

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

A TARTALOMBÓL



Kismama jóga



Az evés ájurvédikus tudománya



Őszi ízek

INGYENES

ÉLETRE KELTÜNK!

GOVINDA ÉLETMÓDKÖZPONT

Budapest, V. kerület, Vigyázó Ferenc u. 4. • Tel.: 061-269-1625 • tanfolyamok@govinda.hu • www.tanfolyamok.govinda.hu

2010. október-november tanfolyamaink

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Kezdő indiai	okt. 16-17., nov. 20-21.	2 x 4 óra	10.000 Ft	
Haladó indiai	okt. 23-24., nov. 21., 28.	2 x 4 óra	12.000 Ft	
Ünnepi menüsor ínyenceknek	nov. 27-28.	2 x 4 óra	12.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Kezdő hatha jógatanfolyam	okt. 19., nov. 5.	10 x 2 óra	15.000 Ft	
Haladó hatha jógatanfolyam	okt. 20.	10 x 2 óra	17.000 Ft	
50+ jógatanfolyam	okt. 20.	10 x 2 óra	15.000 Ft	
Kismama jógatanfolyam	okt. 19.	10 x 2 óra	15.000 Ft	
Gyakorló jógaórák				
Kezdő hatha	hétfőnként 15:00 óra		Első alkalom 1000 Ft,	
Haladó hatha	péntekenként 18:00 óra		1 alkalom 1500 Ft,	
Női jóga	csütörtökönként 15:00 óra		10 alkalmas bérlet 12000 Ft	
Kismama jóga	csütörtökönként 16:30 óra			
Szülésfelkészítő tanfolyam	okt. 19.	5 x 1 óra	12.000 Ft	
Ájurvéda tanfolyam	okt. 30-31.	2 x 3 óra	12.000 Ft	
Személyiségfejlesztő tanfolyam	okt. 23., 30., nov. 7.	3 x 2 óra	15.000 Ft	
Stresszkezelés felsőfokon	nov. 13., 20., 27.	3 x 2 óra	15.000 Ft	
Aromaterápia tanfolyam	okt. 24., 31., nov. 7.	3 x 2 óra	15.000 Ft	
Masszázstanfolyam	nov. 13-14.	2 x 3 óra	15.000 Ft	
Hennatanfolyam	okt. 23., 30.	2 x 3 óra	10.000 Ft	

Részletes információért és jelentkezésért kattints a tovább gombra vagy érdeklődj e-mailben, telefonon.
A programváltoztatás jogát fenntartjuk. A tanfolyamokat csak megfelelő jelentkezőszám mellett indítjuk.

Kedves Olvasó!

Ha a Rooseveltt térnél leszállunk a villamosról, nemcsak Budapest nevezetességeihez kerühetünk közel, hanem a szomszédos Vigyázó Ferenc utcában található Govinda Életmódközpont által önvalónkhoz és lelkünkhöz is. A Govindában mostantól nem csak finomakat enni, kellemes indiai zenét hallgatni és jókat beszélgetni lehet; tudásunk gyarapítására, és testünk, személyiségünk, egészségünk formálására is van már lehetőség.

Életmódközpontunk célja, hogy a minőségi életvitellel kapcsolatos ősi – védikus – tudást mindenki számára elérhetővé tegye, közelebb hozza és megszerettesse. Kurzusainkkal és egyéb programjainkkal szeretnénk belopni magunkat minden olyan ember szívébe, aki szeretne egy egészségesebb, boldogabb, lelkiibb életet élni, és elég nyitott ahhoz, hogy új dolgokat próbáljon ki.

Az érdeklődők különböző jógatanfolyamokkal és -órákkal, valódi kulináris élményeket nyújtó vegetáriánus főzőtanfolyamokkal, az egészség megőrzésének ősi titkait kínáló ájurvéda-, masszázs-, hennafestő- és aromaterápia-tanfolyamokkal edzhetik és kényeztethetik testüket. A léleknek is ajánlunk táplálékot: a személyiségfejlesztő és stresszkezelő tréningünk segít lépést tartani modern, rohanó világunkkal.

Ajándékboltunkban megtalálhatja a lelki élet kellékeit is, valamint ajánléktárgyak, füstölők, naturokozmetikumok, indiai ruhák és ékszerek, könyvek, meditációs CD-k, indiai fűszerek és biotermékek közül is válogathat.

Hisszük, hogy az ősi védikus bölcsességek szerinti tudatos élet és táplálkozás nem lemondás, hanem a boldog élet kezdete, aminek megtapasztalását szeretnénk mindenkivel megosztani.

„Ha kapsz valami értékeset, úgy tudod meghálálni, ha továbbadod másoknak is.”

Szeretettel várunk!

Elérhetőségeink:

GOVINDA ÉLETMÓDKÖZPONT

Budapest, V. kerület,
Vigyázó Ferenc u. 4.
Tel.: 061-269-1625,
tanfolyamok@govinda.hu
www.tanfolyamok.govinda.hu

Tartalom

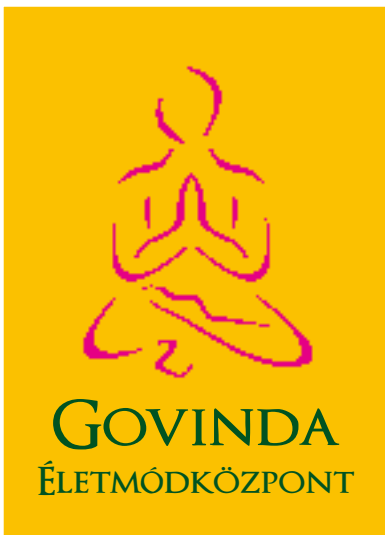
Kismama jóga	4
Megújult menüsor a Govinda éttermekben	6
A hosszú és boldog élet	8
Készülj a télre!	10
Lukács László és a vegetáriánizmus	11
Csempésszünk egészséget gyerekeink tányérjára	11
Az evés ájurvédikus tudománya	12
A természet patikája	13
A gerincproblémák oka	14
Őszi ízek	16
Személyiségfejlesztés	18
Ingyenes baba-mama nap	19
Megmutatja a klímaváltozást a Google Föld	20
Jóga ászana	31
Programajánló	22

A Govinda Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A Govinda Életmódközpont jógaoktatását a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola tanárai végzik.

A LAP MUNKATÁRSAI:
Felelős szerkesztő: Kozák Mihály
Szerkesztő: Stefán Helga
Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.
1039 Budapest, Lehet u. 15-17.
Tel.: (1) 269-1625, tanfolyamok@govinda.hu



Kismama jóga

*mint alternatív
szülésfelkészítő
módszer*

A KISMAMA JÓGA EREDETE

Birthing egy jótékonyági szervezet, amelyet Dr. Francoise Barbira Freedman alapított 1982-ben Cambridge-ben. A szervezet fő célkitűzése, hogy a várandósságot, a szülést és az első három életévet holisztikus szempontból közelítse meg, valamint a jóga segítségével és célzatos légzőgyakorlatokkal a fiatal anyák és kisbabáik egészségét segítse. Munkáját természetesen tudományos kutatások támasztják alá. A Birthing tevékenységei között szerepel a vízi jóga, a kismama jóga, a női jógaterápia, a baba jóga és a gyermek úszás.

Hazánkban a kismama jóga és a baba-mama jóga vált igen népszerűvé. Vajon mi sikerének a kulcsa?

A kismama jóga foglalkozáson a hagyományos jóga gyakorlatok mellett az amazoniai természeti népek ősi, szülést megkönnyítő lágy mozdulatai is jelen vannak. A várandósság alatt felmerülő problémák enyhítése, esetenként megszüntetése, az ízületek

mozgékonyosságának javítása, az izmok és a gát izmainak erősítése, a célirányos légzőgyakorlatok, valamint a mély relaxáció mind részét képezi ennek a fantasztikus módszernek. A tapasztalat azt mutatja, hogy a kismama jóga gyakorló nők tudatosabban élik meg a várandósságot és a szülést, valamint nő az önbizalmuk, oldódnak félelmeik, aggodalmaik.

A kismama jóga figyelembe veszi mind a három trimesztert és a mamák különböző igényeit. Ha van olyan gyakorlat, ami nem esik jól a kismamának, vagy nem szimpatikus, már nem ajánlott végeznie.

Elmondható, hogy a kismama jóga már életmód rendszer, ezért mindenképpen segítséget ad a mamáknak arra is, hogy hogyan készüljenek fel a szülésre. Sok várandós nő fél a szüléstől, mivel nem tudja mit fog ott átélni. A megfigyelések szerint a kismama jogások a szülést nagyon tudatosan élik át, és azzal is tisztában vannak, hogy mi fog történni. Ez azért van, mert ösztönösebbé válnak, és mert az oktatók nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy elméletben is felkészítsék a mamákat a szülésre.

A szorongások és feszültségek oldására végezzük a jóga nidrá-t, mely egy mély relaxációs állapot, valamint egy sajátos elemét a szankalpa-t is. A szankalpa olyan pozitív megerősítés, amelyet a kismama ad magának a relaxációban. Ez a szankalpa éppen az ő saját félelmeinek az oldására való. Pl. ilyen lehet a „könnyű szülésem lesz”, vagy „egészséges gyermeket szülök”, vagy bármi, amit szeretne használni az adott relaxációban.

A hazai gyakorlat tett egy kiegészítést a kismama jóga módszerében. Bevezette az úgynevezett szülőpozíciós jóga. Mivel napjainkban igen népszerű a papás szülés,



ezért ez a fajta szülésfelkészítés azoknak az apukáknak szól, akik szeretnék párjukat kísérni a szülés folyamán. Azért javasoljuk a papáknak, hogy részt vegyenek ezeken a foglalkozásokon, mert így saját szerepükkel is könnyebben tisztába kerülnek, valamint megtanulják azokat a légzőgyakorlatokat és vajúdo technikákat, amelyekkel megkönnyíthetik a szülést.

MIBŐL ÁLL EGY FOGLALKOZÁS?

Az óra mindig ráhangolódással kezdődik, amelynek során a kismama befelé irányítja figyelmét, megfigyeli a saját légzésének ritmusát, gondolatban megbeszéli babájával, hogy mi fog történni. Majd az OM mantra rezgetése következik, ami a megfigyelések szerint megnyugtatja a babát.

Ezt követi egy sajátos bemelegítés, amelynek célja a test szimmetriájának beállítása, a test könnyed átmozgatása. Ezután az ülő és álló

pozíciók következnek, természetesen a légzéssel összhangban, melyek hatására a test és a lélek felfrissül. Ezt követően a célirányos, „kismamás” légzőgyakorlatok jönnek. A gátizmainak erősítése is fontos részét képezi a jóga foglalkozásnak, ugyanis ezzel megelőzhető az inkontinencia, vagy a méhelőesés, de a gátvédelem szempontjából is igen fontos. Végül a vezetett relaxáció, a már említett joga nidra következik, hogy a kismamák lelkileg is felkészüljenek a szülésre. Az órát az OM mantra rezgetése zárja.

Megfigyelések bizonyítják, hogy azok a babák, akiknek a mamájuk a kismama jógával készültek a szülésre, 10-20%-kal intelligensebbek, figyelmesebbek és gyorsabban tanulnak. A későbbiekben jobban megtalálják helyüket a közösségben. Az intelligencia fejlettségének az egyik magyarázható oka, hogy a magzat idegrendszere sokkal jobban fejlődik akkor, ha a mama kellemes ingereknek teszi ki. Ilyen a kellemes mozgás, amely a pocakban lévő babának is kellemes, vagy a kellemes légzéstechnika, amit a baba is tapasztal.

Összegzésként elmondhatjuk tehát, hogy a kismama jóga egyszerre szól a mamáról és a babáról.

TIPP: A szülés előtti napokban érdemes pásztortáskából főzött gyógyteát inni, mert az csökkenti a szülés kapcsán jelentkező vérzést. Ebben az időszakban ajánlott elkezdeni a gát naponkénti masszázását orbáncfűolajjal vagy muskotályszálya-olajjal, amit a vajúdas és szülés alatt a baba is alkalmaz a gátvédelem részeként.

További tippeket találhatsz a facebook oldalunkon



Megújult menüsor a Govinda éttermekben

A Govinda étterem nagyon népszerű a hazai vegetáriánusok körében. Fontosnak tartjuk, hogy ételeink az európai és ázsiai konyha jellegzetes ízeit mutassák be. Kínálatunkban ezért megtalálhatóak a magyaros, indiai és európai ízek, a sós csemegék, a saláták, valamint házi készítésű ital- és édességkülönlegességek, melyekből vegán látogatóink is találnak kedvükre való fogásokat.

A tapasztalatokat felhasználva úgy döntöttünk, hogy az eddig már ismert menüinket továbbfejlesztjük oly módon, hogy figyelembe vesszük a modern étkezési szokásokat, a különböző testtípusokat, illetve India ősi gasztronómiai tudását, mindezt természetesen úgy, hogy ételeinket megfizethető, piacképes áron kínáljuk továbbra is.



Diákménü
790 Ft

DIÁKMENÜ



Tésztamenü
1350 Ft

TÉSZTAMENÜ



Prána-menü
1250 Ft

PRÁNA-MENÜ

Mindkét éttermünk közelében több általános- és középiskola, illetve felsőoktatási intézmény található. Az ott tanuló diákoknak összeállítottunk egy kedvező árú menüt, hogy az iskolai ebédszünetben megfelelően tudjanak étkezni.

Fogások: leves, főzelék, nán (indiai kenyérlépeny), választható házi készítésű ital

Az olasz konyha kedvelőinek szeretnénk kedvezni ezzel a menüvel. Vendégeink nagy százaléka kedveli a sütőben készített rakott tésztákat. Finomak, laktatóak, egyediek. Az öntetes saláta jól kiegészíti a tésztafélék egyedi ízét, s e tápláló menü így egyszerűen könnyen emészthető is.

Fogások: rakott tészta, öntetes saláta, limonádé vagy választható házi készítésű ital

A prána szó jelentése: életerő. A prána-menüt úgy állítottuk össze, hogy a testet minden létfontosságú tápanyaggal ellássa az egészséges működése érdekében. A dál, a rizs nagyon fontos fehérje-, illetve szénhidrátforrás. A felhasznált zöldségek, fűszerek biztosítják a szükséges ásványi anyagokat, vitaminokat, a csatni pedig a megfelelő emésztést.

Fogások: dál, szabdzsi, csatni, nán, rizs



Fitnessmenü
1350 Ft

FITNESSZMENÜ

A menü összeállításánál az volt a cél, hogy olyan könnyed ételeket válogassunk össze, melyek gyorsan emészthetők, egészségesek, de ugyanakkor tartalmazzák azokat a fontos fehérjéket, szénhidrátokat, ásványi anyagokat, melyekre a szervezetnek szüksége van. Az egyik ilyen összetevő a bulgur (tört búza, más néven török rizs), amit leginkább török éttermekben használnak. Mint minden gabonafélét, ezt is nagyon sokféleképpen lehet elkészíteni, és jótékony élettani hatásokkal rendelkezik. A Govinda Vitamix ital a Govinda éttermek „saját márkás terméke”, mely nem csak finom, de egészséges is. A menühöz a multivitamin italt ajánljuk, de éttermeinkben kapható őszibarackból és vilmoskörtéből készített Govinda ital is.

Fogások: dál, bulgur, zöld saláta, Govinda Vitamix ital



Ájurvédikus menü
1450 Ft

ÁJURVÉDIKUS MENÜ

Az ájurvédikus főzés tudományát már évezredek óta alkalmazzák, mely nagy hangsúlyt helyez a fűszerek megfelelő használatára, hiszen nem csupán az a szerepük, hogy ízesítik az ételt, hanem segítik az emésztést, s természetes gyógyhatással is bírnak. Az ájurvéda három különböző emberi testalkatot különböztet meg: váta, pitta és kapha. Táplálkozásunk is besorolható ugyanebbe a rendszerbe. Olyan ételeket próbáltunk összeállítani, melyek ízvilágukban lefedik a csípős, fanyar, sós és édes ízeket, s ezáltal minden testtípus számára jótékony hatásúak.

Fogások: 2 fajta szabdzi, pakora, puri, csatni, dál, rizs, gyömbérintal vagy választható házi készítésű ital



Govinda bőségtál
2490 Ft

GOVINDA BŐSÉGTÁL

Ez a menü mennyiségét tekintve a legkiadósabb mind közül, melyet két fő részre ajánlunk. Ha valaki meg szeretne kóstolni többféle ételt egyszerre, vagy barátjával, párjával érkezik, és kiadósan szeretne étkezni, akkor válassza ezt a menüt!

Fogások: 2 fajta szabdzi, 2 db pakora, 2 db puri, csatni, öntetes saláta, 2 fajta rizs, 2 gyömbérintal vagy választható házi készítésű ital

GOVINDA ÉTTEREM

1051 Budapest, Vigyázó Ferenc utca 4. Tel: (+361) 302 2284

GOVINDA VEGA SAROK

1053 Budapest, Papnövelde utca 1. Tel: (+361) 267 7631

www.govinda.hu, info@govinda.hu



A hosszú és boldog élet



Az ájurvéda a holisztikus gyógyászat szellemében a testünket és lelkünket irányító folyamatok harmonizálására törekszik, és tanulmányozói egyénileg is kivitelezhető tanácsokat, gyógymódokat ismerhetnek meg, amelyek által életük teljesebb, boldogabb és harmonikusabb lesz. Bár időben és kulturálisan távolinak tűnhet ez a gyógyító hagyomány, az ájurvéda ősi könyvei időtlen igazságokat és összefüggéseket mondanak ki, amelyek által mindenki megtalálhatja a belső harmónia és egészség felé vezető utat, saját egyéniségének és életvitelének megfelelően. Az Ájurvéda alapelve – ismerd meg önmagad és válj önmagad gyógyítójává!

ÁJURVÉDA ABC

Az ájurvéda a hosszú és boldog élet tudománya. Több, mint ötezer éves szanszkrit írásokban találunk először olyan leírásokat, amelyek meglepően részletes és előrehaladott belgyógyászati és sebészeti ismeretekről árulkodnak. A leghíresebb szerzők Csaraka, Szusruta és Vágbhata, akiknek műveit a mai

napig oktatják az ájurvédikus egyetemeken. Az ájurvéda rendszere kimondja, hogy az élőlény a lélek, az elme, az érzékszervek és a test harmonikus egysége. Ha bármelyik alkotóelem vagy azok kölcsönhatása kibillen a dinamikus egyensúlyi állapotból, akkor megkezdődhet a betegségek kialakulása. A jóga rendszere kiváló segítséget nyújt ennek az egyensúlynak a megteremtésére, így az ájurvédikus gyógymódok mellett a jóga is egyre népszerűbb napjaink stresszes, kaotikus és rohanó világában.

Miből áll a testünk? Az ájurvéda nagy fontosságot tulajdonít a testen belül az emésztés folyamatának. Az érzékszervek





helyes működése után az anyagcsere a legfontosabb funkció, mivel ez táplálja és tartja életben a különböző szöveteket, szerveket és szervrendszereket. A testen belül megkülönböztetjük a dhátukat, vagyis a szöveteket, a test által megtartott anyagokat, illetve a malákat, a test által kiürített anyagokat, azaz az emésztés végtermékeit (széklet, vizelet, izzadság stb.) Az ájurvéda a szövetek hét kategóriáját különbözteti meg: nyirok, vér, izom, zsír, csont, idegszövet és szaporítószövetek. Ezekon kívül három dósáról, vagyis biológiai erőről is beszél, amelyek irányító szerephez jutnak a szervezet összes (testi és pszichés) működésében. A dósák irányítják az elsődleges emésztés folyamatát, amelynek során a táplálék keresztülhalad a tápcsatornán, átalakul, majd kiürül. Ezt követi a másodlagos emésztés folyamata, amelynek során a hét szövet egymásnak adja át a tápanyagokat, és így az egész testünk táplálékhoz jut.

A három „testőr” A szervezetünket irányító három biológiai erő, vagyis dósa a váta (szél), pitta (tűz) és kapha (nyirok). Ezek az erők születésünktől fogva egy meghatározott, egyéni arányban vannak jelen a szervezetünkben. Ez az arány alkotja az ájurvédikus testtípust. Az ájurvéda tehát minden embert az egyéni testalkata alapján kezel. A születési arány felismerése és ennek megtartása az egészség kulcsa. A mellékelt kis táblázat kitöltésével mi is fogalmat alkothatunk arról, hogy testalkatunkban a váta, pitta vagy a kapha dósa dominál-e. Ha valamelyik dósa

hatása felfokozódik, az tipikus emésztési, pszichés és testi tüneteket eredményez, és ez az egyensúlyzavar fokozatosan betegségek kialakulásához vezet.

A titokzatos Ama Az erők egyensúlyának megbotlásának többféle oka lehet: a helytelen táplálkozás, a káros szokások, a stresszes életmód, az időjárás és más külső behatások, valamint a helytelen érzelmi és érzékszervi ingerek. A felborult egyensúly elsődlegesen az emésztés folyamatában okoz zavart. Ennek következtében az emésztőszervek nem képesek a tápanyagok tökéletes megemésztésére, és ama, vagyis mérgeanyagok keletkeznek, modern kifejezéssel kórokozók és káros szabadgyökök. A mérgeanyagok fokozatosan elvándorolnak és lerakódnak a test szöveteibe, és betegségek kialakulását eredményezik.

Ki a méreggel! A fentiekből logikusan következik, hogy az ájurvédikus kezelés célja: méregtelenítés, az egyensúly helyreállítása és a fiatalítás. A méregtelenítést nagy alaposítással kell elvégezni. Az ájurvédában a pancsakarma-terápiát alkalmazzák erre a célra. Ennek a komplex eljárásnak a lényege, hogy olajos masszázssal és izzasztással a tápcsatorna felé áramoltassák a lerakódott mérgeanyagokat, majd a vastagbél kimosása, hashajtás és hánytatás útján eltávolítják. A terápiát számos kiegészítő eljárás is kíséri az egyéni szükségleteknek megfelelően. A méregtelenítés után következnek a gyógynövényes és egyéb kezelések.



ÚJDONSÁG

Ájurvéda tanfolyamok

**a Govinda
Életmódközpontban**

Kurzusainkon elsajátíthatod az ájurvéda alapelveit, szabályait, s képessé válsz arra, hogy megállapítsd saját testtípusodat. Ennek segítségével kialakíthatod a neked megfelel életmódot, szokásokat, s megelőzheted a betegségeket.

A FOGLALKOZÁSOK HELYSZÍNE:
Govinda Életmódközpont
V. ker. Vigyázó Ferenc u. 4.

**TOVÁBBI FELVILÁGOSÍTÁS,
JELENTKEZÉS:**
tanfolyamok@govinda.hu,
+36 1 269-1625

Jelentkezés a tanfolyamra... (kattints ide)





Készüljünk a télre!

Végérvényesen beköszöntött az ősz, már hajnalban és estefelé is lemegy a hőmérő higanyszála. Rövidesen pedig itt a tél, amikor – ha nem előzzük meg – egyik betegségből a másikba eshetünk. Erősítsük fel immunrendszerünket, és ne adjunk táptalajt a betegségeknek!

Ilyenkor már nem érdemes külföldről behozott zöldségeket vásárolni, sokkal hasznosabb, ha a tipikus téli vitaminbombákat részesítjük előnyben. Ilyenek pl. a sütőtök, a répa, a cékla, a zeller vagy a káposztafélék.

Ezeket a zöldségeket sokféleképpen felhasználhatjuk. Gondoljunk csak az ízletes sütőtök krémlevesre, amiből akár ünnepi fogást is varázsolhatunk. Készíthetünk salátákat, rakott egytálételeket, leveseket, ivóleveket és még sorolhatnám.

Ne feledkezzünk meg a gyümölcsökről sem, hiszen szőlő, alma, körte, dió könnyen beszerezhető akkor is, ha valaki nem termeli meg otthon.

Ha összekötjük a kellemest a hasznossal, és túrúra indulunk az őszi napsütésben, akár csipkebogyót is szedhetünk, melyet megszáritva kellemes ízű, óriási C-vitamin tartalommal rendelkező teát kapunk.

Annyi biztos, hogy ha ebben az időszakban hetente többször fogyasztjuk ezeket a zöldségeket és gyümölcsöket, szervezetünket értékes vitaminokkal, nyomelemekkel és ásványi anyagokkal töltjük fel. Ha felhasználjuk a természet patikáját, nem kell télen sorban állnunk a gyógyszertárba.

TIPP: Ha ősszel túrázni indulunk, szedjünk csipkebogyót és szárítsunk magunknak teának valót. Arra azonban figyeljünk, hogy ne forgalmas út mentén szedjük, mert a kipufogógáz okozta szennyeződés mérgező. A C-vitamin hiány tünetei: rossz közérzet, fejfájás, fáradékonyság, néhány gyulladással járó betegség és étvágytalanság.

További tippeket találhatsz a facebook oldalunkon

Lukács László és a vegetáriánizmus



a Tankcsapda zenekar frontembere

A kilencvenes évek második felében már egyre gyakrabban éreztem egyfajta viszolygást, amikor húst vagy húsból készült ételleket ettem, s végül '97 őszén, néhány hét vagy inkább hónap leforgása alatt teljesen elhagytam a húsevést. Sokan kérdezték, hogy ez valami egészséges életmóddal összefüggő „bohóckodás” vagy valami „hókus-z-pókusz”-e a részemről, de akkor is, és azóta is csak mosolygok az ilyen kérdéseken, s nem-mel felelek. Egészen egyszerűen én nem akarok leölt állatokkal táplálkozni, nem akarom hogy pusztán azért, mert „megtehetem”, az élet erőszakos kioltásával jussak táplálékhoz. Vagy még egyszerűbben fogalmazva: az állatokat a barátaimnak, a jó ismerőseimnek tartom, akiket szeretek és tisztetek, és egy normális gondolkodású, egészséges lelkületű ember nem kívánja leölni és megenni a barátait, illetve a szeretteit. Ettől függetlenül az „élni és élni hagyni” elvet én azáltal is követem, hogy nem próbálok meg senkit akarata ellenére „rábeszélni” erre a gondolkodásmódra, mert az erőszak bármely megjelenési formája (akár ha „csak” verbális is) erőszak, és ez az, amitől igyekszem magam a lehető legtávolabb tartani...



Csempéssziünk egészséget gyerekeink tányérjára

Érdekes vizsgálatról olvashattunk nemrég. Gyakran problémát okoz a szülőknek, hogy az egészséges ételleket, zöldségeket csemetéik tányérjára csempésszék. Egy nemrég készült tudományos felmérés azonban bizonyítja, hogy nem szabad feladni a reményt, van megoldás. Egy holland egyetem végezte a vizsgálatot, mely során kiderült, hogy a gyerekek a kevés olajjal készített, kissé megpárolt vagy főtt zöldséget sokkal szívesebben fogyasztják, a lényeg, hogy a zöldség

friss, ropogós maradjon, színe pedig hasonlítson eredeti állapotára. A kutatók szaklapban tették közzé az eredményt, melyben különböző korcsoportú gyerekek (4-6, 7-8 illetve 11-12 évesek), illetve fiatal felnőttek (18-25 évesek) vettek részt. A gyerekek iskolai kirándulás keretében szervezett gasztronómia kóstoláson vettek részt, és ízlelték meg a különböző módon (passzírozva, kifőzve, párolva és bő olajban sütve) elkészített zöldségeket. Felnőttként azt gondolnánk, hogy a bő olajban sült ételnek van a legnagyobb sikere, ám a gyerekek esetében ez nem így történt. A párolt, főtt zöldségek értek el dobogós helyezést, abban az esetben, ha megőrizték ropogós, friss formájukat és eredeti színüket.





Az evés ájurvédikus tudománya

India nem csupán a vegetáriánus konyhaművészet, hanem az egészséges életmód őshazája is. Az ájurvéda szerint ahhoz, hogy egészségesen étkezzünk, a következőket kell betartanunk:

RENDSZERES ÉTKEZÉS

A legjobb akkor enni, amikor a nap delelőn áll, mert akkor a legerősebb az emésztés. Tartalmasabb étkezés után öt, kevésbé tartalmas étkezés után legalább három órán keresztül nem tanácsos újra enni. A rendszeres étkezés és a nassolás elkerülése segít megfékezni nyelvet és békéssé tenni az elmét.

KELLEMES HANGULAT

A kellemes hangulat segíti az emésztést. A legkedvezőbb kellemes körülmények között étkezni, miközben a beszélgetést könnyű témákra irányítjuk. Az i.e. II. sz.-ban íródott védikus szakácskönyv, a Ksema-kutuhala szerint a kellemes környezet és a jó hangulat éppoly fontos az emésztés segítéséhez, mint az étel minősége.

AZ ÉTELEK TUDOMÁNYOS ÖSSZEHANGOLÁSA

Az ételek összehangolásakor figyelembe kell venni az ízeket, az emészthetőséget és a tápanyagok feldolgozhatóságát. A zöldségeket soha ne társítsuk nyers gyümölcssel. Gyümölcsöket legjobb külön étkezésként, vagy forró tejjel fogyasztani.

TISZTASÁG

Az ájurvéda nagy hangsúlyt helyez a tisztaságra mind főzés közben, mind étkezés során.

MÉRTÉKLETESÉG

Az életerő és az erő nem csak azon múlik, hogy mennyit eszünk, hanem azon is, hogy mennyire vagyunk képesek azt megemészteni és beépíteni szervezetünkbe. Az ájurvéda azt tanácsolja, hogy gyomrunk egynegyedét töltsük fel folyadékkal, felét táplálékkal, egynegyedét pedig hagyjuk üresen, hogy legyen helye a levegőnek is.



A természet patikája

A szárításra vagy aszalásra ma már remek aszalógépek vannak, de megteszi a sütő is, vagy a legolcsóbb és legegyszerűbb mód – a napenergia (azaz a napfény és a meleg) használata. A szárított zöldfűszereket jól zárható üvegekbe tesszük, és hűvös, száraz helyen tároljuk.

Tárkony



Vesetisztító és epehajtó, a népi gyógyászat szerint segíti az emésztést. Frissen vagy szárítva használhatjuk az ételek ízesítésére. Főzés közben érvényesül legjobban az íze. Óvatosan adagoljuk, mert erős az aromája. Használhatjuk salátákhoz, mártásokhoz, savanyúságok készítéséhez. Kiváló ízesítője a zöldbabból, zöldborsóból, krumpliból, illetve savanyú káposztából készített ételeknek.

Citromfű



Nyugtató hatású fűszernövény, oldja az idegfeszültséget és a hasi görcsöt. Vírusölő hatással is rendelkezik. Rendkívül friss, citromra emlékeztető aromájából remek ital vagy tea készíthető, ám használhatjuk gyümölcssaláták készítésénél is. Én nemrég több receptet olvastam, ahol édességet (kekszet, kalácsot, pralinét) ízesítettek szárított citromfűvel, ezeket szeretném kipróbálni.

Koriander



Enyhíti a görcsös fájalmakat, segíti az emésztést. A korianderlevél használata az indiai konyhában annyira elterjedt, mint nálunk a petrezselyem. Zöldeges főételek, levesek, mártások, saláták ízesítésére használhatjuk. Nálunk leginkább a magvak használata terjedt el.



Rendkívüli könyvvel, az ájurvédikus egészségmegőrzés teljes körű kézikönyvével ismerkedhet meg az olvasó. Az Ájurvédikus gyógyítás korunk emberéhez szól: a test és lélekorvoslásának ősi bölcsességét napjaink egészségügyi problémáira vonatkoztatja.

Az Ájurvédikus gyógyítás a legelterjedtebb betegségek ájurvédikus kezelési módjait mutatja be. Azétrendtől kezdve a gyógygyógyászati, olajterápiás, drágakőterápiás kezeléseken át a mantráig és a meditációig a kezelési módok teljes skáláját vonultatja fel. Napi szintű egészségügyi és életvezetési tanácsokat ad, melyek a betegség kezelését és megelőzését is segítik. Mindenki megtalálja benne a saját egyedi testi-lelki alkatának megfelelő iránymutatást.

Ára: 2.490 Ft

Megvásárolható
a **Govinda Életmódközpontban**
(Budapest, V. Vigyázó Ferenc u. 4.)
vagy megrendhető
a www.lal.hu oldalon.



A gerincproblémák oka

Gondolkodtál már azon, miért van ma majdnem mindenkinek valamilyen gerincproblémája?

Pár évvel ezelőtt Svédországban végeztek egy felmérést iskolás gyerekek gerincén, és meglepő eredmény mutatkozott meg: a gyerekek körében a tartáshibák előfordulása majdnem háromszáz százalékkal nőtt meg mindössze harminc év alatt. Ez azért fontos, mert a gyermekkori tartáshibák a felnőttkori gerincbetegségek melegágyai. Aki tartáshibás marad, az szinte menetrendszerűen gerincbeteg lesz, hiszen a csigolya közti ízületekre, porckorongokra sokkal nagyobb terhelés hárul! Persze nincs is szükség statisztikákra, hiszen mindannyiunk ismeretségi köre, családja tele van gerincproblémás emberekkel. Ebben az első részben nézzük meg, miért alakult ez így!

Sokszor hallani, hogy az a gerincproblémák oka, hogy két lábra egyenesedtünk, azonban ez egy nagyon téves feltételezés, amit mi sem bizonyít jobban, hogy száz évvel ezelőtt az emberek sokkal többet közlekedtek gyalog, mégis sokkal kevesebb volt a gerincbeteg ember, mint manapság.

A gerinc statikailag pont az egyenetlen talajon való járásra, közlekedésre, állandó és változatos fizikai terhelés elviselésére alkalmas szerkezet. Ha oldalról nézel egy álló emberre, láthatod, ezt a felépítést. A gerinc egy kettős S alakú görbületet alkot: a nyak kicsit homorú, a hát enyhén púpos, a derék szintén homorú



ívet alkot. Ez a görbületrendszer biztosítja a fej relatív nehéz súlyának az elvezetését, a porckorongok ideális helyzetének megtartását. Ha ezek a gerincgörbületek egész nap ebben a formában jelen lennének a mozgásunkban, akkor jó eséllyel megúsznánk minden degeneratív (túlterhelésből eredő kopásos és meszesedésszerű) gerincproblémát.

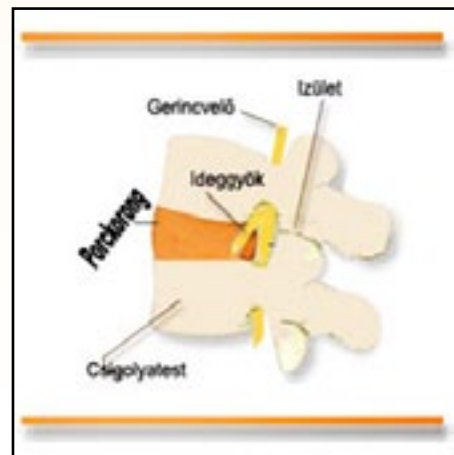
A baj nem az, hogy két lábon járunk, hanem pont az, hogy ma már nem igazán tesszük ezt.

Az emberek az idejük nagy részét ülve töltik. Ülünk reggel a kávé mellett, a munkába menet az autóban, az irodában, ülve olvasod ezt az újságot, és ülsz az internet vagy tévé előtt. Sajnos az ülés egy hatalmas túlterhelést jelent a gerincünk számára, mert ilyen mennyiségű ülő pozícióval a természet nem számolt a gerinc mechanikájának kidolgozásakor.

Ha ülsz, a gerinc természetes görbületrendszere eltűnik: ahogy előre görnyedsz a billentyűzethez, vagy hátradőlve lerogysz egy székre, a gerinc alsó szakaszának homorulata eltűnik, és egy ellentétes irányú görbületbe tolja át a derekat. Ez nagy – és 8 óra ülő munka esetén hosszan tartó – terhelést jelent a csigolya közti porckorongoknak. A porckorong hosszú és egyoldalú túlterheléskor vizet veszít, lelapul, és már nem tudja kellően távol tartani a csigolyákat, ami melegágya a manapság olyan gyakori becspódéseknek, fiatalon jelentkező meszesedéseknek, kopásoknak. Szintén ennek a folyamatnak a következménye a porckorongsérv, ami korunk népbetegsége!

Szerencsére azonban ez ellen a folyamat ellen sokat lehet tenni, kis odafigyeléssel a rossz ülő helyzeteket ki lehet javítani, a kezdődő gerincproblémákat pedig okosan kezelve könnyű orvosolni.

Bene Máté Zoltán



WWW.PORCKORONG.HU

Őszi ízek

Az ízletes nyári ételek után az ősz is számtalan finomsággal, az alapanyagok bőséges választékával kecsegtet. A nyári zöldségek-ből is van néhány, de számos terménynek ez a szezonja. Ilyenkor érdemes feltölteni a pincét, a kamra polcait, és saját termékkel, vagy kistermelőktől vásárolt áruval készülni a télre.

Az ősz ajándékai: burgonya, karfiol, sárgarépa, káposzta, sütőtök, alma, birsalma, körte, szőlő, dió, szilva.



ZÖLDSÉGTORTA

Ez a szép színes zöldségtorta néhány maradék zöldségből is elkészíthető. Kiváló vacsora vagy ebéd – némi kiegészítővel –, de útravalónak is alkalmas. Hidegen és melegen egyaránt ízletes.

HOZZÁVALÓK:

*A tésztához: 20 dkg liszt; 1 tk só; 5 dkg vaj; kb. fél dl víz
A töltelékhez: 3 ek olaj; ½ tk asafetida; 1 kisebb cukkini; 1 kis fej karfiol; 1 kápia paprika; 1 nagyobb paradicsom; ¼ tk őrölt feketebors; 6-8 friss bazsalikomlevél felaprítva; 1,5 tk só; 3 ek tejföl; 2 ek túró; 10 dkg cheddar sajt reszelve; 2 ek kukoricakeményítő; 1 paradicsom a díszítéshez*

Egy tálban megcsináljuk a tésztát: a lisztet elkeverjük a sóval, belemorzsoljuk a vajat, és annyi vizet adunk hozzá, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Letakarjuk, majd egy fél órát pihentetjük.

Megmossuk a zöldségeket, majd apró kockára vágjuk a cukkinit (nem kell meghámozni), a paprikát, és kisebb rózsákra a karfiolt. Egy serpenyőben felmelegítjük az olajat, beleszórjuk az asafetidát, és lassan megpirítjuk. Hozzáadjuk a felvágott zöldségeket, borsozzuk, beletesszük a bazsalikomot, majd 10-15 percig sütjük, amíg a zöldségek meg nem puhulnak.

Közben alaposan összekeverjük egy tálban a tejfölt, a túróval és a kukoricakeményítőt. Hozzákeverjük a reszelt sajtot is. Ezután előveszünk egy piteformát vagy egy tortasütőt, a tésztából nagyobb kerekre nyújtunk, és kibéleljük vele a formát.

Amikor a zöldségek puhák, a serpenyőt levesszük a tűzről, és jól összekeverjük a tejfölös masszával. A tölteléket belesimítjuk a piteformába tett tésztába, a tetejét pedig paradicsomszeletekkel díszítjük. Előmelegített sütőbe tesszük, és 180 fokon kb. fél órán keresztül sütjük.



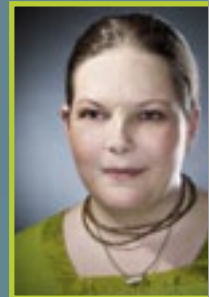
Vegetáriánus főzőtanfolyamok Budapesten

- Szeretnéd saját készítésű indiai vacsorával meglepni szeretteit?
- Szeretnél elmélyülni a vegetáriánus konyhaművészetben?
- Megmutatjuk, hogy a vegetáriánus ételek izgalmasak, vonzóak és ínycsiklandóak.

A foglalkozások résztvevői megtanulhatják az alapttechnikákat, megismerhetik a különböző ételfajtákat, elsajátíthatják egy menüsor elkészítését, és sok-sok egyéb érdekes információval gazdagodhatnak.

A programokat ételkóstoló zárja.

A tanfolyamokat a népszerű Vegavarázs gasztroblog írója, A kerttől a konyháig című szakácskönyv szerzője, Hémangi tartja.



A FOGLALKOZÁSOK HELYSZÍNE:
Govinda Életmódközpont
V. ker. Vigyázó Ferenc u. 4.

**TOVÁBBI FELVILÁGOSÍTÁS,
JELENTKEZÉS:**
tanfolyamok@govinda.hu,
+36 1 269-1625

Október 16-án, szombaton

10:00-kor védikus

személyiségfejlesztés tanfolyam indul

a Govinda Életmódközpontban!

A kurzus három részes,

a további két alkalom 23-án,

illetve 30-án lesz.

Ára 15.000 Ft



A tréninghez
ajándékba adunk
egy 15 000 Ft értékű,
egyórás személyi
konzultációt!



Személyiségfejlesztés tanfolyam

Ez az önismereti és személyiségfejlesztő képzés segít felismerni és leküzdeni önmagunk és környezetünk zavaró korlátait, gondolati és cselekvési szabadságunk gátjait.

A modern pszichológia eszközei és az ősi védikus pszichológia szemlélet-rendszere által a tanfolyam hallgatói megtanulják azt, hogy miképpen, milyen elvek szerint emelkedjenek felül ezeken a már-már természetesnek elfogadott korlátokon.

Az oktatás célkitűzése mindezek mellett az, hogy a résztvevők megértsék bizonyos (rájuk jellemző) cselekedetminták végső okait, s hogy lehetőségük nyíljon valódi éniük

és egyéniségük megtapasztalására. A jelentkezők bepillantást kapnak a meditáció időtlen tudományának elméletébe és gyakorlatába is.

A tanfolyam a mélyreható elméleti ismeretek mellett praktikus életvezetési tanácsokat is ad, s ezen keresztül teszi elérhetővé mindenki számára az önmegismerés, és az önmegvalósítás folyamatát s a bennünk rejlő képességek maximális kiaknázását.

Személyiségfejlesztő tanfolyamunkat mindenkinek, de különösen azoknak az érdeklődőknek, s tanulni vágyóknak ajánljuk, akik gyakorlatias, mindennapi életben is jól használható ismeretekre vágnak és

szeretnék önmagukat, saját reakcióikat jobban megérteni.

Tanfolyamunk segítségével mélyebb, több szempontból megvilágított, rendszerezettebb önismeretre tehet szert, amely a mindennapi élet számos területén (mentális egészség, párkapcsolat, munka, társadalmi beilleszkedés stb.) egészségesebb működést tesz lehetővé.

A tanultak elsajátításához személyiségtesztek, kiscsoportos gyakorlatok, audiovizuális szemléltető anyagok állnak rendelkezésre.

Jelentkezz a tanfolyamra most! (kattints ide)

Ingyenes baba-mama nap

október 17-én a Govinda Életmódközpontban!

Ha éppen most történik az életedben az a csoda, hogy egy új életet hordasz a szíved alatt, biztosan nagyon sokat gondolsz arra, hogy hogyan is gondoskodhatnál a legjobban mindkettőtök egészségéről.

Amint nekilátsz keresgélni a várandóssággal járó esetleges kényelmetlenségeket vagy fájdalmakat megkönnyítő praktikák után, rengeteg csodamódszert hallhatsz lépten-nyomon. Az internet és az újságok, no és az orvosi rendelők tele vannak szakemberek hirdetéseivel, akik gyakran egymásnak ellentmondó nézeteket hirdetnek, ezért meglehetősen nehéz lehet választanod, hogy kihez fordulj tanácsért.

Életmódközpontunk ebben is szeretne segítségedre lenni! Októbertől munkatársunk, Kotroczó Anikó – a Magyar Dúlaszövetség volt elnöke, dúla, kismamajóga-oktató, egészségfejlesztő terapeuta – személyében a hazai „kismamaszakértők” egyik legjobbjára vár Téged! Október 17-én, Baba-Mama napunkon megismerkedhetsz a kismamajógával és szülésfelkészítés módszereivel. A következő programokkal várunk a nyílt napon:

A nyílt napon korlátozott számú vendéget tudunk fogadni, így kérünk, regisztrálj a honlapunkon, e-mailen, vagy telefonon keresztül!

Elérhetőségeink:
GOVINDA ÉLETMÓD KÖZPONT
Budapest, V., Vigyázó Ferenc u. 4.
www.tanfolyamok.govinda.hu
tanfolyamok@govinda.hu
Tel.: +36-1-269-1625



9:30-tól: Érkezés és regisztráció

10:00-11:00 Természetes várandósság – A terhesség alatt fellépő problémák természetes megoldása

11:00-12:00 Felkészülés a szülésre – természetes módszerekkel

12:00-13:00 Ebédszünet (Az Étteremben saját költségedre tudsz ebédelni)

13:00-14:00 Gyengéd szülés – A szülés természetes megélése, természetes praktikák (aromaterápia, gyógynövények alkalmazása, természetes fájdalomcsillapító eljárások)

Kotroczó Anikó tanfolyamai a következő időpontokban kezdődnek:

- 10 alkalmas kismamajóga tanfolyam: október 19-től, keddenként 16:00-18:00, Ára: 15 000 Ft
- 5 alkalmas szülésfelkészítő tanfolyam: október 19-től, keddenként 14:30-15:30, Ára: 12 000Ft

Gyakorló jógaórák:

- kismamajóga minden csütörtökön 16:30-18:00
- női jóga minden csütörtök 15:00-16:30

Várunk szeretettel!

Megmutatja a klímaváltozást a Google Föld

*Digitális térképen mutatja
be a brit energiaügyi
és klímaváltozási
minisztérium, hogy a globális
felmelegedésnek milyen
hatása lesz a bolygónkra.*



© 2010 Fala Atlas
© 2010 Europa Telesat/inglis
US Dept of State Geographer
© 2010 Google

Google

Év az 1.2.160.00 km

2060-ra a globális átlaghőmérséklet 4 Celsius-fokkal nőhet, ám ezt kevesen hiszik el a klímakutatókat érintő tavalyi botrány miatt. A brit energiaügyi minisztérium úgy gondolta, hogy egy virtuális bemutatóval javíthat a helyzeten. Az internetezők a Google térképszoftverével nézhetik meg, hogy a Föld különböző területein a változás milyen drasztikus hatásokkal jár. (Innen töltheti le az adatokat, aki már telepítette a szoftvert.)

A brit meteorológiai szolgálat (Met

Office) számítása szerinti hőmérséklet-változást színskálával jelölik, ez alapján pedig jól látható, hogy az Európa északi felében várható 2-3 fokos emelkedéshez képest az Északi-sark közelében akár a 16 Celsius-fokot is meghaladhatja az emelkedés.

Különböző színű karikák emelik ki az adott területre jellemző változásokat, jól szemléltetve az erdőtüzek lehetőségét vagy a tengeri ökoszisztéma átalakulását. A körökre kattintva a hatások ismertetése

mellett YouTube-videók jelennek meg, amelyekben a jelenség okaira szakértők adnak részletesebb magyarázatot.

A Met Office munkatársai a tanulmányukból készült térképpel arra kívánják felhívni a figyelmet, hogy a klímaváltozás nem csupán a jövő generációinak problémája lesz, hanem már a mai emberek életében is komoly változások következhetnek be.

Index.hu

Jóga ászana

E rovatban minden hónapban új ászánákat mutatunk be a helyes kivitelés módjával és kedvező hatásaival.

Faállás – Vriksászana

A KIVITELEZÉS LÉPÉSEI

Az álló helyzetű ászanak kiindulási póza (sthití): Álljunk egyenesen, a törzsünk mellett nyugvó karokkal (*tadászana*), s végezzünk mély, hasi légzést (vagy teljes jógalégzést). (1–2. képek)

1.) Fordítsuk oldalra és hajlítsuk be a jobb lábunkat, s a talpukat fektessük a bal combunk belső oldalához.

2.) Jobb kezünkkel segítségként a bokát megfogva igyekezzünk a talpukat olyan magasra felcsúsztatni a bal comb oldalán, amennyire csak lehetséges. Kezeinket a mellkas előtt helyezzük imapózba. Mindeközben a jobb térdünk folyamatosan kifelé mutasson. (3. kép)

3.) Néhány másodperc után belégzés közben emeljük fel karjainkat a fej fölé, közben a tenyereinket folyamatosan tartjuk együtt. (4. kép)

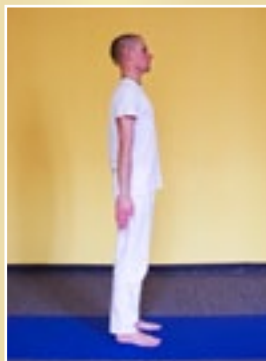
4.) Egyensúlyozunk ebben a helyzetben, ameddig csak tudunk. Az egyensúly megtartását segíti, ha szemünkkel egy pontra fókuszálunk, s az álló lábunk teljesen nyújtott, kifeszített. A csípő ugyan abban a pozícióban van, mintha két lábon állnánk (nem billen, vagy csúszik semerre sem). Próbáljunk egy viszonylagosan kényelmes, kiegyensúlyozott pozícióban maradni, s közben lélegezzünk mélyeket.

5.) A gyakorlatot követően kilégzés közben a lábunkat és a karjainkat nagyon lassan engedjük le, s végül lazítsunk.

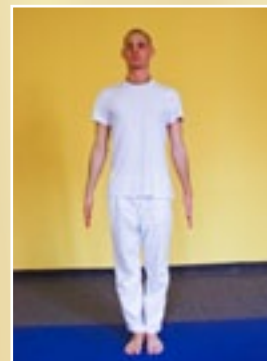
Ismételjük meg a gyakorlatot a bal láb behajlításával és felemelésével is. Mindkét lábunkkal végezzük el a gyakorlatot kétszer.

Megjegyzés: Az ászana felvételekor először az egyensúly megtartását gyakoroljuk oldalra kinyújtott karokkal. Kitartással ez is nagymértékben fejleszhető. Ha már az egyensúlyérzékünk „megedződött”, nagy magabiztossággal tudjuk e gyakorlatot is kivitelezni.

Meditáció: „Óh, Kunti fia! A boldogság és a boldogtalanság ideiglenes megjelenése és eltűnése olyan, mint a tél és a nyár kezdete és elmúlása. Óh, Bharata sarja, ezek csak érzékfelfogásból erednek, s az embernek meg kell tanulnia eltűrni őket, anélkül hogy zavarnák őt.” (Bg. 2.14.)



1.



2.



3.



4.

AZ ÁSZANA HATÁSAI

Javítja az egyensúlyérzéklet, elősegíti az alsó végtagok megfelelő vérkeringését, javítja a testtartást, és korrigálja az esetleges lábboltozat süllyedést (lúdtalp).

FIGYELMEZTETÉS

Szédülés és bizonytalanság érzése esetén a talp combhoz való támasztása helyett egyszerűen csak emeljük meg az adott lábat úgy, hogy a térdet behajlítva a comb vízszintesen előre álljon.



DÍVALI - A Fényadó Ünnep

2010. november 17. Iparművészeti Múzeum

Divali a bőség, a gyarapodás, a fény, a tudat tisztaságának ünnepe, a hindu újesztendő napja is egyben. Indiában és most már szerte a világon fények sokaságát gyűjtik ebben az időszakban. Mindenki részt vállalhat a Fény hazatérésében, a sötétség feletti győzelemben, s elérheti, hogy bőség és boldogság lépjen be az otthonába.

Az est vendége Lendvay József hegedűművész

Közreműködik Fuentes Amador Buda zongorán (Bartók Konzervatórium)

További információk a rendezvényről és jegyrendelés:

www.divali.hu, 06 (30) 336-7171

VI. Létkérdés konferencia

Vallás: Háború vagy béke?

2010. november 18. • ELTE BTK Gólyavár

Előadók:

Banyár Magdolna / Maharáni dévi dászí – vaisnava teológus

Béres Tamás – evangélikus teológus

Csányi Vilmos – etológus

Cser Zoltán – buddhista teológus

Gábor György – vallásfilozófus, zsidó teológus

Kodácsy Tamás – református teológus

Ludassy Mária – filozófus

Máté-Tóth András – vallásszociológus

Nagypál Szabolcs – katolikus teológus

Rozs-Nagy Szilvia – evangélikus teológus

Sonkoly Gábor / Ráthánátha dász – történész

Sulok Zoltán – muszlim teológus

Tóth-Soma László / Gaura Krisna dász – vallásfilozófus

Tüske László – arabista

Vankó Zsuzsa – adventista teológus

Regisztráció, jegyrendelés: www.letkerdes.hu

Böngészünk a neten

- Nehezen jössz ki a fizetésedből? Szeretnél több pénzt félretenni? Csak kicsit kell takarékosabbnak lenned, és nem lesz szükség megszorító intézkedésekre! Néhány egészen egyszerű változtatással többet spórolhatsz meg, mint gondolnád. *(tovább: noilapozo.hu)*
- A városi kerékpározás egészségre jótékony hatásai felülmúlják a szennyezett levegő és a balesetek kockázatát. *(tovább: lifenetwork.hu)*
- Vajon a mi utódainknak lesz-e elég vize? Az esztelen vízpazarlás vajon megbosszulja magát? És ha igen, mikor? Megannyi kérdés a vízről. *(tovább: nlcafe.hu)*
- Nem mindig tesz jót a hajunknak, ha nem tudjuk, hogy az a sampon amit éppen használunk, mit is tartalmaz. E cikk segít most neked abban, hogyan készíts a hajtípusodnak megfelelő pakolást, vagy sampont házilag! *(tovább: cosmopolitan.hu)*
- Az evés az élet legjobb dolgai közé tartozik. Ha azonban nem vigyázol arra, hogy egyensúlyt tarts a táplálkozásban, az élvezet könnyen problémává válhat. *(tovább: nlcafe.hu)*



A VEGAfutár minden nap a legjobb minőségű vegetáriánus finomságokat szállítja házhoz Önnek. Ételeink változatosak, táplálóak, ínycsiklandozóak és egészségesek.

Folyamatosan megújuló kínálatunkból mindenki kedvére válogathat, akár különlegességekre, akár egészséges ételekre, akár csak egy egyszerű, ám ízletes ebédre vágyik. A világ minden tájáról származó több ezernyi recept, valamint megrendelőink folyamatos visszajelzései segítségével hétről hétre jóízű egészséget teszünk asztalára.

06 30 758 4008

www.vegafutar.hu

Könyvajánló

HÉMANGI DEVI DASI: **A KERTTŐL A KONYHÁIG**



E számunkban Hémangi Devi Dasi A kerttől a konyháig című szakácskönyvét szeretnénk a figyelmetekbe ajánlani. A főzést, a táplálkozást az élet szerves részeként bemutató, a mindennapok, az évszakok változásaihoz harmonikusan alkalmazkodó szakácskönyvet. Eleven, élő receptgyűjteményt, mely a természettől, táplálékaink „otthonától” a saját otthonunkig, a konyhánkig, megterített asztalunkig követi nyomon a főzés folyamatát.

Egyszerűen, gyorsan elkészíthető fogásokat oszt meg velünk a szerző, a kertészkedéssel, a főzéssel kapcsolatos praktikus tanácsokat, s szinte olyan titkokat is, melyeket a szakácsok általában nem szívesen árulnak el másoknak. A receptek ezáltal elevenné, életszerűvé, barátságossá válnak, kedvet kapunk a főzéshez, ami a főzésben kevésbé jártasak számára is könnyen követhető, egy-egy apró mozzanatra, fortélyra is kiterjedő személyes hangvételű szöveg mellett annak is köszönhető, hogy a sorok mögött egy valódi ember arca rajzolódik ki, aki egyszerűen átadja nekünk mindennapi tapasztalatait, sőt, azt az örömet is, amit a főzés jelent számára. Valójában egy meditatív szakácskönyvet ad a kezünkbe: ha kimondatlanul is, de érezhető, hogy lapjain a főzés az élet minden területét átható odaadás és meditáció részeként bontakozik ki.

Hiánypótló könyv! Olvasmányként is lebilincselő, s annyira életszerű, hogy egy jól megírt forgatókönyvhöz hasonlóan életre akar kelni a konyhánk, a tűzhelyünk porondján.

Megrendelhető: www.lal.hu, illetve megvásárolható a Govinda Életmódközpontban



SZÁMÍTUNK A VÉLEMÉNYEDRE!

Magazinunk első számával szerettük volna felkelteni figyelmedet az ősi bölcsességek, a természetes életmód, az egészséges táplálkozás felé. Hogy ez mennyire sikerült, azt dönts el te. Kíváncsiak vagyunk a véleményedre, ezért kérjük, **kattints ide**, és válaszolj néhány kérdésre, hogy olyan magazint készíthessünk, amellyel kielégíthetjük olvasóink igényeit.

A válaszadók között kisorsolunk egy ingyenes főzőtanfolyam, egy személyiségfejlesztő tanfolyam és egy ájurvéda tanfolyam belépőt!



Köszönjük a segítséget!

108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **24 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érik 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.