbe!
- Figyeljünk rá, hogy ne hűtsön túl se a hűtőnk, se a fagyasztónk. A hűtőben elegendő az 5-6 C, míg a fagyasztóban – 18 C a célszerű.
- A fagyasztóból kivett ételeket hagyjuk a hűtőben kiengedni, így hasznosítani lehet a hideg energiát.

Elektromos készülékeink stand by üzemmódban is fogyasztanak áramot, ezért amit lehet, azt legalább

éjszakára áramtalanítsuk. A saját kényelmünk – és felelősségünk miatt – érdemes beszerezni 1-2 ún. intelligens elosztót. Azok a berendezések, amelyek innen nyerik az elektromosságot, azonnal kikapcsolnak, amint a fő helyre bekötött berendezést kikapcsoljuk. Például ha kikapcsoljuk a TV-t, automatikusan áramtalanítva lesz az elosztóba dugott többi eszköz is (pl. a DVD-lejátszó és a hangfalak).

Világítás

Bár a világítás csupán az energiafogyasztás 1 százalékáért felelős, érdemes erre a területre is gondot fordítani. Használjunk kompakt fénycsövet vagy LED izzókat, melyeknek élettartama hosszabb, energiafelhasználása pedig alacsonyabb, mint a hagyományos vagy halogén lámpáké. Habár 2012 január elsején a boltok polcainál lekerültek a hagyományos izzók, de sokan nagy mennyiséget "tartalékkoltak el" ezekből az olcsó, de energiazabáló lámpákból.

- Ne égjenek feleslegesen a lámpák, de ne is kapcsolgassuk őket gyakran (különösen igaz ez a kompakt fénycsővekre), mert azzal csökken az élettartamuk!
- Az előszobába, kamrába elég kisebb fényerejű izzót választanunk, olvasáshoz, íróasztalhoz vagy konyhapulthoz pedig nagyobb.

A felsorolást még hosszan lehetne folytatni, de ebből a néhány példából is jól látható, hogy némi leleményességgel, bevett szokásaink újragondolásával óriási megtakarítás érhető el, amivel nemcsak a pénztárcánkat, hanem a Földet is kímélhetjük. Ne feledjük: sok kicsi, sokra megy!

Doró Viktória
fenntarthatósági szakértő
Linkedin



Asztrológia é

Hogy függ össze az asztrológia a harmóniával? A válasz egyszerű, de először is tisztázásra szorul, hogy az asztrológia nem a jóslás egyik műfaja, hanem attól sokkal komolyabb tudomány. Egy asztrológiai elemzés sokkal bonyolultabb annál, mint-hogy fellapozzuk kedvenc magazinunkat és elolvassuk horoszkópunkat, melyek nem vesznek figyelembe a napon kívül más fontos bolygókat, azok fényszög-kapcsolatait és az egyes életterületeket jelző házakat. Ezek komplex vizsgálata nélkül pedig nem lehet teljes körű személyiség elemzést nyújtani.

Téves eszme az is, hogy az asztrológus megmondja mikor, hol, kivel, mit és milyen lépéseket kellene megtenni. Az asztrológia azt mutatja meg, milyen adottságokkal rendelkezünk, úgymond mit kaptunk születésünkkor, és milyen hatások várhatnak ránk utunk során. De az utat mi magunk választjuk meg. Az, hogy melyik utat választjuk, és mely adottságainkat használjuk ki, melyeket rejtjük el, az már rajtunk múlik.

Na de miért adtam azt a címet, hogy Asztrológia



és Harmónia? Többek között azért is, mert a pontos születési adatok alapján felállított horoszkópból számtalan variációnk adódik, hogy egy harmonikus életutat „válasszunk”. A jegyekhez számtalan minőség tartozik, ugyanez igaz a planétákra és az asztrológiai területeket jelző házakra is, és annak ismeretében,

hogy nem kell minden jegy-ház-planéta összes analógiáját megélni, így számtalan kombinációs megoldás létezik egy másik, de mégis az asztrológia által jelzett kereteken belül egy számunkra „harmonikus életút tervezéséhez és megéléséhez”. Egy hétköznapi példával szemléltetve, elég ha a szűz jegy tulajdonságaira gondolunk, így pl. pedáns, rendes, rendszerető, rendezettségre törekvő, kritikus, szorongó, tervező stb. Ha valakit pl. frusztrál, hogy nagyon kritikus akár saját magával, akár mással szemben és van szűz érintettsége (Nap/ AC/ Születési uralkodó/ Hold a szűz jegyében áll) azon felül még természetesen meg kell nézni, hogy milyen házakat érint és milyen bolygókkal lakott a ház, viszont egy bizonyos határon

s harmónia

belül van választási jogunk. Egyéniségünk újra alakításában segítségül hívhatjuk a horoszkópunkból megismert pozitív és negatív jellemzőket/mintákat. Visszatérve az előző példára, ha zavar, pl., hogy kritikusak vagyunk, nézzük meg milyen egyéb szűzre jellemző tulajdonságok vannak, amit nem élünk (pl. rendszerető) de szeretnénk, akkor önismereti munkával le lehet vetkőzni rossz szokásokat és helyébe újakat, kedvezőbbeket felvenni. Szóval, ha rendetlenek vagyunk az otthonunkban, és ha odafigyelünk és elkezdünk először tudatosan, később majd ösztönösen rendet tenni lakásunkban, irodánkban stb., akkor egy bizonyos idő elteltével azon kapjuk magunkat, hogy rendszeretőek lettünk és kritikai hajlamunk már kevésbé fog minket zavarni. Ez azért van, mert mindkettő tulajdonság (rendszerető, kritikus) a szűz jellemzőihez tartozik, és ha választjuk az egyiket (rendszeretet), nem biztos, hogy már szükségünk lesz a másikra (kritikusság). Persze, ez sem könnyű munka. Az agyunknak legalább 30 napra van szüksége ahhoz, hogy megszokja az újat, hogy ne tudatosan,

hanem ösztönösen is így viselkedjünk. Türelem, idő és nagyfokú önismeret kell hozzá, de működik!

Sorsunkat megváltoztatni nyilván nem lehet, de számos más fontos dolgot befolyásolni képesek vagyunk.

A horoszkóp nem más, mint egy tükör, amelyben megláthatjuk erősségeinket épp úgy, mint gyengeségeinket. Nem a jövőt mutatja, hanem lehetőségeinket. Sokan vagyunk, akik nem látjuk tisztán saját képességeinket és megesisik, hogy felvállalunk olyan élethelyzeteket, amit képtelenek vagyunk megoldani. Soha ne felejtjük el, hogy mindig van választási szabadságunk, ha nincs rendben az életünk, ne ússzunk az árral szemben, hanem változtassunk, már amin lehet! Ezekhez mutat irányt az asztrológia és jobb, ha nem firtatjuk, hogy mitől működik, mitől nem működik, hanem élünk az általa nyújtott lehetőségekkel.



Astro Coffe
Hiszen az Ég tudja!
www.astrocoffe.com



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

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.