

**A VARÁZSLATOS
KERT**

HOGYAN
FEJLESSZÜK
ÉRZELMI
EGÉSZSÉGÜNKET?

**BŰVÖS ÉJSZAKÁK,
ÁLARCOS MULATSÁGOK**

AGATHA
CHRISTIE
TITKA



Gyere el tanfolyamainkra!

Tanfolyamaink 2016. novembertől

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat



1. Alapok dec. 3., jan. 14., febr. 18. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Szabdzsik főételek dec. 17., jan. 15. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



2. Csatnik és sós csemegék nov. 12., febr. 11. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



4. Édességek 1 x 4 óra **11.990 Ft**

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mindegyiken részt veszel.



Ájurvédikus főzőtanfolyam nov. 26-27.
jan. 21-22. 2 x 4 óra **14.000 Ft**



Indiai kenyérfélék
febr. 25. 1 x 4 óra **11.990 Ft**



Vegán főzőtanfolyam
márc. 4. 1 x 4 óra **11.990 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 **Bűvös éjszakák, álarcos multságok**
- 6 **Közel az egyenlítőhöz**
- 8 **Agatha Christie titka**
- 12 **A csecsemő táplálása természetesen**
- 13 **A varázslatos kert**
- 14 **Róma – Ahol minden út összefut**
- 16 **Micimackó bölcsessége**
- 18 **Guruszerepben – Van tanulás példa nélkül?** – XI. Létkérdés konferencia
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Körtés római saláta; Tejberizs illatos karamellben párolt körtével; Sütőtökös tönköly kovászos kenyér; Sütőtök tökmagos rizzsel; Zabpehelylisztes palacsinta; Sárgarépa fasírt.
- 28 **Hogyan fejlesszük érzelmi egészségünket?**
- 31 **A 108.hu áruház kínálatából**
- 32 **A chia mag** – Teacseppek
- 34 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**
- 38 **Más szemszögből**



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 – 2016/9. szám

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:
Felelős szerkesztő: Kozák Mihály
Szerkesztő: 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



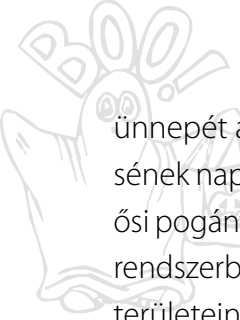
BŰVÖS ÉJSZAKÁK, ÁLARCOS MULATSÁGOK

A Halloween története a régmúltban gyökerezik, a kereszténység előtti időkbe nyúlik vissza. Az ősi kelta kultúrkörben számos névvel illették ezt a tűzünnepet, melyek közül a legismertebb a Samhain. A kelta évkör négy napünnepből áll (őszi és tavaszi napéjegyenlőség, téli és nyári napforduló) és négy tűzünnepből, melyeket két napünnep között tartanak.

A Samhain az egyik legszebb természeti ünnep az évszakok körforgásában. Az erdők és a ligetek a télre készülve álmos sóhajtással hullatják színes lombjukat és hosszú, mély, tavaszt ígérő álomba szenderülnek. Az egyre hosszabb, bűvös éjszakák álarcos mulatságok és hátborzongató történetek színpadává alakul át ilyenkor.

Az ősi kelta időkben Samhain ünnepe a tél kezdetét jelentette, és ez jelölte a kelta újév kezdetét

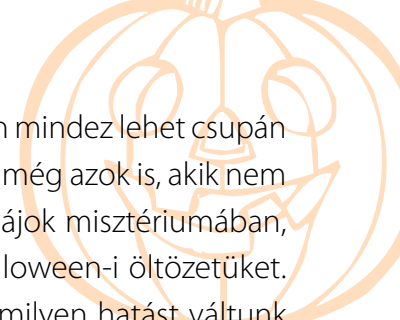
is. Ideje volt mindazon dolgok elengedésnek fizikai, érzelmi, gondolati síkon, amelyek már nem szolgálták az életet. Ideje volt megpihenni és felkészülni lelkileg egy új kezdetre. Az ősi népek erősen hittek abban, hogy Samhain éjszakáján a bolyongó lelkek átkelnek a túlvilágra megnyugvást és békét lelve ott, de rég elhunyt szeretteik és őseik lelkei is látogatást tesznek élő hozzátartozóik otthonaiban. Az élők ekkor tüzeket és lámpásokat gyújtottak a békétlen szellemek segítségére és lecsendesítésére. Sokan hittek a kóbor árnyak ártó erejében, ezért a kelták maszkokat és jelmezeket viseltek elrejtve önmagukat az eltévelyedett lelkek elől és megtévesztve azokat. Ez a szokás azután is fennmaradt, miután a kelta vidékeken a kereszténység egyre nagyobb teret hódított. Idővel a keresztény egyház Samhain



ünnepeét a halottak tiszteletének és megemlékezésének napjává nevezte ki, egyre inkább kiszorítva az ősi pogány hiedelmeket és szokásokat a kollektív hitrendszerből. Írországban és Nagy-Britannia bizonyos területein ekkor az vált szokássá, hogy a gyermekek jelmezeket öltve jártak házról házra dalokat énekelve és imákat szavalva, cserébe almáért, pénzért vagy egyéb finomságokért. Ez a szokás már keveredett az ősi kelta hagyományokkal és sokat változott az idők során, mígnem elnyerte ma ismert formáját, amit Halloween-nak nevezünk.

A XIX. században egyre több ír telepedett le az Egyesült Államokban, akik számos hagyomány mellett a Samhainhoz fűződő szokásaikat is magukkal vitték az ígérlet és álmok kontinensére. Mulatságokat tartottak, játékokat, álarcos összejöveteleket, melyekhez egyre több ember kapcsolódott az ír kommunákon kívül is. A többi közösség azonban csak a gyermekek számára szervezett játékokat és zsúrokat adoptálta mindössze. Az 1930-as években a Halloween-i csínytevés meglehetősen drága problémává vált az amerikai populáció számára. Az '50-es évekre a legtöbb településen létezett egyfajta "csokit vagy csalunk" esemény, a '70-es évekre pedig általánosan kedvelt és elfogadott hagyománnyá nőtte ki magát.

Ki nem szeret jelmezt viselni és álarc mögé bújni Halloween-kor vagy bármilyen más alkalomból? Van benne valami nagyon különleges és varázslatos. A maskarás tömegeket titokzatos atmoszféra lengi körül. A jelmezt viselők megjelenése lehet túlzott, extravagáns vagy szokatlan. Ahogy a maszk mögött megbúvó személy ismeretlensége titokzatosságot sugároz, addig a jelmezek különleges képességekkel ruházzák fel gazdájukat. Az álarcok által azokká a szörnyekké válhatunk, akiktől félünk, vagy olyan hőssé és istenekké, akiké válni szeretnénk. A maszkok és jelmezek kaput nyithatnak mágikus világokra, átváltoztatva viselőjüket valami félelmetesebbé, kegyetlenebbé vagy éppen fényesebbé és



hatalmasabbá. Természetesen mindez lehet csupán móka és játék. Mindenesetre még azok is, akik nem hisznek a varázslatok és bűbájok misztériumában, figyelmesen választják ki Halloween-i öltözetüket. Gondoljunk csak arra, hogy milyen hatást váltunk ki megjelenésünkkel: félelmet vagy örömet, titokzatosságot vagy túlradó vidámságot, vonzalmat vagy idegenkedést?

A mulatságok mellett ez az időszak szól az elengedésről, a háláról és azon fontos személyek és felmenők tiszteletéről, akik már nincsenek közöttünk és akiknek az életünket köszönhetjük. Ahogy a nap ereje egyre hanyatlik és az élővilágot téli álomba ringatja, úgy a mi figyelmünk is a külvilágról lassan saját belső világunk felé fordul, ahol létezésünk fénye világít, amely reményt ad mindannyiunk számára a hosszú és zord téli hónapokban.

Kovács Kata



Közel az egyenlítőhöz



Nappal úgy érezzük, mintha fenn élnénk a nap közelében, a kora reggelek és az esték áttetszők, az éjszék sötétek és félelmetesek. A holdat szinte meg lehet érinteni a kezünkkel. Taita Hillsen, a gigászi Kilimandzsáró havas csúcsai alatt, közel az egyenlítőhöz. Ott, ahol az ember elkapja Afrika ritmusát, és ráébred, hogy ugyanez a ritmusa szíve zenéjének. Itt lehet leckét venni a csendből, nyugalomból. Alkalmazkodni kell a szélhez, a táj színeihez, a szagokhoz, ezek együttesének üteméhez. Itt visszaszerezhetjük méltóságunkat, és meg tudjuk mennyit érünk, mint ember. Amikor ezt megtesszük, újra szabadnak érezhetjük magunkat!



JAMBO, KARIBU KENYA!

Végig az úton feledésbe merül a kényelmetlenség, fáradtság, mert a táj, a levegő, a ránk nehezedő vöröses por olyan, mintha egy mesébe csöppentünk volna. Meleg van, fáradt vagyok, 18 órája úton, de csak ámulok, és némán

tűröm, ahogy a por megtelepszik a bőrömön. Szinte csípi a szél az arcom, mert valami olyan érint meg legbelül, amit még soha nem éreztem. Ott ültem a buszon, és rájöttem, kiléptem egy világból, és egy másikba érkeztem. Végre eljutott a tudatomig, hogy magam mögött hagytam a civilizációt,





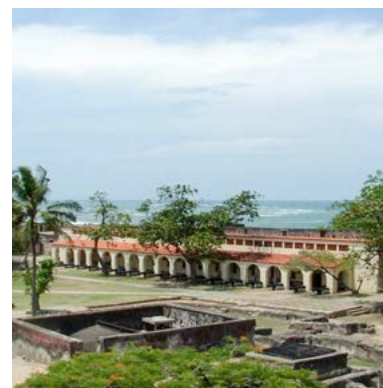
Büszke voltam, hogy itt lehetek velük, köztük élhetek egy ideig. Nagyon nehéz időszak következett, nekiláttam, amiért jöttem. Tanítani! Egy apáca és egy asszony dolgozott a gyerekekkel, meg én. Rájöttem, hogy nem hagyományos módon kell tanítani őket, és a legfontosabb, hogy nem elég csak tanítanom, a legfontosabb ezeknek az árva gyerekeknek, hogy SZERETEM őket. Ahogy telt az idő, már a bennszülöttek is befogadtak. Kedveltem bematatuszni a városba, szerettem piacozni, beszélgetni az emberekkel. Megértettem a kultúrájukat, életüket. Amerre mentem mindenhol a „Habari gani” (hogy vagy?) hangzott felém. Már nem féltem az emberektől, a sötétől, ismertem az éjszaka zajait, tudtam, mikor van egy perc az esőig, mit lehet megenni és mit nem. Felvettem a kultúrájuk egy részét, kézzel ettem, ahogy ők is, viszont én is adtam a mi kultúránkból azt, ami szükséges. Kézmosás, esti mese mindennap, és a jó éjt puszi!! Kenya kultúrájában nem hagyomány a puszit, náluk egy speciális kézfogás

a városok zaját, rohanását, annak minden luxusát, és a természet gyermekévé válhatok.

A 6 órás út vadregényes tájon vezet végig, ahol Kenya káprázatos sokszínűsége mellett látni lehet a mind az öt nagyvadat (Big Five) amiről Kenya híres. Egy ilyen úton Afrika végtelen fennsíkjainak szépsége, az ősi kultúrák és a bennszülöttek örökségeivel utazunk együtt.

Voitól még Matatu visz fel Burába, ahol az árvaház és 2 hónapos tartózkodási helyem lesz. 24 óra leforgása alatt egy teljesen más, számomra idegen világba csöppentem, amiben társult a szépség és a borzalom egyaránt! Itt nem kellene válaszok a kérdéseinkre, sőt talán kérdések sem, itt Afrikában olykor az élet más utat talál a megoldáshoz.

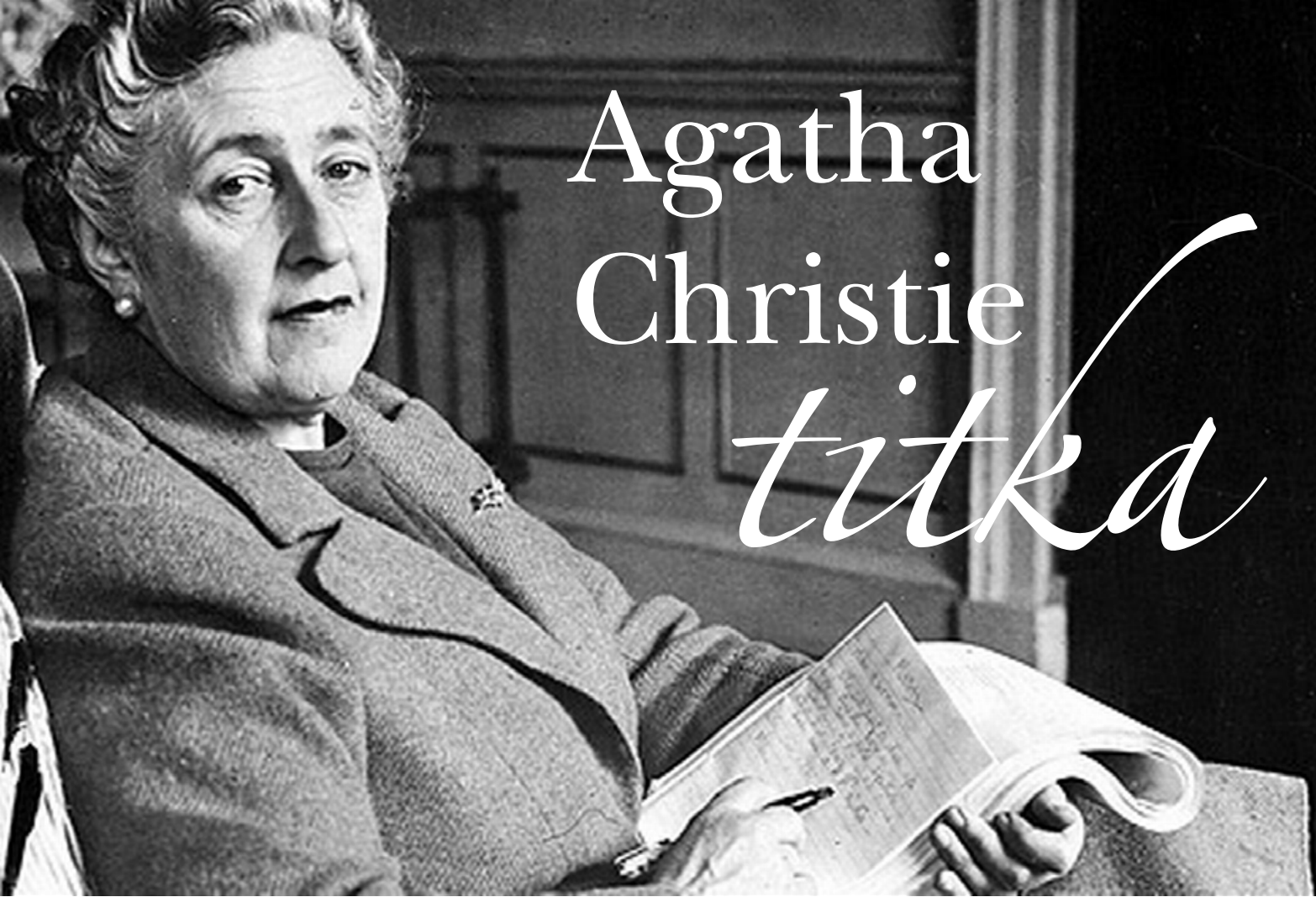
A Matatuk félelmetes járgányok, náluk csak a driverok, akik füvet rágnak és nincs vezetői engedélyük, és maga az utazás körülményei rosszabbak. Kecskék és más állatok között, alatt, mellett ülve, úttalan utakon átvezet egy 2 órás hegyi réműlet, fel Burába, a faluba. Éppen vacsoraidőre érkeztem, és vendéglátóim nemzeti ételüket készítették nekem, ugalit (sós vízben főtt kukoricadara). Ehetetlen! A szegénység új fogalmat nyert gondolataimban, és mivel nagyon fáradt voltam, ezekkel a gondolatokkal aludtam el ruhástól, éhesen, koszosan. Másnap napsütésre ébredtem, és a gyerekek üdvözöltek. Salama! Ebben a pillanatban elfelejtettem a civilizációt, áramot, fürdőszobát, és csak a gyerekeket láttam, éreztem, ahogy a szeretetük megérint.



helyettesíti azt. Sokat tanultunk egymástól, és oly távolinak tűnt már az érkezésemkor rám nehezedező pánik, félelem ettől a világtól. Legértékesebb az emberi segítség! Nekem, mint önkéntesnek, az árvaházban eltöltött idők, életem egyik legnagyobb élménye volt. Az éhezés, a nélkülözés, a betegségek, az a fajta szomorúság és fájdalom a lelkünkben, amik – mint egy vírus – szép lassan a kint töltött idő alatt beszivárognak a bőrünkön át a lelkünkig, mélyen beleégnek a szívünkbe. Itt Afrikában, Kenyában a Taita hegység vadregényes és mérhetetlenül szegény, falujában, Burában meg lehet tudni mennyit érünk, mint ember. Ma már meg sem tudnám mondani, ki tanult kitől, ki tanított kit, egyet viszont biztosan tudok az életem megváltozott, az értékrendem átalakult, más ember lettem.

ASANTA SANA KENYA!

Mosonyi Erzsébet



Agatha Christie

titka

PONTOSAN SZÁZ ESZTENDEJE TÖR-
TÉNT, HOGY EGY ANGOL HÖLGY, BIZO-
NYOS AGATHA MARY CLARISSA MIL-
LER FOGADÁSBÓL MEGÍRT EGY KRIMIT.
TALÁN Ő SEM GONDOLTA, HOGY NEM
CSUPÁN A SAJÁT SORSÁT VÁLTOZTATJA
MEG EZZEL, DE JELENTŐSEN FELKA-
VARJA VILÁG IRODALMI ÉLETÉT IS.

Már kislányként jelentek meg versei, meséi a helyi lapokban, de senki sem gondolta, hogy író nő lesz. Kacérkodott a színészettel, táncolt, zongorázott, az első világháború idején pedig ápolónőként tevékenykedett. Falta a krimiket, Sir Arthur Conan Doyle volt a kedvence, és rendszeresen beszélgetett arról a nővérel, hogy mennyire nehéz lehet kitalálni ezeket a

bűntényeket. 1916-ban a testvérek fogadást kötöttek, mely arról szólt, hogy Agatha biztosan nem tud olyan krimi írni, mely leköti az olvasókat. Még abban az évben megszületett *A titokzatos styles-i eset*, melynek főhőse egy apró termetű, tojásfejű, nagy bajszú belga detektív, Hercule Poirot lett, akit egy, a háború elől Angliába menekülő férfiről mintáztak. Pontos ismeretekkel rendelkezett a gyógyszerekről, mérgekről, hiszen ápolónőként tudta, hogy melyik szernek milyen hatása van, ezt a tudását felhasználta a történethez. A regény négy évig keringett a különböző kiadóknál, senki sem bízott abban, hogy egy fiatal nő krimije sikeres lehet. Végül a *Weekly Times* című magazin vállalta, hogy folytatásokban megjelenteti az írást, ami akkora érdeklődésre tett szert, hogy egy csapásra ismertté tette a szerzőjét. A hirtelen jött népszerűség olyan lavinát indított el, amely megállíthatatlanná vált. Több mint hetven regény, több tucatnyi novella, versek, és számos színdarab született az írónőtől, aki első férje

vezetéknevén publikált. Agatha Christie könyveiből a mai napig több mint kétmilliárd fogyott, ezzel minden idők legsikeresebb írójának számít. Az *egérfogó* című darabja is szerepel a Rekordok Könyvében, hiszen 1952 óta folyamatosan műsoron szerepel.

A fanyalgók természetesen megvádolták, hogy minden regénye ugyanazt a sablont követi, és nem is tudna más stílusban írni. A meglehetősen önérzetes asszony különleges tréfát eszelt ki: 1930-ban feltűnt a színen egy addig teljesen ismeretlen szerző, Mary Westmacott. Az *óriás kenyere* című lélektani regény nagy siker lett, s ezt még öt másik hasonló történet követte. Mindegyikben mély emberi drámák, filozófiai gondolatokba bújtatott családrégények bontakoztak ki. Az eladási listák élén felváltva szerepelt Christie és Westmacott. A krimik királynőjét rendszeresen faggatták újságírók, hogy nem féltékeny-e a kolléganőjére, de ő mindig csak mosolyogva legyintett a kérdés hallatán. Végül egy közeli barátnője buktatta le: ő maga írta a Westmacott-regényeket is, bizonyítván, hogy nem csupán agyafúrt gyilkosságokat képes kitalálni.

Bármennyire is volt kegyetlen a regényeiben, ő maga hithű katolikus életet élt, vasárnaponként misére járt, adakozott a helyi templom újjáépítésére, és saját bevallása szerint sosem látott közről gyilkosságot. Imádott utazni, és figyelte az embereket, kihallgatta a beszélgetéseiket, közben pedig kis jegyzetfüzetekbe firkálta azokat a gondolatokat, melyeket később felhasználhatott. Messzire került az 1930-as években divatos spiritiszta szertartásokat, ám több regényében megjelennek jósnők, boszorkányok, átkok és rontások is.

MI LEHET AGATHA CHRISTE TITKA? Hogyan lehetséges az, hogy az elmúlt száz évben sem sikerült senkinek túlszárnyalnia a sikerét? Ez a kérdés mindig foglalkoztatta az embereket, ezért néhány évvel ezelőtt egy neves szakemberekből álló társaság arra



vállalkozott, hogy megkeresik a megoldást. Írók, nyelvészek, pszichológusok, kriminológusok, és kódfejtők tüzetesen megvizsgálták Christie műveit. Hónapokon át dolgoztak, de végül nem jutottak sokra. Nem igaz, hogy egyetlen sablont használt a regényeiben, hiszen ha csak a két legsikeresebb írását vesszük, azok is erősen eltérnek: *A Tíz kicsi indián*-ban egy rejtélyes házigazda lát vendégül tíz vadidegen embert, hogy aztán egyesével végezzen velük. Minden fejezetben másra gyanakodhat az olvasó, a könyv végén pedig olyan furfangos csavarral szembesülünk, amelyre sosem gondoltunk volna. *A Gyilkosság az Orient expresszen* című krimiben pedig Poirot a behavazott luxusvonaton szembesül egy gyilkossággal, s hiába van tucatnyi lehetséges elkövető az utasok között, a megoldás végül megint egészen váratlan. Csupán

annyi derült ki, hogy az emberi elme egyszerre kilenc dologra képes párhuzamosan figyelni, így ha tíz gyanúsított van egy regényben, akkor az olvasó összezavarodik, és nem tudja kibogozni a szálakat. Persze, az utolsó oldalakon mindig felsóhajtunk: pedig annyira egyszerű volt a megoldás!

Agatha Christie egy idő után ráunt a rendszeresen visszatérő szereplőire. A mogorva belga detektív, Poirot, a minden pletykára nyitott vénkisasszony, Miss Jane Marple, az állandóan bajba keveredő házaspár, Tommy és Tuppence Beresford, vagy a titokzatos Mr. Quin, és Parker Pyne figuráját „pihenni küldte”. Ilyenkor kémtörténeteket, politikai témájú krimiket írt, vagy olyan különlegességeket talált ki, mint az *És eljő a halál*, mely az ókori Egyiptomban játszódik.

Nem lehet tehát általánosítani Christie művei kapcsán, és nem lehet azt mondani, hogy egy kaptárára írta volna a műveit. Évente két írása jelent meg, az olvasók alig várták az újabb rejtélyeket, és még életében valóságos sztárrá vált. Az angol királynő a legmagasabb brit kitüntetésben részesítette, így került a neve elé a „Dame” titulus. Agatha azonban

nem szerette ezt a felhajtást. Ritkán adott interjút, irtózott a nyilvános szerepléstől, legszívesebben a kertjében töltötte az idejét, a virágaival. Második férje, Max Mallowan elismert régész volt, és az író nő rendszeresen utazott vele a világ legtávolabbi tájaira. Ott jó feleségként vett részt az ásatásokon, tisztította a leleteket, melyekről jegyzeteket készített. Talán kevesen tudják róla, hogy imádta a tengert, sőt az első között vett részt nőként szörfversenyen.

1976-ban, nyolcvanöt évesen hunyt el, és ő az a szerző, aki még a halála után is publikált, hiszen két regényét széfben tárolta, és meghagyta, hogy csak akkor jelenhetnek meg, ha ő már nem él. Agatha Christie neve halhatatlan lett, s vele együtt vonult a feledhetlenségbe Poirot, meg Miss Marple is. Számptalan szerző próbálta már követni ezen az úton, azt gondolván, hogy megközelíthetik a sikereit, de eddig hiába. A krimi királynője Agatha Christie volt, és marad.

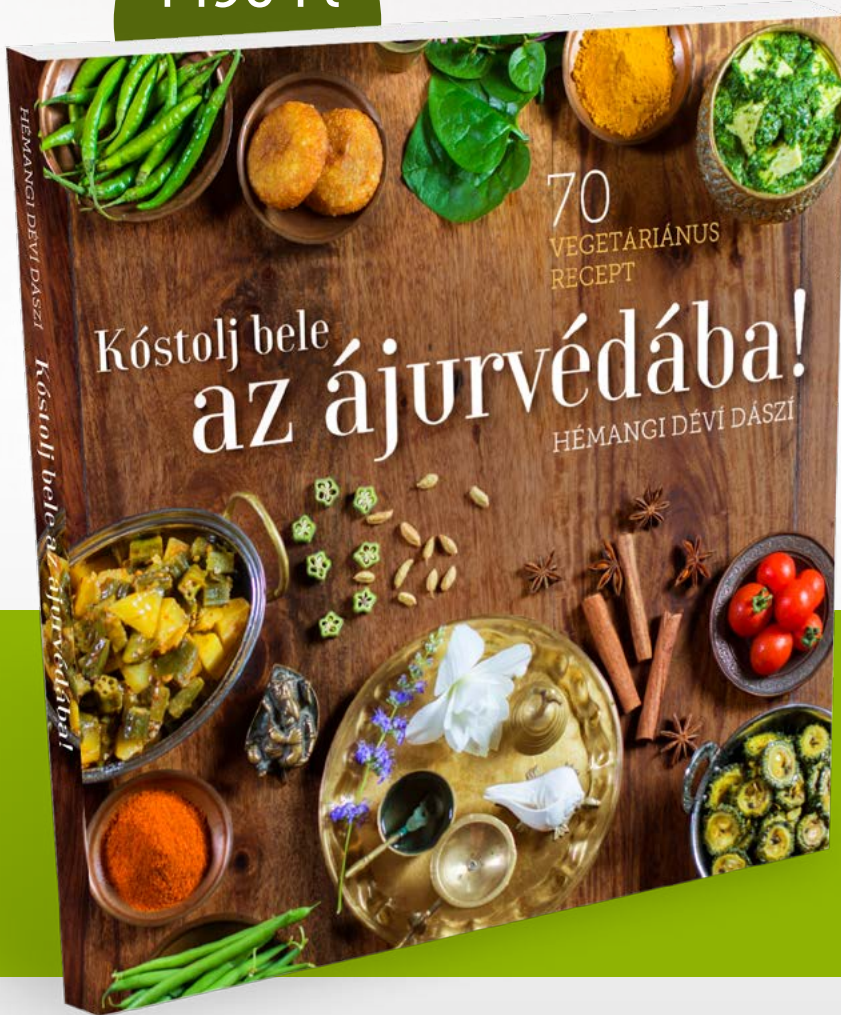
Zoltán Tamás



HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:
4490 Ft



A *Kóstolj bele az ájurvédába* című szakácskönyv a természetes gyógymódként alkalmazott táplálkozás és az egészségmegőrzés ősi hagyományokon alapuló tudományába enged betekintést. Ez a több ezer éves tudás minden ízében ajándék a ma emberének.



- ✓ 70 kipróbált recept
- ✓ Az ájurvéda gyakorlati tanításai
- ✓ Testtípusok szerinti étrendek
- ✓ A szerző tippjei
- ✓ Mindez 136 színes oldalon.

Megrendelhető:
www.108.hu/kostolj





A CSECSEMŐ TÁPLÁLÁSA *természetesen*

Amikor egy új élet megszületik, akkor a legfontosabb tápláléka az anyatej. Sokak számára magától értetődik, hogy szoptat, mások számára aggodalom, hogy jól lakik-e a baba. A jó hír, hogy természet erre is ad megoldást!

Az első 6 hét arra szolgál, hogy a baba beállítsa a saját igényét az anyatej mennyiségére. Ilyenkor az anya szervezete különböző mennyiségben termelhet. Ne aggódj, hogy ha úgy tűnik, hogy nincs tej, sír a baba, és gyorsan lecsatlakozik. A kezdetekben sokszor a sírás mögött nem kifejezetten az éhség áll. Van úgy, hogy csak egyszerűen elveszettnek érzi magát ebben a világban, biztonságra van szüksége. Ilyenkor célszerű Bach-virágesszenciát alkalmazni, a dió nagyon jól működik. Használd a saját vizedben, a babának pedig akár az ágyába is cseppentheted.

Ha szoptatás közben gyógynövényeket használsz, nagyon vigyázz! Ne kutakodj a neten, keress fel szakembert! Ezeket fogyaszthatod:

LUCERNA • A lucerna segíti a több tejtermelést. Magas a fehérje tartalma is! Fogyassz naponta egy maroknyit, elosztva. Ne ess túlzásba!

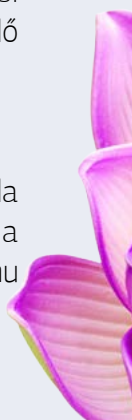
GÖRÖGSZÉNAMAG • A vitaminok és ásványi anyagok mellett számos jótékony hatását ismerjük. Ilyen például a tejelválasztás segítése, a cukorbetegség kezelése, emésztésfokozás, koleszterinszint csökkentő. Készíthetsz belőle gyógyteát: 2 dl vízbe 1 teáskanál magot teszünk főzni, forrás után 5 perccel elzárjuk és lefedve 10 percig állni hagyjuk. Szoptatások után elkortyoljuk, naponta maximum háromszor.

MOZOGJ! • Kezdetekben sétálj, majd fokozatosan illeszd be a regeneráló jógát! A jóga segít abban, hogy a tejed nagyon jó minőségű legyen. Itt is inkább a könnyed gyakorlatokat ajánlom, ne feledd: a testednek egy év kell, hogy visszarendezze magát az eredeti állapotába! Ne terheld túl!

Ha pedig minden kötél szakad, akkor kérd szoptatási tanácsadó véleményét! Sokszor a rossz szoptatási módszer-mód is befolyásolja, hogy nincs elegendő tej, ezt pedig szakembernek kell látnia!

Jó egészséget!

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



A varázslatos kert

Egyszer volt, hol nem volt, élt egyszer egy kertész. Gyönyörű kertjei voltak, az egész faluban csodájára jártak. Egy nap meghallotta a kertész, hogy a kereskedő fia azt meséli az apjának és a szomszédoknak, hogy egy messzi, távoli faluban olyat látott, amit még sosem. Varázslatos kertek vannak ott, tátva marad az ember szája, ha meglátja őket. A kertész kíváncsi lett, és kifaggatta a fiút, hogy hol van ez a falu. Úgy döntött, felkerekedik, és megnézi magának, vajon mit tudhatnak az ottaniak, hogy olyan csodás kertjeik vannak.

Útnak indult, addig ment, míg a fiú útmutatása alapján meg is érkezett a faluhoz. Már nagyon izgatott volt, biztos volt benne, hogy valami óriási titokra fog bukkanni, amit ha magával visz, az ő kertjei még gyönyörűbbek lesznek, mint eddig.

Az út szélén pipázott egy öregember, megállt a kertész, és megkérdezte, hogy merre találja a híres kerteket, amit megnézhetne. Messziről jött, szívesen tanulna a mesterektől.

– Jól van – felelte az öreg, és intett az egyik fiának, hogy mutasson egy kertet az idegennek.

Így is lett. A fiú elkísérte a jövevényt, és bemutatta neki a kertet:

– Ez itt a kapu. Sajnos nagyon régi már, fel kellene újítani, mert kopott, lyukas, rozoga. Ez pedig itt a rózsabokor helye. Ki kellett vágnunk, mert ellepték a bogarak. Ahogy azt a diófát is odébb.

Aztán ez a kút, ami régen itatta a növényeket, de már nincs benne víz egy csepp sem. Így nagyon nehéz öntöznünk, ezért sok virágunk, bokrunk kiszárad.

Mentek, mentek, és a kertész

nagyon lehangolt lett. Hiszen ez egy beteg kert! Miért ide küldött az öreg? – morfondírozott magában.

Vissza is ment az öreghez, és elpanaszolta neki, hogy nem egészen ezért tett meg ekkora utat, és vezessék el egy olyan kertbe, ahol csodaszép növényeket lát, és megtudhatja, hogy mi a titka annak a helynek.

Az öreg most a másik fiának intett, hogy kísérje el a kertészt.

A másik fiú lelkesen, mosolyogva teljesítette apja kérését. Fel volt villanyozva, hogy valaki ilyen messziről érkezett, és kíváncsi a kertjükre.

Mikor odaértek a kerthez, boldogan vezette körbe az idegent:

– Ez itt a csodaszép futórózsánk. Látja, milyen szépen benőtte a kerítést? Lassan a kapu dísze is ez lesz, olyan nagyra nőtt már! És egész évben virágzik! Ez maga a csoda! Itt pedig, ezen a helyen most ültettünk el tulipánhagymákat. Hamarosan virágok fogják kidugni a fejüket. És látja ott kend a diófát? Ez a legédesebb, legillatosabb dió a környéken! Jöjjön, kóstolja meg!

A kertész csak ámult-bámult, le volt nyűgözve! Nagy örömmel újságolta el az öregnek, hogy hát igen, ez már valami, nagyon elégedett, hogy ezt láthatta, és reméli, hogy egyszer neki is ilyen kertjei lesznek.

Az öreg csak mosolygott, majd megszólalt:

– A két kert ugyanaz a kert volt. . .

Polgár Lili Zsuzsanna
– coach, tréner, mediátor,
theta healing konzulens
oromterapia.hu



RÓMA

AHOL MINDEN ÚT ÖSSZEFUT

*U*ticélunk a forgatási helyszínének központja, az ókor számos kincsének lelőhelye, a méltán híres Róma. Amint meghalljuk a Colosseum vagy a Trevi-kút nevét, rögtön megjelenik a szemünk előtt a kép, melyet csak a valóság tehet még csodálatosabbá.

A városban rengeteg olyan hely van, ahová érdemes elmenni, sajnos azonban nem áll mindig túl sok idő a rendelkezésünkre. Ez a bejegyzés ezért leginkább arról szól, hogyan használhatod ki eredményesen a kint töltött néhány napot.

Menetrendszerű tervezés

Hogy lehetőleg ne kelljen elrontani a kirándulást felesleges metrózással, tervezd meg az utadat! Bizonyos látnivalók

egy kupacban vannak, így gyalogszerrel is könnyen megközelíthetőek. Sokkal nagyobb élmény sétálgatni a római utcákon térképpel a kezünkbe, mint a föld alatt metrózni, vagy szorongani egy buszon.

Indulj a Spanyol lépcsőtől, sétálj el egészen a Trevi-kútig. Ott tölts el néhány percet, majd vedd célba a Pantheon-t. Az építménynek háttal állva, jobb kézre megtalálod Róma legjobb kávézóját, a Tazza d'Orot, a térről nyíló kis utcában. Készülj fel néhány perces sorban állásra, de megéri várakozni!

Visszatérve a Pantheon elé, a vele szemben lévő jobb oldali utcán elindulva megtalálod Róma híres fagyaltozóját, a Gelateria della Palmát. A tábla szerint itt 150 íz közül válogathatsz, de ha nem szereted a fagyit, akkor is találsz magadnak itt valami finomságot.



A közelben fekszik a Piazza Navona tér, amit három szökőkút tesz még hangulatosabbá. Bár ez Róma egyik legdrágább tere, egy kávézót vagy egy fagylatozót azért próbáljunk ki.

A következő nagy csomópont a Colosseum, a Forum Romanum, a Palatinus, a Vittorio Emanuele emlékmű és mellette a Muesi Capitolini, vagyis a Capitozeum Múzeum. A legjobb döntés, ha a Palatinus bejárata felől megyünk be, mert itt lényegesen kevesebb turista áll sorban, mint a többi bejáratnál. Ha szerencsénk van, akkor a hónap első vasárnapjára esik az itt tartózkodásunk, amikor a belépés ingyenes. A Palatinus és a Forum Romanum együtt bejárható, a Colosseumhoz viszont külön bejáraton kell bemenni (de ugyanazzal a jeggyel).

Ne felejtsünk el betérni egy könnyed ebédre a Colosseum melletti egyik étterembe, hogy élvezhessük még egy kicsit a látványt. Majd néhány perces sétára megtaláljuk a Viktor Emmánuel emlékművet. Ha kívülről már beteltünk a látvánnyal, érdemes megkeresni a liftet, ami 7 Euróért felvisz az épület tetejére. Innen impozáns látványt nyújt a Colosseum és a Forum Romanum.

Az emlékmű mellett húzódó lépcső tetején áll gazdag tárlatával a Capitozeum Múzeum. A jegy ugyan 15 Euró, de nem fogunk csalódnani. Csodálatos szobrok és festmények várnak ránk, valamint egy hangulatos terasz, ahonnan elképesztően szép a város látképe és a naplemente.

És ha már látkép, akkor az Angyalvárból lehet még igazán megcsodálni Róma panorámáját. Járd körbe a falat, térj be a szobákba, majd lépcsőzz fel a legfelső szintre és élvezd a szemed elé táruló, ókori hangulatot árasztó várost. A látványba nem rondít bele egyetlen nagy pláza vagy felhőkarcoló sem. Csak a csodás kupolák, obeliszkok és meleg színekben pompázó házak látszanak.

Ülj le egy kávéra az Angyalvár kávézójába, ahol szintén

szemet gyönyörködtető látványban lehet részed, többek között a Vatikán kupoláját is láthatod innen.

Ha nincs túl sok időnk, vegyük igénybe a tömegközlekedést és metrózzunk el a Piazza del Popolohoz, térjünk be a Leonardo da Vinci múzeumba, de a tér fölött magasodik a Borghese Villa kertje is, ami megér egy sétát. Metróval szintén könnyen megközelíthető a Vatikán is.

Az olasz ízekből soha nem elég

Az olasz konyha pont olyan különleges, ahogy mondják. Hihetetlen, hogy egy kis bazsalikom és paradicsom mire képes. Ha a fagylatot, a híres kávé és az olasz bort is megkóstoltad már, ideje sorra vened a tésztákat és persze a pizzát is.

Nagy népszerűségnek örvend a 433 nevű étterem, ahol 13 Euróért rendelhetsz menüt. Egy előétel, egy főétel és egy meglepetés desszert, valamint víz és bor is jár mellé. Az utóbbiból csakis száraz, hisz a rómaiak nagyon kényesek a borra, így ha inkább az édes borok kedvelője vagy, itt tartózkodásod alatt muszáj lesz megbarátkoznod az ízes száraz római borokkal.

Római vakáció

A sokak által népszerű Audrey Hepburn is sétált Róma utcáin, méghozzá a Római vakáció című filmben. Ezek a képek rendre visszaköszönnék az utcán, kávézóban, éttermekben vagy a szuvenir boltokban is.

Ha utazásod előtt megnézed a filmet, sorra járhatod a forgatási helyszíneket is. Rajongóknak kötelező!

Ludányi Bettina
melaniavilaga.blogspot.hu

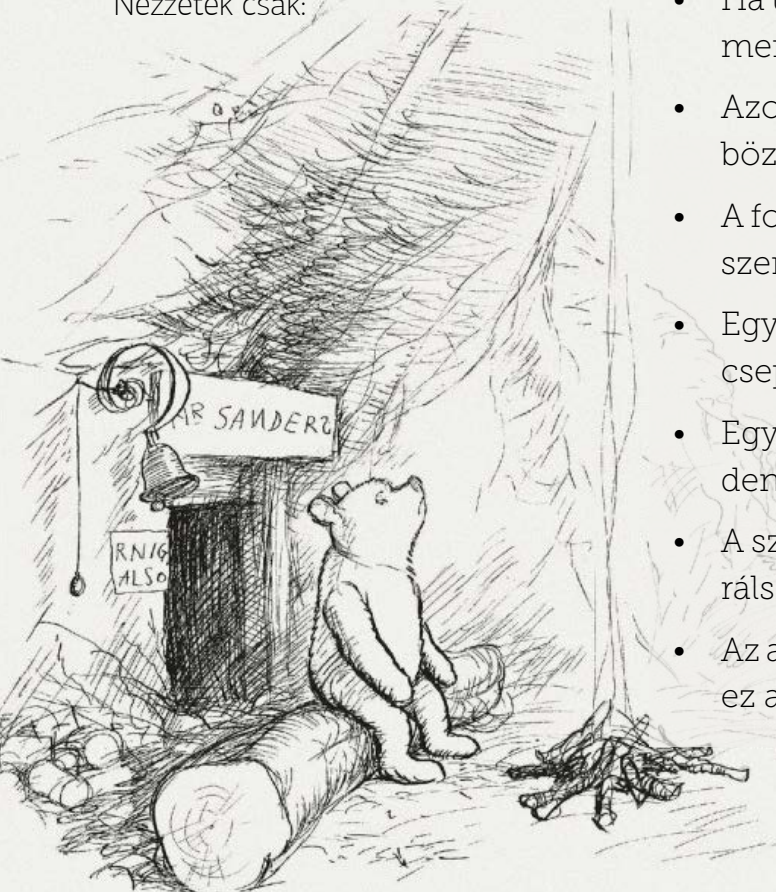
Micimackó bölcsessége



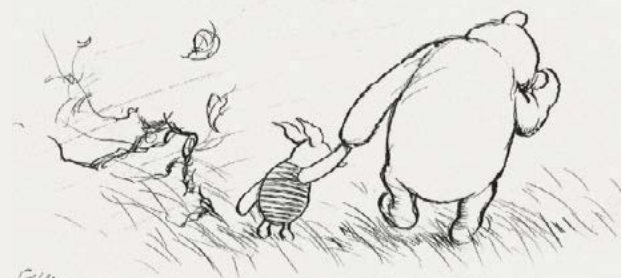
1926 október 14-én történt, hogy a Százholdal Pagony méltán híres lakója (Kovács János név alatt), bizonyos Medveczky Medve, M. B. (Malacka Barátja), NY. B. (Nyuszi Barátja), É. S. F. (Északi-sark Felfedezője), F. F. F. (Füles Farkának Felfedezője), röviden Mici-mackó először lépett írott formában a nagyközönség elé. Azaz a csacsi öreg medve napjainkban lett 90 éves!

Amikor a magyar kiadás óriási sikeréről beszélünk, az író, Alan Alexander Milne neve mellett meg kell említenünk a zseniális fordítást, Karinthy Frigyes és nővére, Karinthy Emília munkáját. Az elmúlt 90 év alatt generációk nőttek fel filmjein, hiszen a kis sárga medve örökérvényű bölcsességén nem fog az idő.

Nézzétek csak:



- Malacka: Hogyan betűzöd azt, hogy szeretet?
Micimackó: Azt nem betűzik, azt érzik.
- Néha a legkisebb dolgok foglalják el a legnagyobb helyet a szívedben.
- Tudod Malacka, van úgy, hogy valaki nagyon törődik a másikkal. Azt hiszem, ezt hívják szeretetnek.
- Bátrabb vagy, mint hiszed, erősebb, mint sejtet, és okosabb, mint véled.
- Van úgy, hogy nagyobbnak és borzadályosabbnak látszanak a dolgok, ha egyedül vagyunk és félünk.
- Már minden helyen kerestelek, ahol nem vagy, csak azt a helyet nem találom, ahol vagy. Csak azt tudom, hogy ott vagy, ahol én nem vagyok. De hol vagyok én? Azt kívánom, bár itt lennél, hogy megmondd. Esetleg ha nagyon-nagyon erősen kívánnám, akkor itt lennél?
- Ha te száz napot élsz, én kilencvenkilencet akarok, mert nem akarok nélküled élni.
- Azok a dolgok tesznek egyedivé, amiben különbözök másoktól.
- A folyók, tudják mi a lényeg: minek rohanni, egyszer úgyis odaérünk.
- Egy nap barátok nélkül olyan, mint a bödön egy csepp méz nélkül.
- Egy kis odafigyelés és egy kis gondoskodás mindent megváltoztat.
- A szeretet azt jelenti, hogy akár több lépést is hátrálsz azért, hogy a másiknak örömet szerezz.
- Az a nap a kedvencem, amit veled tölthetek. Szóval ez a kedvenc napom.





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

XI. Létkérdés Konferencia

GURUSZEREPEBEN VAN TANULÁS PÉLDA NÉLKÜL?

2016. december 2. 13:00-18:00
Aranytíz Kultúrház,
1051 Budapest, Arany János u. 10.
Honlap: www.letkerdes.hu

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola Létkérdés Konferenciája hazánkban már évtizedes hagyománnyal rendelkező tudományos rendezvény, amelynek témája évről évre a legégetőbb, legaktuálisabb társadalmi problémákat feszegeti.

A rendezvényen nemcsak nagyszerű előadásokat hallhatnak az érdeklődők, hanem maguk is kérdezhetnek, hozzászólhatnak, és aktív részesei lehetnek a programnak, amit idén még az indiai nagykövet előadása is gazdagít.

A XI. Létkérdés konferencia címe: Guruszerepben – Van tanulás példa nélkül? Témája ezúttal az oktatásra fókuszál. Milyen modellt ajánl az indiai védikus irodalom az emberek hatékony oktatása érdekében, és milyen esélyek mutatkoznak e módszer modernkori alkalmazására?

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola a tradicionális indiai oktatási módszer szellemében végzi munkáját, ami a 21. században rengeteg kihívással jár. A Főiskola előadói arra vállalkoznak, hogy egyrészt bemutatják a hagyományos, a guru kiemelt szerepén alapuló védikus oktatás alapelveit; másrészt pedig ismertetik, hogy milyen módon, és milyen eredménnyel igyekeznek mindezeket megvalósítani Európa közepén.

A konferenciát 17:00-tól egy különleges mantrameditációs élmény, egy kirtana-jóga koncert zárja.

Sok szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt,
a BELÉPÉS DÍJTALAN!

PROGRAM:

13:00 – 13:05

Köszöntés

Vasvári Csaba

13:05 – 13:30

A hagyományos oktatási rendszer továbbélése a mai indiai oktatásban, különös tekintettel a guru szerepére

Őexcellenciája Rahul Chhabra, India magyarországi nagykövete

13:30 – 14:00

A tudásátadás elemei és elvei a védikus hagyományban

Dr. Tóth-Soma László (Gaura Krisna Dásza)

14:00 – 14:30

Mitől válik guruvá egy tanár? A guru-koncepció jelenkori alkalmazása

Tasi István (Ísvara Krisna Dásza)

14:30 – 15:00

A tanítvány, aki tanulni akar

Dr. Banyár Magdolna (Maháráni Dévi Dászi)

15:20 – 15:50

Az élő tudás: amit átadni kell és érdemes

Dr. Halmai Zsuzsa

15:50 – 16:20

A tudásátadás intézményi keretei

Dr. Sonkoly Gábor (Rádhánátha Dásza)

16:20 – 16:50

Az önismeret tudománya

Bakaja Zoltán (Sjámaszundara Dásza)

17:00 – 18:00

Kirtana-jóga koncert

XI. Létkérdés Konferencia

GURUSZEREPEBEN

Van tanulás példa nélkül?



2016.12.02. - Aranytíz Kultúrház

A rendezvény ingyenes

www.letkerdes.hu

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

1. India alapozó - Bevezetés a fűszerek hasz- nálatának világába

Bevezetés az indiai konyhakultúrába, az étkezési szokásokba, majd egy teljes menüsor elkészítése.

Nézd meg, szagold meg, ismerd fel a fűszereket! Tanuld meg megfelelő használatukat, hogy tökéletes eredményt érj el a konyhában!



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

Az élvezkedés mindig újdonságokat tartogat, így van ez nálunk is: megújult a 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa. A tanfolyam 4 részes lett, egy alapozóból és 3 tematikus részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezheted, de természetesen a legteljesebb képet és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor kapod, ha mind-egyiken részt veszel.

2. Indiai főételek (szabdzsik) Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

A kalandozás során tovább haladunk a szabdzsik területére. Megismerkedünk a különböző masalákkal, fűszerpasztákkal, azok felhasználásával. Beszélgetünk az ájurvédán alapuló főzésről, az ételről, mint ájurvédikus gyógymódról, az évszakonként változó étkezésről.



3. Indiai sós csemegék, csatnik Jóga és meditáció az étkezésben

A nagy népszerűségnek örvendő, nyugaton is egyre ismertebbé váló csatnik területe következik, látványos és népszerű sós csemegékkal. Beszélgetünk a főzésről, mint jóga-folyamatról, és megismerjük azt a meditációt, ami az indiai konyhakultúra hátterét adja.



HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- ▶ A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- ▶ Ha kedved van, elvégezheted az egész sorozatot, ha akarod, csak egy-egy részt.
- ▶ Nálunk 24 autentikus receptet tanulsz, nem „indiai ihletésű” ételeket. Ha elvégzed az összes kurzust, kezdőből profivá válhatsz!
- ▶ A mesés indiai ízvilágot családod, barátaid számára is elérhetővé teszed.
- ▶ Megtanulhatod 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.

Ne késlekedj! Tanulj nálunk, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!

4. Indiai édességek Tájegységek konyhái

India az édességek hazája. Vannak egyszerűbben elkészíthető, illetve bonyolultabb, időigényesebb desszertek is. Minden területről készítünk néhányat. Képzletben körbeutazzuk Indiát, és megismerkedünk az országon belül változó konyhakultúrák jellemzőivel.



A tanfolyamokat a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek (A kerttől a konyháig, Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában, Ízek, imák, India, Percek alatt lakomát) szerzője, Hémangi tartja.



**További információ és jelentkezés
fozoiskola.108.hu**



KÖRTÉS RÓMAI SALÁTA

HOZZÁVALÓK EGY TÁLHOZ

- 1 marék római saláta
- 1 marék rukkola
- 1 keményebb körte
- 2 evőkanál durvára tört dió
- 1-1 evőkanál balzsamecet, olívaolaj és citrom

ELKÉSZÍTÉSE:

A zöldeket mossuk és szárogassuk meg. A körtét vágjuk szeletekre.

Keverjük össze a salátát, ízesítsük, sózzuk, és szórjuk meg dióval.

Szaluter Edit / kertkonyha.hu

TEJBERIZS ILLATOS KARAMELL- BEN PÁROLT KÖRTÉVEL

HOZZÁVALÓK 2-3 ADAGHOZ:

- 125 g rizs
- 3 dl tej + 1 dl víz
- 15 g nádcukor
- 1 csipet vaníliapor
- 1 csipet só
- Az öntet
- 2 körte
- 50 g nádcukor
- 40 g margarin
- 2 csipet őrölt szerecsendió

ELKÉSZÍTÉSE:

A tejberizs összes hozzávalóját tegyük fel egy nagyobb lábosban. Főzzük krémesre, puhára úgy, hogy ha közben nagyon lefőne róla a víz, akkor azt pótoljuk.

Közben készítsük el az öntetet. Csumázzuk ki, és vágjuk nyolc cikkre a körtét. Egy serpenyőben hevített margarinon olvasszuk meg a nádcukrot, ízesítsük a szerecsendióval. Amikor már szép, barna krémet kaptunk, hígítsuk fel fél dl vízzel, és finoman forgassuk bele a körteszeleteket. Ezután már ne nagyon kevergessük, mert könnyen összetörik a gyümölcs. Egyet hagyjuk rotyanni, és kész is.

A kész tejberizst halmozzuk tálakba, és tegyük a tetejére a karamellás körtéből.

Szaluter Edit / kertkonyha.hu



Az ős egyik legnépszerűbb és leg-
egészségesebb csemegéje a sütő-
tök. Mindamellet, hogy nagyon
sokféle vitamint tartalmaz (A-, B1,
B2, B3, B6, C, E), gazdag folsavban,
karotinban, antioxidánsokban és
ásványi anyagokban. Nemcsak
magában megsütve finom, de
krémlevesnek, süteménybe, sőt
kovászos kenyérünkbe is kiváló!

HOZZÁVALÓK:

- 180 g sütőtök püré
- 150 g kovász
- 340 ml víz
- 450 g BL55
- 150 g frissen őrölt tönköly-
búza liszt
- 12 g só

ELKÉSZÍTÉS:

Sütőben fólia alatt megsütjük a sütőtököket, majd egy turmix gép-
pel pépesítjük és hagyjuk kihűlni. Salzburgi gránitköves malmon
pár perc alatt megőröljük a tönkölybúzát, és összekeverjük a többi
liszttel. Kézzel vagy géppel összedagasztjuk a só kivételével az összes
hozzávalót, majd a megdagasztott tésztát fél órára pihenni hagyjuk.
Fél óra után a tésztán egyenletesen eloszlatjuk a sót, majd addig
dagasztjuk a tésztát, míg a só teljesen elkeveredik benne. Ezután
a tésztát konyharuhával letakart tálban 3 órán át pihenni hagyjuk,
de közben fél óránként hajtogatjuk. Ez annyit jelent, hogy a tészta
egyik oldalát egy kézzel megfogjuk, majd a szemben lévő oldal felé
felülről ráhatjuk. Utána 45 fokot forgatunk a tálon, és újra elvégezzük
ezt a mozdulatot. Összesen 4x hajtogatunk, míg körbe érünk, és ezt
ismételjük összesen 6x a 3 óra alatt. Minden hajtogatással a tészta
egyre erősebb és rugalmasabb lesz. Az idő lejáta után a tésztát
kivesszük a pultra, cipót vagy veknit formázunk belőle, és kilisztezett
kelesztő tálban 1 órán át kelesztjük párás meleg helyen. Közben
előmelegítjük a sütőt 250 fokra, és alaposan bepárasítjuk. Ezen a
hőfokon végezzük a sütést 20 percen keresztül, majd levesszük a
hőmérsékletet 220 fokra és további 25 percig sütjük kenyé-
rünket. A végeredmény egy ízekben gazdag, ropogós
héjú, lyukacsos belsejű, nagyon egészséges kenyér.

Zeliska Orsi, a Péklány /
peklanyleszek.com

SÜTŐTÖKÖS TÖNKÖLY KOVÁSZOS KENYÉR

SÜTŐTÖK TÖKMAGOS RIZZSEL

HOZZÁVALÓK:

- 1 kisebb méretű kanadai sütőtök
- 1 kis rozmaring ágacska
- 1 gerezd fokhagyma
- chilipehely
- só
- olivaolaj a kenéshez
- 1 bögre (200 ml) jázmin rizs
- 1 marék hámozott tökmag
- olivaolaj

ELKÉSZÍTÉSE:

Sütőben 180 °C-on megsütöttem úgy 40-50 perc kellett neki. Néha megkentem egy kis olivaolajjal a tetejét. Az egész lakást betöltötte a rozmaring illata... a fokhagyma pedig kicsit megpirult a tetején, egyszóval nagyon biztató volt.

Kigondoltam mellé egy rizs köretet, valami roppanós magfélével és adta magát a tökmag, amit szerencsére találtam is a konyhaszekrényben. A tökmagokat egy kis olivaolajon megpirítottam, rátettem a rizst, átforogattam, sóztam és felöntöttem 2-szeres mennyiségű vízzel. 12 percig hagytam keverés nélkül fedő alatt lassú tűzön készre főni.

Már csak tálalni kellett, jó étvágyat!

Fűszermánia Gabi

fuszermania.blogspot.hu





ZABPEHELYLISZTES PALACSINTA

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg zabpehelyliszt
- egy csipet só
- 1-2 kk nádcukor (vagy alternatív édesítő)
- egy csipet sütőpor
- 3 dl tej (lehet növényi)
- 3-4 dl víz (a buborékos a legjobb)

ELKÉSZÍTÉSE:

A hozzávalókból habverővel sima tésztát keverünk. 10 percig állni hagyjuk, majd elkezdjük sütni. A serpenyőt felmelegítjük és kicsire vesszük a lángot. Egy-két csepp olajat öntünk a serpenyőbe, majd elosztatunk benne egy kisebb merőkanányi tésztát. Ezt a palacsintát inkább kisebb lángon, hosszabb ideig kell sütni, máskülönben szakad a tészta, és nem fogjuk tudni megfordítani. Tehát nagyjából 2-3 percig sütjük. Ekkor óvatosan fellazítjuk a tésztát és megfordítjuk. Ha megvan, még kb. 2 percig sütjük, hogy az alja is megpiruljon.

Hémangi / vegavarazs.hu

Nagy rajongója vagyok a zöldségfasírtoknak. Szezonálisan szinte bármiből elkészíthető, ráadásul rendkívül sokoldalú: egy salátával akár önálló ebéd lehet, feltét főzelékhez, ha pedig kirándulni megyünk, beletuszkolhatjuk a szendvicsünkbe. Néha nagyobb adagot készítek, amiből aztán a mélyhűtőbe is kerül, szükség esetén csak elő kell venni és felmelegíteni. Természetesen ízlés szerint másképp is fűszerezhetjük.

ELKÉSZÍTÉSE:

A sárgarépát megpucoljuk és finomra reszeljük. Összegyűrjük a többi hozzávalóval, és 15 percig állni hagyjuk. Fasírtokat formázunk belőle, és egy kevés zsiradékon mindkét oldalukat aranybarnára sütjük.

Hémangi

vegavarazs.hu

HOZZÁVALÓK:

- 60 dkg sárgarépa
- 2 ek napraforgómag (lehet lenmag, dió, de el is hagyható)
- 2,5 kk só
- 2 kk pirospaprika
- fél kk füstölt édespaprika
- fél kk asafoetida (hing)
- 1/2 kk őrölt feketebors
- egy marék friss zöldfűszer apróra vágva (petrezselyem, majoránna, kakukkfű)
- 4 ek csicseriborsó liszt

SÁRGARÉPA FASÍRT

Hogyan fejlesszük érzelmi egészségünket?




Az érzelmi egészség annak átélése, hogy ami történik, az most van. Azt jelenti, hogy közvetlenül tapasztaljuk meg a világot és benne létezésünket, eleven érzésként. Nem a múltból gondolunk vissza és tudatosítjuk, hogy mi zajlik bennünk és körülötünk, és nem a jövőbe tekintünk, hogy majd mi fog zajlani...

Nem csak létezünk, hanem élünk – a szívünkben tisztán, szabadon és örömmel. Figyelünk a környezetünkre és magunkra, tudatosítva hogyan és mit érzékelünk, gondolunk vagy érzünk. Most.

Valódinak, igaznak és jól érezzük magunkat, és nem vágyunk rá, hogy valaki más bőrében éljünk. Tisztában vagyunk érzéseinkkel, érzelmeinkkel és gondolatainkkal még akkor is, ha nem mindig értjük azokat, vagy jelentésüket; továbbá meg tudjuk ítélni azt is, hogy mit éreznek vagy gondolnak mások. Jól tudunk alkalmazkodni másokhoz, miközben nem veszítjük el magunkat.

Időnként lehetünk dühösek, szomorúak, vagy szoronghatunk és természetesen lehetnek problémáink – mégis a mélyben derűsek, nyugodtak és elevenek maradhatunk.



Egyszóval hitelesen élhetünk, megélve érzéseinket és a pillanatnyi hangulatváltozásainkat. De az érzelmi egészségünknek köszönhetően képesek vagyunk a jelenben élni és hála rugalmasságunknak megtaláljuk életünk és önmagunk értékeit.

Társaságban és egyedül is jól, hatékonyan és vidámnak tudjuk érezni magunkat.

AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉG ÖT TERÜLETÉT ÉRINTI O. JAMES AZONOS CÍMŰ KÖNYVE:

- **BELÁTÁS:** olyan képesség, amely lehetővé teszi, hogy a múltból tanulva megértsük azt, hogy miért érzünk, gondolkodunk és viselkedünk egy adott módon.
- **A JELEN MEGÉLÉSE:** erős önazonossággal tudunk élni és tudjuk megélni a jelen pillanatot, szerepjátszás és látszatok nélkül természetesen, őszintén viselkedünk.
- **KÖLCSÖNÖS KAPCSOLATTEREMTÉS:** szabadon és tapintattal tudjuk kezelni a kapcsolatainkat, nem uralkodunk másokon, de nem is vonulunk vissza.
- **HITELESSÉG A MUNKÁBAN:** karrierünk során is képesek vagyunk saját értékeink szerint élni, és nem veszünk át olyan tulajdonságokat vagy viselkedést, amiben nem hiszünk.
- **JÁTÉKOSSÁG ÉS JÓKEDV:** vidáman és örömmel fogadjuk az életet, és azt, amit hoz.

AZ ÉRZELMI EGÉSZSÉGÜNK ÖSSZEFÜGG AZ ÉLETTAPASZTALATAINKKAL. NÉGY FŐ ÉLMÉNY ÁTÉLÉSE VEZETHET EL A FELNŐTTKORI ÉRZELMI EGÉSZSÉGHEZ:

- A korai évek szerető gondoskodása és a bölcs nevelés.
- Ha egy gyermekkori trauma (pl. szülő elvesztése) esetén megfelelő támaszt és segítséget kaptunk.
- Ha egy felnőttkori súlyos megrázkódtatás (pl. betegség) arra indít, hogy átgondoljuk életünket és ennek eredményeként ajándékként tekintünk magára az életre.
- Mély spirituális vagy terápiás élmény, amely megváltoztatja világszemléletünket.

Bende Katalin, pszichológus
www.egy-pszichologus.hu

108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

A 108.HU ÁRUHÁZ KÍNÁLATÁBÓL

▶ BETTER YOU DLUX 3000E D-VITAMIN SZÁJSPRAY



Gyors és hatékony D-vitamin felvételt biztosító szájspray, mely közvetlenül a nyelv alá fújva azonnal a véráramba kerül, megkerülve az emésztőrendszert. 100%-ban természetes eredetű összetevők: kókuszolaj bázisú, borsmenta olajjal és xilittel ízesített termék.

15 ml

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~3.499 Ft~~
3.099 Ft

▶ ENGLISH TEA SHOP ADVENTI NAPTÁR BIO TEA VÁLOGATÁS 25DB SELYEMFILTER



Bio ízesített fekete- és zöldtea válogatás, 13-féle ízben, 25db egyenként csomagolt teafilterben.

50 g

KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.999 Ft~~
2.699 Ft

▶ AZURE PUHA BIO VEGÁN ALLERGÉN- MENTES TUSFÜRDŐ NŐKNEK 5 OLAJJAL



Szuper hidratáló, minden mentes minősített natúrkozmetikum, kiemelkedően magas mennyiségű bio olajokkal: Argán, Makadámia, Olíva, Sárgabarack, Napraforgó.

200 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.999 Ft~~
1.799 Ft

▶ BIOGLAN VEGÁN, LAKTÓZ- ÉS CUKORMENTES SUPERFOOD SHAKE GYEREKEKNEK CSOKOLÁDÉ ÍZBEN



Csupacsokis íz mögé rejtett adalékmentes gyümölcs és zöld-félékben gazdag, élő kultúrát tartalmazó shake. Könnyen adagolható tejhez, joghurtoz, kásához.

15 adag

KEDVEZMÉNY:
400 Ft

~~3.249 Ft~~
2.849 Ft

▶ CANNADERM THERMOLKA 6% KENDEROLAJ TARTALMÚ FŰTŐ-MELEGÍTŐ HATÁSÚ GÉL



Magas minőségű, adalékanyag-mentes termék. Használata ajánlott fájós hát, izomláz, ízületi merevség esetén, érzékeny bőrre is. Hideg végtagokra masszírozva akár 10 órán keresztül érezhető melegítő hatással rendelkezik.

200 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.899 Ft~~
1.699 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 CHIA MAG

Az azték zsálya egy Közép- és Dél-Mexikóban, valamint Guatemalában őshonos virágzó növényfaj, amely az árvacsalánfélék családjába tartozik. Már a maják és az aztékok is használták fizikai erőnlétük növeléséhez. A szuper-élelmiszer kategóriába helyezzük napjainkban, annyira kedvező élettani hatásokkal rendelkezik.

Omega 3 és 6 zsírsav forrás, sok B-vitamint, ásványi anyagot, és nyomelemet tartalmaz, fogyasztják vegetáriánusok és lisztérzékenyek is. Gluténmentes diétába is beilleszthető. Lassítja az öregedés folyamatát, feltölt energiával, segíti a mély alvást, mérsékli a cukorbetegség tüneteit, javítja a látást, szabad gyök lekötő hatása miatt rákmegelőző hatással bír. A chia

mag folyadékfogyasztás hatására képes a gyomorban megdagadni. Ezáltal hozzájárul ahhoz, hogy később leszünk éhesek. Így válik a túlsúly természetes ellenszerévé.

Tartalmaz kalciumot, vasat, káliumot, foszfort, cinket, mangánt, molibdént és magnéziumot, bórt, niacint, B12-vitamint és folsavat is. A benne lévő ásványi anyag és olajtartalom miatt, megfelelő szinten tartja a vérnyomást, így a magas vérnyomásban szenvedőknek lehet hatékony segítője. Megelőzi a vérrögök képződését, így csökkenti a szívinfarktus vagy agyvérzés veszélyét is.

Muszka Evelin

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- 8 tipp, hogy rendet rakjon a gyerek
(tovább: babaszoba.hu)
- 8 hónapja nem eszik cukrot, ez történt
(tovább: femcafe.hu)
- A méz hatásai
(tovább: kamaszpanasz.hu)
- Fogyás és sport
(tovább: hazipatika.com)

Zöldségek:

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

Gyümölcsök:

- alma
- dió
- földimogyoró
- szőlő

Étkezz és főzz szezónálisan!

November



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



64 Megtekintés



63 Megtekintés



62 Megtekintés



61 Megtekintés



60 Megtekintés



59 Megtekintés



58 Megtekintés



57 Megtekintés



56 Megtekintés

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

A korábbi számok itt tekinthetők meg
www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



55 Megtekintés



54 Megtekintés



53 Megtekintés



52 Megtekintés



51 Megtekintés



50 Megtekintés



49 Megtekintés



48 Megtekintés



47 Megtekintés



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 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.kozakmihaly.com 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



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 a 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.



Rendszeres írónk, Bajsza Brigitta küldte az alábbi történetet, amivel Angliában pályázott egy versenyen.

“Drága Nagymamának, Kotroczó Lászlónénak ajánlom az írást születésnapja alkalmából. Köszönöm, hogy mindig támogatsz, és hiszel bennem!”



MÁS SZEMSZÖGBŐL

Kilenc éves voltam, amikor elveszítettem a látásomat. Nem volt könnyű feldolgozni... Kislányként azt volt a legnehezebb megértenem, hogy miért történik ez velem. Miért velem? Mit tettem, hogy ezt a büntetést

érdemlem? Ma már tudom, hogy ez nem büntetés volt, hanem ajándék!

Már harminc éves vagyok. Nem azért, hogy dicsekedjek, de sikeres üzletasszonnyá nőttek ki magam,

...Egyszer csak elhatároztam, hogy én nem leszek tovább a szegény vak kislány. Nem akartam, hogy az emberek sajnáljanak, nem akartam, hogy másként kezeljenek, mint egy átlagos gyermeket...

és a magánéletem sem lehetne ennél tökéletesebb. A világ legjobb és legédesebb férjéhez fogok hozzámenni nem is olyan sokára, és a gyomromban mindig ott vannak azok a bizonyos pillangók, akárhányszor magam előtt látom az esküvőnket.

Na persze nem szó szerint értem ezt, de higgyétek el, én is látok dolgokat...csak egy kicsit másként. Valójában én mindent egy más szemszögből látok. És tudjátok mit? Imádom ezt a látásmódot. Ez olyan különleges. Valami, ami csak az enyém.

Mióta megvakultam (mondjuk nem igazán kedvelem ezt a kifejezést), úgy érzem, mintha egy felfedező körúton lennék. Persze nem éreztem mindig így, főleg nem a legelején! Anno nagyon is mérges, csalódott, elveszett és depressziós voltam. Elég sokáig...

Aztán történt valami. Kinyílt a szemem (igen, ez elég szarkasztikus, de még mindig szeretem használni ezt a kifejezést). Egyszer csak elhatároztam, hogy én nem leszek tovább a szegény vak kislány. Nem akartam, hogy az emberek sajnáljanak, nem akartam, hogy másként kezeljenek, mint egy átlagos gyermeket. Elhatároztam, hogy keményen fogok dolgozni azért, hogy egy tökéletes világot teremtsék magamnak, még úgy is, hogy fizikai értelemben véve nem látok. Viszont képes leszek látni másként – nem a szememmel, hanem minden más érzékszervemmel.

Tizenegy éves voltam, már majdnem két éve vak, amikor meghoztam ezt a döntést. Ezalatt a 2 év alatt sok mindent megtapasztaltam: rengeteg sebet, horzsolást szereztem, mivel mindig mindenek nekimentem, mindent kiborítottam, levertem, összetörtem, szegény anyu meg takaríthatott utánam. Szinte állandóan fel volt dagadva az arcom a sok sírástól. Rengeteget mérgeződtem, mert folyamatosan azon rágódtam, hogy miért kellett pont

nekem megvakulnom, miért nem lehetek ugyanolyan normális gyerek, mint a többi. Törzsúrás volt a szívembe minden alkalom, amikor hallottam őket nevetni a játszótéren. Vak voltam...Nyomorék...Selejt...Mindig mérges, féltékeny és ijedt.

Egy idő után aztán elegendő lett saját magamból. Ekkor hoztam meg a döntést. Korábban mindig vidám, cserfes, rátermett kislány voltam, tele tervekkel, soha sem szűnő energiával. Egy időre mindezen pozitív értékről megfeledkeztem, azonban valahol mélyen legbelül gondosan elcsomagoltam magamban, mint egy ajándékot, ami csak arra vár, hogy végre kibontsák.

Hát megtettem. A 12. születésnapomon a szokásos gyertyafújásnál nem kívántam semmit, hanem fogadalmat tettem saját magamnak: újra látni fogok! Az ajándékaim mellett aztán kibontottam azt a bizonyos mélyen őrzött kis csomagocskát is. Az embereknek mindig azt mondom, hogy a 12. születésnapomon újjászülettem, mert azóta vagyok képes ismét mosolyogni.

Tisztában voltam azzal, hogy a szemem nem gyógyítható. Az orvosok ezt kristálytisztán elmagyarázták. Soha többé nem fogok látni. Igazuk van, mert a szememmel nem is fogok érezkelni már soha. De képes lehetek látni bármit a többi érzékszervemmel!

Mostanában, ha leugrom a közeli kisboltba, a boltos néni mindig nagy örömmel fogad, hiszen már hosszú évek óta ismerjük egymást, mindig nála vásárolok. Mindig megkérdezi:

– Hogy lehet az, hogy te mindig mosolyogsz Lizikém? – közben belémkarol, és jön velem a sorok között, a kosaramba téve mindazt, amire szükségem van.

– Nincs okom szomorkodni, ez ennyire egyszerű!
– válaszolom. Igazán kedves a néni, csak sajnos ő is a hétköznapi média sötét kamrájába esett.
– Hát nem hallottad, hogy tegnap Egyiptomban... – majd elhallgat. Már tudja, hogy nem akarom hallani a hír végét. Egyszerűen nem követem nyomon a híreket, se TV se újság.

Minden egyes alkalommal, amikor ebbe a kis boltba jövök, Joli néni üdvözl, belémkarol, ujjong, hogy mennyire örül nekem, majd belekezd a legutóbb hallott rémhírbe. Nem tudok haragudni rá, hiszen valahol ez sajnos normális. Minden más vásárlójával kitárgyalja a híreket, és velem is erről akar diskurálni. Mára már tudja persze, hogy én „hír-ellenes” vagyok, így akárhányszor belekezd a negatív mesékbe, szinte rögtön abba is hagyja, és tudomásul veszi, hogy velem nem tudja megdiskurálni a híradó eseményeit. Az emberek a tragédiákra, katasztrófákra, politikára koncentrálnak. Joli néni nem az egyetlen az ismerőseim közül, akinek az elméjét megmérgezte a média, és ezek az emberek bizony nehéznek találják, hogy megfeledkezzenek a hírekről, hogy kikapcsoljanak és valami jóra figyeljenek.

Nos, most már talán értitek, miért is írtam az elején, hogy az én állapotom ajándék és nem egy csapás. Tegyétek a szívetekre a kezeteket és válaszoljatok őszintén: mi az, amit legelőször észrevesztek, amikor az utcán sétáltok? Egy újságost, a kirakatban vicsorgó napilap főcímeivel: bombázás...halál...baleset...gyilkosság? Vagy a mellettetek elszuhanó embereket, gyakran kifejezéstelen, mogorva, elkeseredett arccal? Az utcán heverő szemetet, esetleg egy öreg ház koszos ablakát? Persze az is lehet, hogy ezek közül persze semmit sem láttok, mert a mobilotokba feledkeztek, SMS-t pötyögtök vagy a Facebookon böngésztek.

Először is az időjárás. Érzem a nap melegét a bőrömmön, ha jó az idő, és ez bizony boldoggá tesz. Volt már olyan, hogy megálltál csak egy percre munkába

menet, és élvezted a nap sugarait az arcodon? Én állandóan ezt teszem. Megérezem a virágok illatát is, és ha esik, arra gondolok, hogy az eső most táplálja a virágokat, hogy tovább élvezhessük az illatukat. Ha egy ismerőssel találkozom, a hangjáról ismerem fel őt. Gyakran megérintem az arcukat, így tudom, hogy mosolyognak e, vagy éppen gondterheltek.

A legjobb barátnőmmel, Nikivel havonta egyszer csajos napot tartunk és shoppingolunk egy jót. Ez persze állandóan röhögésbe fordul. A boltban felkapkodok különböző ruharabokat, csak a tapintásomra hivatkozva, majd a próbafülkében felpróbálgatom őket. Azt érzem, hogy éppen egy rövid szoknyát, egy farmert, vagy egy rövid újjú felsőt veszek e magamra, na de honnan tudnám a színüket, mintájukat? Amikor bemutatom a választásomat Nikinek, szinte mindig hangos kacagásban tör ki. Aztán amikor kissé megnyugodott, pontosan leírja, hogy mit is aggattam magamra. „Egy lila farmert sikerült felhúznod egy világoskék halálfejmintás pólóval, ami egyébként kifordítva van rajtad...” Ezután Niki segít kiválogatni a megfelelő darabokat, és hála neki, nem fogok úgy festeni, mint egy hibbant papagáj. Otthon aztán bemutatom az új szerzeményeimet a páromnak.

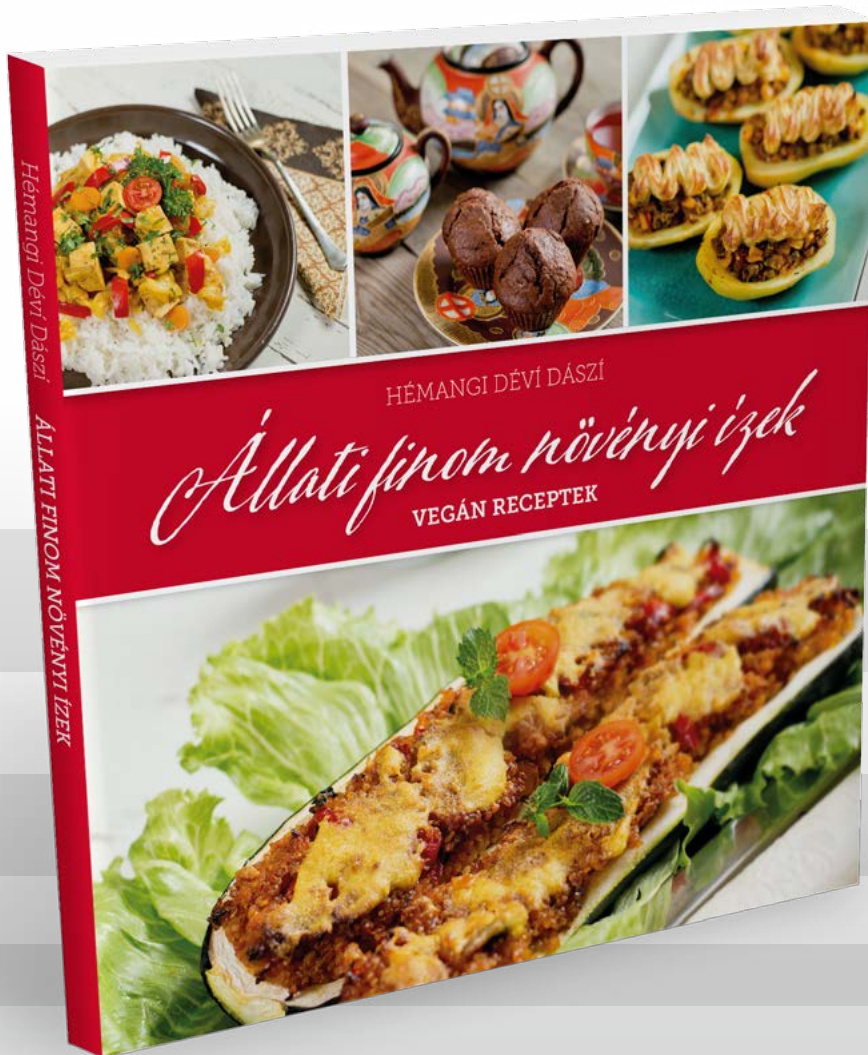
Boldog vagyok. Boldogabb, mintha valaha. Teljes értékű, tökéletes az életem. Persze vannak rossz napjaim. Vannak nehézségeim, és vannak dolgok, amiket nem tudok egyedül megoldani, vagy egyszerűen csak nehezebb bizonyos dolgokat elvégezni, mint egy látó embernek.

Visszont felfedeztem egy tökéletes, új világot, amit imádok. Minden reggel leülök otthon egy csésze finom teával, miután jógáztam, és hálát adok mindenért, ami boldoggá tesz.

Képes vagyok látni! Ajándékba kaptam egy másfajta látást, és észreveszem azokat az apró és jó dolgokat, amik ott vannak mindenki orra előtt, de a legtöbb ember szeme mégsem veszi észre.

Elizabeth

Állati finom növényi ízek



Napjainkban a vegán konyha egyre népszerűbbé válik. A megfelelően összeállított vegán ételsor megváltoztatja követői életét, hiszen nem csupán a testre, az elme békéjére is hatással van. Hémangi új könyve számos alapreceptet tartalmaz (növényi tejek és tejtermékek vegán változatait, húspótlókat), ugyanakkor útmutatásai lehetőséget adnak kreativitásunk kibontakoztatására is.

MIT TALÁLSZ A KÖNYVBEN?

- ✓ 70 kipróbált receptet, melyeket a főzésben kevésbé járatosak is el tudnak készíteni
- ✓ Megismerheted a fűszerek használatát
- ✓ Alaprecepteket (növényi tejek, tejtermékek, húspótlók)
- ✓ Színes ételfotókat
- ✓ A szerző tippjeit, tanácsait
- ✓ Mindezt 100 színes oldalon



A vegán konyha fantasztikusan változatos, egészséges, és ugyanakkor szemet gyönyörködtető ételekkel halmoz el minket, amit ez a könyv is bizonyít. A tudatos táplálkozás persze jár kis utánajárással, kutakodással, de lényeg, hogy legyünk bátrak, engedjük szabadjára a fantáziánkat, és merjünk játékos kedvvel kísérletezni is. Hemangi Dasi receptjeit megismerve talán egyre kevesebben kérdezik majd meg tőlem is, hogy „de akkor mit eszel?” – **Karalyos Gábor** színművész

108.hu/vegan

RENDELD MEG EZT AZ ÁLLATI FINOM RECEPTEKEL TELI VEGÁN SZAKÁCSKÖNYVET!



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.