

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA



**NYARALNI VAGY
JÓGÁZNI? VAGY IS?**

**MOST AKKOR
NAPOZZUNK,
VAGY NE?**

**HOGYAN
FIATALÍTSUNK
FÁKAT?**

**GYÓGYNÖVÉNYEK
BEGYŰJTÉSE**

Ingyenes

3. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Gyere el tanfolyamainkra!

2012. JÚLIUS-AUGUSZTUS TANFOLYAMAINK

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Vegetáriánus Cook and Run	aug. 16., szept. 20. – 18 órától	90 perc	2.990 Ft	
Indiai főzőtanfolyam	aug. 25-26., szept. 15-16., okt. 20-21.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam	szept. 8-9.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus	okt. 13-14.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik	okt. 18.	3 óra	7.000 Ft	
Indiai édességek		3 óra	7.000 Ft	
Befőzés tartósítószer nélkül	júl. 28	3 óra	7.000 Ft	
Nyári egészséges menü		3 óra	7.000 Ft	
Szabdzsi workshop	szept. 20.	3 óra	7.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Kezdő jógatanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	16.000 Ft	
Haladó jógatanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	16.000 Ft	
Gyermekjóga (7-13 éves korig)	péntekenként 17:30-tól			
Hatha-jóga gyakorló				
További tanfolyamok, előadások				
Ájurvédikus gyógyítás		4 x 2 óra	16.000 Ft	
Megújulás tanfolyam		5 óra	8.000 Ft	
Démonok az emberi szívben – önismereti tanfolyam		6 x 2 óra	12.000 Ft	
Stresszkezelés felsőfokon		2 x 4 óra	10.000 Ft	
Családállítás				
Pszichodráma csoport				

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 Olvasónk!

Az óriási kánikula után szeretnénk némi enyhülést hozni tagadhatatlanul nyári számunkkal. Úgy sejtjük, a legolvasottabb cikk az az ájurvédával foglalkozó írás lesz, amely a segítségére lesz abban, hogy vészeld át a hőséget a nyár derekán. Elmondja milyen ételek, italok segítenek szervezeted hűtésében, és életmódtanácsokkal is szolgál. Írunk arról, mit tehetünk a kulancs okozta betegségek megelőzése érdekében, és milyen védekezés szükséges ahhoz, hogy kifeküdhess a napra, ha barnulni szeretnél. Egy cikk erejéig felhívjuk a figyelmed arra, hogy ha nyaralsz, akkor nyaralj, azaz koncentrálj a jelenre, és ne aggódj azon, miről maradsz le éppen. A Hello inside természetesen azzal foglalkozik, hogy mi a helyzet a jógával a meleg napokban, illetve hogyan válassz jógatábort.

Szezonális receptjeink elkészítéséhez jó főzést kívánunk. Jó nyaralást azoknak, akik még a pihenés előtt állnak!



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

Tartalom

- 4 **5000 éve bevált Indiai ájurvédikus tippek a kánikula enyhítésére!**
Hogy túléljed a nyarat
- 8 **Most akkor napozzunk, vagy ne?**
Ha mégis barna szeretnél lenni
- 10 **Jajj, valamiről lemaradok**
Ha nyaralsz, nyaralj rendesen
- 12 **Apró nyári szörnyek** Te hogyan védekezel ellenük?
- 14 **Nyaralni vagy jógázni? Vagy is?**
- 18 **„Már megint túl melegem van a jógához?!?!?”**
- 20 **Az újkor növényi táplálkozása**
- 24 **Hogyan fiatalítsunk fákat?**
Néhány szó a metszésről
- 26 **Receptek**
Barackos növényi joghurt,
töltött karalábé,
rántott zöldségek reform módon,
szilvásgombóc
- 30 **Rozmaring** Nem csak krumplihoz
- 32 **Gyógynövények begyűjtése**
- 36 **Legyel szelektív!**
- 38 **Vaisnava jógamester-képzés** A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán
- 40 **Cikkírók jelentkezését várjuk** –
Oszd meg tudásod a világgal!

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

A close-up, profile view of a young woman with dark hair, smiling and looking down at a glass bowl of fresh vegetables she is holding. She is also holding a silver fork with a small piece of green vegetable and a dark olive on it. The background is plain white.

5000 éve bevált indiai ájurvédikus tippek a kánikula enyhítésére!

Indiában tudják, mi a kánikula! Az ájurvéda, a legősibb orvostudomány hasznos tippekkel segít „túlélni” a hőséget. Indiában mindenki ismeri, hogy melyik növényeknek van hűtő és fűtő hatása a szervezetre. Ez az indiai konyha alapja. Úgy néz ki, eljött az ideje eltanulni nekünk is az indiaiaktól ezt a hasznos tudományt.

Mit egyél, igyál kánikulában? Hogyan lehet elviselhetőbbé tenni a hőséget?

A szélsőséges időjárás mindig egyensúlyzavart okoz a szervezetben. Ha nem tudjuk, mit kell tennünk ilyen esetekben, akkor az kisebb-nagyobb mértékben elkerülhetetlenül a test elmergeződéséhez, emésztési zavarokhoz, különböző gyulladásokhoz vezet. Ilyenkor mindig fokozottan kell vigyázni az egészségünkre! Mit tegyünk?

Mit igyunk hőséguta idején?

A jeges italok jól eshetnek ilyenkor, de leállíthatják az emésztést, és emésztési rendellenességekhez vezethetnek.

A szervezetre hűtő hatású italok hideg-langyos fogyasztása viszont nagyon jótékony hatású. Belülről hűtenek. Próbáljuk ki!

Természetesen ajánlott bő mennyiségű folyadék bevitel. Viszont étkezés előtt és után fél órával ne igyunk. Étkezés közben langyos folyadékot kortyolgathatunk.

Teák közül: bodzavirág, borsmenta, fodormenta, citromfű, eperlevél, ezerjófű, édeskömény, golgotavirág, kamilla, körömvirág, levendula, mályva, orbáncfű, útifű

Tejtermékek: Tej, joghurt, kefir szintén hűtő hatásúak.

Gyümölcsök, gyümölcslevek: Édes alma, körte, édes bogyós gyümölcsök, gránátalma, görögdinnye, sárgadinnye.

Mit együnk kánikulában?

Az édes, fanyar, keserű ízek hűtő hatásúak. A sós, savanyú és csípős, pikáns ízeket kerülni kell ebben



az időben, mert azok belülről fűtenek. Nem elég, hogy kívül kánikula van, úgy fogjuk érezni magunkat, mint egy kazán!

A hűtő hatású ízeket, könnyű ételeket kell előnyben részesíteni. A lédús, főtt ételek, nyers saláták, levesek előnyösek.

A fűszeres, sült, nehéz, emésztést megterhelő ételeket most el kell felejteni. Ilyenkor a csökkenő étvágy is jelzi, hogy a szervezetnek kisebb adag ételre van szüksége. Nagy melegben napi kétszeri étkezés elegendő: délelőtt és kora délután. Ajánlatos kerülni a száraz ételeket is, a túlzott sóhasználatot, chipseket.

A következő élelmiszerek ajánlottak, mivel hűtő hatásúak a szervezetre:

Gabonák: fehér rizs, basmati rizs, árpa, zab

Zöldségek: édeskömény gumó, saláta, uborka, spárgatök, cukkini, spárga, zöldbab, zöldborsó, brokkoli, káposzta, karfiol, burgonya, édesburgonya, csicsóka, pasztinák, zeller, valamint karela és okra

Babfélék: mungóbab, aduki bab, csicseriborsó, fehér bab, tarkabab, szójabab és tofu

Tejtermékek: tehéntej, joghurt, ghí (tisztított vaj)
Fűszerek: római kömény, édeskömény, koriander mag, tárkony

MIT NE igyunk, együnk ha melegünk van?

Fűtő hatású italok, élelmiszerek a következők:

Teák: ánizs, csipkebogyó, fahéj, fekete üröm, gyömbér, kakukkfű, narancshéj, macskagyökér, maté tea, zsálya.

Fűszerek: Csípős és erős fűszerek: csípős fűszerpaprika, chili, feketebors és más borsok, sok só, fahéj, szegfűszeg, gyömbérpor, kardamom, majoránna, oregánó, rozmaring.

Zöldségek: csípőspaprika, padlizsán, paradicsom, retek, hagyma, fokhagyma, torma.

Tejtermékek: zsíros sajtok, tejföl.

Olajos magvak: mogyoró, pisztácia, szezámag.

Gyümölcsök: savanyú gyümölcsök, citrom, cseresznye, ananász, grapefruit, narancs.

Egyéb: csokoládé, alkohol, kávé, méz

Életmód tanácsok kánikulában:

Testmozgás: nyugtató jógyakorlatok ajánlottak, kerülni kell a megerőltető, izzasztó mozgást

Munka: Nyugtató, lazító tevékenységek végzése, kerülni a túlhajtást.

Érzelmek: Különösen kerülni kell a heves, fűtő érzelmeket, veszekedést, dühöt, kritikus hangulatokat. Hűtsük le magunkat!



Hideg víz: Kerüljük a tűző napot, hideg vízben fürdés, kellemesen hűvös zuhany a nap folyamán többször nagyon jó komfortot teremt. Hideg borogatást használhatunk a homlokra és a tarkóra.

Hideg, hűtő hatású színek: fehér, világos kék, zöld

Nagy A. Csongor
az SVL alapítója
svl.hu

Ajándék Ájurvédikus test- és személyiség típus TESZT életmód és pszichológiai tanácsokkal az **svl.hu** oldalon.

Szeretnél megtanulni jógázni?

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

www.108.hu/joga



Most akkor napozzunk, vagy ne?

A válasz: mindenképpen, igen, hiszen a napra szükségünk van, így lettünk kitalálva, hogy harmóniában éljünk a napsugarakkal, éjjel-nappal. Amikor a sugarak eléri bőrünket, akkor a testünk elkezdi D vitamint termelni – fantasztikus, nem? Amikor tehát arról folynak tudományos viták, hogy teljes mértékben zárkózzunk el a káros napsugaraktól, akkor... akkor tévednek. Az igaz, hogy a túlzásba vitt napozás valóban okozhat bőrrákot. De, mint mindenben, ebben is meg kell találni az egészséges egyensúlyt.

A napsugarak két fő fajtája az UVA és az UVB sugarak. Az UVA sugarak öregítik a bőrt, felelősek a ráncokért, foltos vagy cserzett bőrért. Ez azért van, mert a bőr mélyebb rétegeibe hatolva ugyanis úgy viselkednek, mint valami nukleáris láncreakció, és roncsolják a bőrsejteket. Az UVA sugarak ruhán, üvegen, a felhőkön is áthatolnak. A leégést viszont az UVB sugarak okozzák, ezért nagyon fontos, hogy ezek ellen megfelelően védekezzünk.

Két út van: az egyik, hogy nem megyünk napra – de miért tennénk ilyet? A másik a hatékony fényvédelem. De hogyan válaszd ki a megfelelőt a sokféle csillogó-csábító krém és spray közül? Olvass tovább, és megtudod.

Ezek azok a veszélyes anyagok, melyeket mindenképp kerüld, ha naptejet keresel:

- Oxybenzone
- Octocrylene
- PABA (PABS: Para-amino-benzoésav)
- Octinoxate, Octyl-methoxycinnamate (OMC)

Ami viszont elsődleges és leghatékonyabb, bizonyítottan legjobb alkotóeleme a leégés elleni szernek, az a cink-oxid. A nyers fémből oxidációval nyerik ki, elég ritka, és kereskedelmi forgalomban nem kapható. Ez az oka annak, hogy a természetes, ásványi eredetű krémek jóval drágábbak, mint szintetikus társaik. A cink-oxid tehát nem más, mint ásványi eredetű por, mely a bőrre kerülve szétterül

azon, egyfajta filmréteget képez, és megakadályozza a káros sugarak behatolását a bőrsejtekbe. Tulajdonképpen blokkolja az UVB és UVA sugarakat, így azok nem jutnak el a bőrbe. Az sem mindegy azonban, hogy milyen cink-oxid van a napozószerekben. Az utóbbi egy évtizedben derült fény arra, hogy a nanoszómás cink-oxid bizony veszélyes is lehet, ugyanis annyira apró részecskékből áll, hogy azok képesek a mélyebb rétegekbe jutni, így a véráramba és a tüdőbe is, ami viszont már nem egészséges. Laboratóriumi körülmények bizonyítják, hogy a 100 nanométernél kisebb részecskék még a nanoszómás kategóriába esnek, és az e fölötti már nem veszélyes. Általában 120 nm-es cink-oxidot használnak a legjobb fényvédő krémekben. Belélegezve szintén veszélyes lehet – ezért kell hangsúlyozni, hogy ne spray-t, hanem krémet válassz, így nem lehet gond.

A titánium-dioxid (természetes ásványi anyag) szintén fontos összetevője a hatékony és egészséges

napozószereknek, bár sok kritika érte, és rengeteg cikk jelent meg, melyben a mérgező tulajdonságait hangsúlyozták. A titánium-dioxid valamivel kevésbé védi a bőrt, mint a cink-oxid, ezért ajánlatos a kettőt együtt, kiegészítve használni.

Ha még ez sem lenne elég, akkor megfelelő étkezéssel is „rásegíthetsz”, hogy megfelelően védekezzen tested a káros sugarak ellen. Hogyan? Sok antioxidánsban gazdag zöld tea, brokkoli, bogyós gyümölcs fogyasztásával. Ezek csökkentik és semlegesítik a káros sugarak támadásait.

Ha mindezeket még shea vajjal is kombinálsz, akkor nyugodt lehetsz, mindent megtettél azért, hogy védj a bőröd. Ezek után nincs is más dolgod, mint élvezni a nyarat és a napot!

Varga-Darabos Andrea
www.mannaszappan.hu

Szeretnél te is
15.000
olvasót elérni?

Hirdess a 108.hu Magazinban!

www.108.hu/hirdetes



Jajj, valamiről lemaradok

Most értem vissza a nyaralásból. Pihenni voltam, igyekeztem minden munkát félretenni erre az időre. Hogy követni tudjam az eseményeket, néhány levelet meg tudjak írni, vettem egy 1 hetes internetes csomagot, amit forgalmi limittel adtak. Gondoltam, nem gond, ez bőven elég lesz nekem. De valami alkalmazás gyorsan leszívta az egész adatforgalmat, ezért internet nélkül maradtam. Gondoltam, ez kiváló lehetőség lesz arra, hogy egy kicsit távolabb legyek az online világtól. Ilyenkor az embernek több ideje marad, hiszen amikor épp nem csinálna mást, nem nézi meg az aktuális híreket, Facebookot, sok más szakmai és egyéb blogot. Aztán meg nem kell újra megnézni a Facebookot, hogy hátha történt az

elmúlt pár percben. Mielőtt lejöttem a netről, épp egy érdekes cikket találtam, ami arra a jelenségre hívja fel a figyelmet, amit FOMO-nak (Fear Of Missing Out, azaz félelem, hogy valamiről lemaradunk) hívnak. Csinálunk valamit, de azért meg akarjuk nézni, hogy hátha valami még érdekesebb dolog van, nehogy lemaradjunk róla. Ha lenne netem, miközben ezt a cikket írom, biztosan kutatnék még a téma után, és nagy lenne a kísértés, hogy elkalandozzak közben. De mivel nincs, ezért egyhuzamban megírom.

Miért félünk? Mindig szeretnénk a legjobbat magunknak. Szeretnénk, ha nem maradnánk le semmi izgalmasról. Ez szép motiváció, de valójában ez az eredménye?

” De pont azzal, hogy nem
a jelenre fókuszálunk,
hanem a bizonytalan,
de ígéretes jövő felé
kacsintgatunk, nem látjuk,
hogy mi történik éppen
MOST. ”

De pont azzal, hogy nem a jelenre fókuszálunk, hanem a bizonytalan, de ígéretes jövő felé kacsintgatunk, nem látjuk, hogy mi történik éppen MOST. A jövőbe nézés elviszi az energiánkat, figyelmünket és ami a legrosszabb, azt a lehetőséget is, hogy a jelent élvezzük. Két gondolatot megosztok veletek, ami segít abban, hogy nehogymaradjunk a lényegről.

1. Fedezzük fel a jelen örömét: A múlt elmúlt, a jövő megjósolhatatlan, koncentráljunk a jelenre. Élvezzük az étel ízeit, amit eszünk. Vagy gyönyörködünk a tájban, ami elénk tárul. Hallgassuk a madáracsicsérgést. Vagy élvezzük a gyermekeink kacagását. Bármit is csinálunk, figyeljünk csak arra.

2. Tereljük vissza a figyelmünket: Amikor csinálunk valamit, mindig tereljük vissza a gondolatainkat, figyelmünket, próbáljunk fókuszálni. Ez van, amikor nehezebb, van, amikor könnyebb. De tudatosságot igényel és ha gyakoroljuk, akkor könnyebb lesz.

Végezetül, **lehet, hogy lemaradunk valamiről.** De ha nem a jelennel és mosttal foglalkozunk, akkor pedig **biztosan lemaradunk** arról, ami épp most történik velünk. Azért meg valljuk be, sokszor kár lenne.

Kozák Mihály
life-coach
www.kozakmihaly.com



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

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

**Úgy érzed, hogy az életed csak elte-
lik és nem tudsz előrelépni?**

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

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

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

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

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

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.

Apró nyári szörnyek



Te hogyan védekezel ellenük?

Te is szeretsz a szabadban lenni? Sokat kirándulsz a családdal? Ugye van stratégiád a kullancsok ellen?

Ha olyan helyen laksz – például erdő szélén – ahol rengeteg kullancs fordul elő, akkor lehet, hogy számodra a védőoltás a legjobb megoldás. Míg a vírusos agyhártyagyulladás ellen hatékony oltással lehet védekezni, addig a Lyme-kór ellen egyelőre nincs ilyen megoldás.

Akkor is elkerülhetetlen a védekezés az apró nyári szörnyek ellen, ha nem vagy fokozottan kitéve kullancsveszélynek.

Ami előtt kemény vegyszerekkel lendülnél ellentámadásba, érdemes megfontolni a szelídebb módszereket is a kártékony rovarok távoltartására. Mit jelent ez? A kullancs elleni készítmények többsége mérgező, és olyan anyagokat tartalmaz, amelyek súlyosan károsíthatják egészségedet. Ezek az úgynevezett biocid anyagok, melyek rákkeltő, génkárosító anyagok, és negatívan befolyásolják a hormon- és az idegrendszert. Ezen kívül veszélyes még az erősen mérgező cypermethrin és a hormonkárosító d-fenothrin is. Várhatóan hamarosan hazánkban is kivonják a forgalomból ezeket a hatóanyagokat, de addig sem árt az óvatosság.

Mit tehetsz? Használj geránium olajat, mert kullancs ellen kiváló, sőt, elmondhatom, hogy a legjobb. Fontos, hogy sebekre, sérült bőrfelületre ne tegyél, mert

további irritációt okozhat. Mindenképpen ügyelj arra, hogy jóval gyakrabban kell a bőrödre tenni belőle, mint mérgező anyagokat tartalmazó társait, hiszen ez sokkal szelídebb kullancsölő szer.

Néhány hasznos tipp, amire érdemes figyelned:

- gyakran ellenőrizd, nem került-e a bőrödre kullancs
- ha mégis találnál egyet, akkor minél előbb, gyötres nélkül, csipesszel, egy határozott mozdulattal távolítsd el
- a csípés után figyelj a „vándorló” kiütésekre

Végül álljon itt egy recept arra, hogyan készíts házilag hatékony, mégis egészséges kullancs elleni szert.

Ezekre lesz szükséged:

- a kívánt mennyiségtől függően 1-25 csepp geránium olaj
- 2 evőkanál olíva olaj
- 1 evőkanál aloe vera gél (opcionálisan)

Jól keverd össze a hozzávalókat, tedd be egy jól zárható üvegbe, és mindenképpen címkézd fel! Akár hat hónapig is eláll.

Ezek után nyugodtan járhatod az erdőket. Jó kirándulást!

Varga-Darabos Andrea
www.mannaszappan.hu

108.hu

Ingyenes Életmód Magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin



NYARALNI VAGY JÓGÁZNI? VAGY IS?



Mit is tehetne a jógi ebben a hőségben – mint hogy elmegy szépen nyaralni? A jógi is ember, hogyne vágyna egy kis környezetváltozásra, kikapcsolódásra – a szokásos dózishoz képest is extra – töltődésre? 😊 Felismerték a fogyasztói igényt a jógaikolák is, és sok stúdió tanítványai számára különböző típusú jógatáborokat szervez, van, hogy egy nyárra többet is.

Azoknak a jógiknak, akik év közben elköteleződtek egy konkrét jógaikola mellett, és úgy döntenek, hogy a nyaralásuk egészét vagy egy részét jógázással töltik, nincs nehéz dolguk: választanak a saját stúdiójuk kínálatából. Azok viszont, akik nem olyan helyre járnak, amelyik szervez táborot is, vagy nincs fix jógaikolájuk, töprenghetnek, milyen csapathoz csatlakozzanak. Nekik – valamint a teljesen kezdőknek, akik egy határozott fejesugrással kezdenéne jógázni, tehát rögtön egy egyhetes vagy tíznapos táborral indítanának nulláról – nyújthat egy kis segítséget az alábbi összeállítás. Milyen szempontok szerint válogassunk a bőséges hazai jógatábor-kínálatból?

JÓGATÍPUS SZERINT

lyengar? Ashtanga? Kundalíni? Az általad gyakorolt jógatípusban való elmélyedésre pompásan kihasználhatod a nyári időszakot, és csatlakozhatsz az irányzat szervezéséhez. Ha még nem tudod, hogy melyik irányzathoz csatlakoznál, akkor sem vagy nagy gondban, kattints a www.helloinside.hu „ez alap” rovatára, és olvasd a különböző jógaírányzatokról!



HELYSZÍN SZERINT

A sós hullámok hűsítő simogatására vágysz, de nem vonz a szokásos naplementés flip-flop-nyaralás? Akkor válassz olyan jógátábort, amelyet valamelyik közeli tenger mellé szervez egy szimpatikus jógastúdió. Ha megelégszel egy zöldellő réttel – mert például nem akarsz pancsolni, hanem ehelyett elmélyülten végig szeretnéd meditálni a megadatott időt –, akkor vonulj el egy hazai dombság lankái közé, és élvezd a honos madarak csicsérgését szabadtéri ászanázás közben.

CÉLOD SZERINT

Nem mindegy, hogy elsősorban nyaralni indulsz, és melleleg jógázni is fogsz közben, vagy rogyásig akarod magad jógázni, és ezt pont egy nyári szünetben van lehetőségged megtenni. Ha utóbbi, akkor elsősorban a tábor program-tervezetét tanulmányozd válogatás közben, ha előbbi, akkor a szállást-ellátást. 😊

Sok jógátábort egy konkrét típusú diéta, vagy tisztítóúra köré szerveznek. Esetleg a többnapos összejövetel eredeti célja a testi-lelki megtisztulás, és már a fő tematika is főleg a táplálkozásra koncentrál, a jóga csak kiegészítő tevékenység. Ha szükségét érzed egy ilyen jellegű elvonulásnak, akkor itt az idő, a lehetőség, a nyár a változásra is nagyszerű lehetőség.

TEMATIKA SZERINT

Sok jógaábort olyan jógikus témák köré csoportosítanak, melyek a gyakorlásodat akár az egész elkövetkező évre meghatározhatja. Ilyen lehet például a jógikus táplálkozás, vagy a tantrikus technikák tanulmányozása, esetleg a bandhákkal vagy izomzárakkal való beható ismerkedés, vagy az alap-jóga-irodalom megismerésének lehetősége, esetleg az említett tisztítókúrával összekapcsolt többnapos szeánsz – változatos témákban válogathatunk. Ráadásul a rendes, évközbeni gyakorlásunk elmélyítésére több különböző irányból is vállalkozhatunk.

ERŐNLÉT SZERINT

Akár hiszed, akár nem, a szokásostól eltérő megterhelés egy „legsimább” meditáció-tábor esetén is nagyon komoly kihívást jelenthet – például az elme számára. De ha az ászanázást veszed nagyon komolyan, több napon át egyfolytában, attól is nyugodtan kidőlhetsz, hiszen nemcsak reggeltől estig, hanem hétfőtől péntekig is rettentően ki tud merülni a szervezet. Igen, a jóga-elvonulás egyik lehetséges célja lehet éppen az, hogy tágítsd a határaidat, de ha kiütöd magad két nap alatt, akkor az ötödik végére már nem fogod nagyon élvezni a „nyaralást”. Más kérdés, hogy a tizedik végére talán annál inkább. 😊

Válassz tehát olyan vakációt, amely előreláthatólag ki fog zökkenteni a szokásos önmagadból, viszont nem beláthatatlan követelményeket támaszt, hiszen utóbbi esetben eleve kudarcra lennél ítélve.





TÁRSASÁG SZERINT

Vannak sokan, akik párjukkal indulnak nyaralni kettesben, vannak turista-csapatok, amelyek szoros vagy tágabb baráti körökből alakulnak, és vannak a tematikus nyaralások, amikhez akár a pároddal, akár a

barátaiddal, akár a félig ismeretlen gyakorlótársaiddal, egy tökegyedül is csatlakozhatsz. Ez azért is szerencsés, mert életre szóló új Facebook-kapcsolatokra is szert tehetsz a röpké vakáció alatt. 😊 Ha korábbi embereiddel vágsz bele az újfajta kikapcsolódásba, akkor is elképzelhető, hogy új árnyalatokat nyernek a régi ismeretségek.

GURU SZERINT

Nemrég ünnepeltük az indiai hagyomány egyik legszebb ünnepét, a Guru Purnam teliholdas éjszakáját: az ünneplés a mesternek, vagy gurunak, valamint annak a hálának szól, amit az ő megtalálásáért érez az igaz tanítvány. Ha te már megtaláltad a mesteredet, akinek iránymutatásaival valóban fejlődhetsz az általad kívánt irányba, akkor persze hogy vele menj jógatáborba, ez nem is kérdés. Ha még nem találtál rá a mesterre, válassz a szíved szerint jógatábort, lehet, hogy épp itt fogsz olyan közel kerülni egy tanítóhoz, hogy aztán sokáig ő vezet majd tovább az utadon.

Akárhogyan is döntesz, reméljük, hogy ezen a nyáron is közelebb kerülsz saját céljaidhoz, és nem melleleg – szuperjól érzed is magad a kiválasztott jógatáborban, elvonuláson, vagy bárhol máshol. 😊

„Már megint túl melegem van a jógához??!!?”

Nyáron ugyebár megpusztulunk a melegtől, alig tudjuk vonszolni magunkat a hőségben, állandóan kirohanunk zuhanyozni, de így is fél óra múlva dől rólunk a víz, és persze semmihez nincs kedvünk, mert ilyen körülmények között nem lehet semmi értelmeset sem csinálni. Télen ellenben didergünk, alig bírjuk kidugni az orrunkat a fűtött lakásból, ezer bundabugyi-réteget magunkra rángatunk, de így is vacog a fogunk, és semmihez nincs kedvünk, mert ilyen körülmények között nem lehet semmi értelmeset sem csinálni. Tavasszal letaglóz minket a tavaszi fáradtság, ősszel sunyin támad az őszi melankólia – hát mikor lehet normálisan *LÉTEZNI*?

Valószínűleg mindig. És jógázni is.

Ha véletlenül megfigyelted már magadon a *jóga-hullámokat*, akkor tudod, miről is van itt szó: amikor nyaralsz, akkor leállsz a jógával, és alig tudsz visszakapaszkodni a rutinba a vakáció végeztével. Amikor télen influenzás vagy, persze, hogy nem mész órára, de aztán is még néhány hétig vár rád a jógabérlet, hacsak le nem járt azóta, mert még túl erőtlen vagy hozzá... Amikor tavasszal – például – friss szerelembe esel, lehetőség szerint minden szabadidődet „Vele” töltöd, hogyan is juthatna eszedbe pont egy meditáció-gyakorlásokon csücsülni? Ősszel meg... Hát, ősszel talán előfordulhatnak összefüggő három-négy hetek is, amikor rendszeresen jársz jógaórára...:) Hacsak az őszi melankólia, ugyebár, vissza nem tart ettől.:)

Vigasztalásul közöljük, hogy *a jógát nem érdekli*. Pont ugyanolyan szeretettel és megértéssel „fogad

vissza”, ha hónapokig nem jártál órára, és egyszer csak visszakullogsz gyakorolni, mint ha csak egy alkalom maradt ki a rendszeres rutinból. A jógát az sem érdekli, ha ímmel-ámmal végzed az ászanákat, és közben puffogsz magadban, hogy hogy lehet ilyen irgalmatlan hőségben akár egy centit megmozdulni is. A jógát még csak az sem érdekli, ha egy jéghideg sör kedvéért hagyod ki az aznapi gyakorlást, vagy egyszerűen kibringázol a legközelebb eső strandra és bevágod magad a medencébe egy szégyenletesen hatalmas fagyikehely társaságában, mert a jógát magadért csinálod, ha csinálod.

És ha csinálod, akkor figyeld meg magadon az évek múltával, mennyivel kevésbé vagy hisztis, és mennyivel jobban elviseled az időjárás (és az élet) viszontagságait, hogy mennyivel megengedőbb vagy magaddal és a rutinjaiddal szemben, hogy mennyivel lazábban legyintesz, ha valami mégsem úgy történik, ahogy tervezted, és milyen könnyedén nyúlsz egy vizes törölköző után, hogy a válladra terítsd, amikor meleged van – hogy máris sokkal vidámabban végezd a dolgodat, a kellemesen hűvös párolgás védelmében, éppen úgy, ahogy JógaLujza tette az imént, hogy megírhasse ezt a kis nyári cikkekét a 108.hu Magazinba. :)))

Szép nyarat, sok jógát és rengeteg fagyit kívánunk minden olvasónak! :)

joga.blog.hu

www.facebook.com/jogablog



JÓGABLOG

ISKOLÁK
MESTEREK
IRÁNYZATOK



Az újkor növényi táplálkozása



Az újkor tőkés átalakulásának klasszikus útját Anglia valósította meg.

A Napkirály udvara

Franciaország tovább őrizte a régi formákat. Az udvar élete szinte óramű pontossággal pergett, meghatározott időben és rendben folyt az étkezés, és az egész napirend. A Napkirály a növényi étkezést részesítette előnyben, a leveseket, salátákat, gyümölcsöket. Kedvence a spárga és a zöldborsó volt. A versailles-i palota kertjében pontosan megtervezett ágyások sorakoztak, ahol egész évben termelt az eper, a dinnye, a zöldborsó. Így akár decemberben is tudott epret csemegézni a király, ha úgy támadt kedve.

Ínyencek hazája

A keleti fűszerek divatja a középkor végén Franciaországban is leáldozott. Az egzotikus fűszerszámok

helyét más növények népszerűsége vette át: hagymafélék, zöldbűszerek, szarvasgomba.

Két olyan újdonság is megjelent abban az időben, mely napjainkig a francia konyha jellegzetessége maradt. Az új típusú mártás vajjal, tejjel, liszttel készült, nevét pedig egy gazdag bankárról, Bechamel-ről kapta. A másik, egy édes cukrászati találmány: a tejszínhab.

Ötórai tea

Élvezeti cikkek közül a tea, a kávé és a kakaó ebben az időben váltak népszerűvé Európában. A tea kezdetben társasági ital szerepét töltötte be Angliában, ekkor vette kezdetét az ötórai tea szokása. Gyógyhatását is ismerték: fejfájás, gyomorhurut, idegrendszeri betegségek ellen alkalmazták.

Jeges nyalánkság: a fagylalt

Az édességek köre kiszélesült, olyan különlegességek is készültek a cukrászok keze alatt, mint a mandulatejből készült tészta és a narancsvirágkrém. A legfőbb újdonság azonban a fagylalt és a parfé volt, melyek receptjét sokáig féltve őrizték.



A nép enni kér

A fényűző ételek és luxuscikkek fogyasztását azonban nem mindenki engedhette meg magának. Franciaországban a nép az addig megvetett növények -gyökerek (répa, paszternák, cékla) és a burgonya-fogyasztására fanyalodott. Az ételmezés megoldására kukoricát és hajdinát is használtak. A hajdina lisztjéből a forradalom idején a barikádokon még palacsintát is sütöttek, mely később breton palacsinta néven maradt fenn.

Mini jégkorszak és új növények

A kiszámíthatatlanná vált éghajlat egész Európában rossz termésű éveket hozott. Az éhínség kezelésére az addig termesztett gabonák (búza, rozs) szerepét felváltotta a burgonya és a kukorica. A kukorica egyoldalú fogyasztását jelzi, hogy megjelent egy addig ismeretlen hiánybetegség: a pellagra. Az európaiak nem ismerték azt az eljárást, amellyel elkerülhető ez a kezdetben fekélyeket, később örületet okozó kór, mint ahogy a burgonya helyes felhasználását sem ismerték jó darabig.

Csak a gumóját!

Eleinte a burgonya bogyóinak fogyasztásával próbálkoztak, de ettől mérgezést kaptak, a szár és a levelek fogyasztása is csalódást okozott. Majd egy véletlen folytán, a gumó parázsba került, ami meglepetésükre ízletes étellé alakult át!



Iparosodott étkezés

Az ipari forradalom hatására a táplálkozásban is változások figyelhetők meg. Az új típusú malmok a hántolás révén fehér lisztet őröltek a gabonából. Az addigi barna kenyeret felváltotta a fehér kenyér, mely tápértékét tekintve jóval értéktelenebb volt. A fehér cukor előállítására és a nagyüzemi cukortermelés kezdete is ehhez a korszakhoz köthető. Az élelmiszerek tartósításában felfedezték a konzerválást.

A junk food születése

Az 1980-90-es évekig folyamatosan növekedett a fehér liszt, a konzervek, a félkész ételek fogyasztása, a mesterséges színezékek és a tartósítószer használata. Hosszú időn keresztül a „gyorsan és olcsón” szempont érvényesült, a táplálékok szervezetre gyakorolt hatása háttérbe szorult. Ez szerepet játszott egyes civilizációs betegségek megjelenésében.



Kálmán Renáta
www.lettudatos.com

108

Állandó tanfolyamok

Vegetáriánus Főzőklub

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

A tanfolyamokat a népszerű

www.vegavarazs.hu

gasztroblog írója, *A kerttől a konyháig*

című szakácskönyv szerzője,

Hémangi tartja.



Cook and run

90 perces minitanfolyam, ahol megfőzheted ebédedet vagy vacsorádat, majd folytathatod a napod.

*Időpontok: aug. 16.,
szept. 20. – 18:00 óra*

További info » » »



Indiai főzőtanfolyam

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

*Időpontok: aug. 25-26. szept.
15-16., okt. 20-21.*

További info » » »



Magyaros vegetáriánus

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

Időpont: okt. 13-14.

További info » » »



Ájurvéda főzőtanfolyam

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

Időpont: szept. 8-9.

További info » » »

Időszakos tanfolyamok



Befőzés tartósítószer nélkül

Sajátítsd el a befőzés tartósítószer nélküli módját! Őrizd meg az eredeti ízeket!

Időpont: júl. 28.

További info » » »



Szabdzsi workshop

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

Időpont: szept. 20.

További info » » »



Nyári egészséges menü

(Szezonkezdet a konyhában)

Töltsd fel szervezetedet vitaminnal a hosszú tél után.

Időpont:

További info » » »



Indiai édességek

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

Időpont: További info » » »



Indiai sós csemegék és csatnik

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

Időpont: okt. 18.

További info » » »

Speciális tanfolyamok, képzések



Csapatépítő tréning – Főzőtanfolyammal

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

További info » » »



Főzőtanfolyam az otthonodban

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

További info » » »



Gasztrotúra Indiában

Gyere velünk egy gasztro kirándulásra Indiába! Ismerd meg a sokszínű országot egy kulturális és kulináris körút keretében.

További info » » »

www.108.hu/fozotanfolyam

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



Hogyan fiatalítsunk fákat?

Itt a nyár, amikor élvezhetjük a téli és tavaszi munkák gyümölcsét, a fák esetében szó szerint. Ám ehhez nagyobb átalakításon kellett átesniük... Négy nagy gyümölcsfánkból három olyan öreg, mint az országút. A fáknek azonban van egy nagy szerencséje: ha még nem túl betegek, akkor egy jól időzített és szakszerű téli metszéssel megifjithatók. Bár rémisztőnek tűnhet, mégsem tekinthető pusztán brutális csonkolásnak...

A párom mesélte, hogy amikor egyetemista korában metszeni járt, akkor időnként kínos helyzetek alakultak ki, amikor a tulaj meglátta évek óta megszokott kusza, félig halott gyümölcsfáján az ifjító metszés eredményét. Többen megfogadták, hogy soha többé nem bízzák meg ugyanezt a kertészt... Nyáron pedig – a szép új növekményt, később pedig a gazdagabb, szebb termést látva – felsóhajtottak: na, azért mégsem sikerült annak a csirkefogónak teljesen tönkretennie a fáimat!

Hát bizony, a látszat csal. Páromtól megtudtam, hogy a fák gyökérzete arányosan alakul a lombkorona méretével, és hát a metszés a gyökereket nem érinti. Így a fa tavasszal, a korábbiakhoz hasonló lelkesedéssel szívja fel a vizet és a tápanyagokat, aminek következtében komoly számú új hajtásmennyiséget produkál. És a kertészek esetenként épp erre játszanak. Persze, itt is hangsúlyozni kell a szakértelmet. Talán a gyümölcsfák metszése az a kertészeti művelet, ami a legkevésbé sajátítható el pusztán könyvekből. Az ifjító metszésen kívül megkülönböztetünk például koronaalakító metszést, termőre metszést, zöld metszést...

Hogy az adott fának épp mire van szüksége, ahhoz bizony gyakorlott szem és némi stratégikus gondolkodásmód szükséges. Nem is beszélve arról, hogy fajonként is más és más módon kell válogatni a levágandó ágak közül, vagy megválasztani

a megfelelő időpontot. Andristól megtudtam, hogy – példának okáért – a diófákat augusztus végétől szeptember közepéig metszik, mert ebben az időszakban kevésbé erős a dió nedvfolyása, mint máskor (a kifolyó fa-nedveken többféle kórokozó – pl. a pisztrícgomba is megtelepedhet).

A fák után következett az ún. bogyós gyümölcsű cserjék metszése, amikben – az előző lakók jóvoltából – bővelkedik kertünk. Itt szinte minden fajnál más-más metszési módot alkalmaztunk.

Például a fekete ribizli az egyéves vesszőkön terem. Az idős (5-6 éves) vesszőket többől kivágtuk, a többit meghagytuk. A piros ribiszke viszont a 2-3. éves részeken hozza a termést. Itt az öreg, sűrűn elágazó részeket nemcsak többől lehet kivágni, hanem a vesszőket is vissza lehet kurtítani. A törzsés kőszmétéink szintén jó kondiban vannak (egyébként ők tényleg nem bírják a túl erős metszést), itt – akárcsak a ribizskéknél a keresztben nőtt és a sűrítő vesszőket távolítottuk el. Ilyenkor metszik le a beteg, sérült vesszőket is, de nálunk ilyenek szerencsére nem voltak.

Kertész-párom ránézésre meglehetősen kíméletlenül bánt el a tüskétlen szederrel: minden egy évnél idősebb hajtást többől kivágott. Sajnos a vesszők évjáráta nem szerepel az „alvázukon”, de ahogy néztem, tényleg megkülönböztethetők, mert a tavalyelőtti hajtások elágazóak – ezeken volt a termés tavaly. A tövenként meghagyott 4-6 hosszú vessző végét óvatosan rácsavartuk a felettük (lazán) feszülő drótokra.



A málnánál a letermett (tavalyelőtti) vesszők szintén elágaznak, ezeket kivágtuk. Figyelem, az elágazások nem tévesztendőek össze az elszáradt levélnyel maradványokkal! Mivel a málna és a szeder félcserjék (télen visszafagy a hajtásaik felső, még kevésbé fásodott része), levágtuk a megmaradó hajtásaik csúcsát.

A homoktövisünket kicsit megritkítottuk -durva tövisaik miatt később úgysem lehet majd hozzájuk férni. Az ördögcérnát (lícium) ugyancsak kordába szorítottuk, túlbujánzó, rendkívül hosszú, és a földre hajolva legyökerező hajtásait visszavágtuk, csak néhányat hagytunk meg, felfuttatva a drótokra. Áfonya, arónia, fanyarka is él nálunk. Levágtuk a túlságosan sűrítő és a keresztben vagy befelé növény hajtásait.

Már nem marad más hátra, mint szurkolni öreg szilvafánknak és a kajszinak, melyek sajnos erősen elvannak gombásodva, nem is beszélve az egyéb kártevőkről. Így esetükben lehet, hogy még a szak-szerű metszés sem tesz csodát. Kiderül pár hónap múlva, hogyan reagálnak.



Mindenkit üdvözlő:
Rév Szilvia és Kun András
www.okovolgy.hu



BARACKOS NÖVÉNYI JOGHURT

Hozzávalók (1 főre):

2 dl szójajoghurt

0,5 dl víz

1-1 1/2 evőkanál nádcukor

csipet sáfrány vagy sáfrányos

szeklice

1 teáskanál citromlé

1 barack

A vízbe beletesszük a cukrot és a sáfrányt. Rövid ideig forraljuk, míg a cukor feloldódik, a sáfránytól pedig szép sárga színe lesz.

A joghurthoz hozzáadjuk a citromlevet, az apróra vágott barackot és a vizet. Alaposan összeturmixoljuk.

Megjegyzés: készíthetjük sárga-, őszibarackból, vagy nektarinból.

Kálmán Renáta

<http://lettudatoskonyha.blogspot.hu/>

TÖLTÖTT KARALÁBÉ

Üde, friss, könnyű nyári ebéd, melegen és hidegen egyaránt kitűnő.

Hozzávalók:

4 közepes zsenge karalábé	1/3 kk asafoetida (elhagyható)
10 dkg pritaminos tofu	1 kk majoránna
15 dkg zsírszegény túró	só
2 dl 12 %-os tejföl	1 ek zabkorpa
1 kk pirospaprika	egy csokor petrezselyem
1/3 kk őrölt feketebors	

Lehámozzuk a karalábékat, majd egy kiskanál segítségével kivájjuk mindegyik közepét, hogy tölthető legyen. A kivájt darabokat apró kockákra vágjuk. Elkészítjük a töltelékét: villával összetörjük a tofut, hozzákeverjük a túró, majd fűszerezük. Beletesszük a pirospaprika felét, az asafoetidát, a feketebors felét, a majoránna-t és megsózzuk. Egy evőkanál tejjel jól összekeverjük, majd megtöltjük vele a karalábékat. Egy lábosba beleültetjük az összes karalábét, köré tesszük az összevágott darabokat, és felengedjük vízzel. Fontos, hogy a karalábékat ne lepje el a víz, mert a töltelék lágy, nincs benne semmi, amitől összeáll. Feltesszük főzni, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha ez megvan, beletesszük a vízbe a tejjel, a zabkorpát, a maradék pirospaprikát és feketeborsot, az összevágott petrezselymet, és megsózzuk. Összekeverjük, s ha újra felforr, elzárjuk a lángot.

Forrás: Hemangi / www.vegavarazs.hu





RÁNTOTT ZÖLDSÉGEK REFORM MÓDON

Ezzel a módszerrel a rántott zöldségek panírozása tojás nélkül is megoldható.

Hozzávalók:

1 közepes fej karfiol
4 púpozott ek liszt

1,2 dl tej (vegánoknak víz)
½ kk só

10-15 dkg zsemlemorzsa
olaj a sütéshez

A panírozás előtt egy órával előkészítjük a karfiolt: rózsákra szedjük és sós vízben félig puhára főzzük. A panírozás előtt felitatjuk a vizet a rózsákról. Egy kis tálkában simára keverjük a lisztet, a tejet és a sót, ebből egy sűrűbb palacsintatészta lesz. A zsemlemorzsat egy másik tálba tesszük. A karfiol rózsákat először a palacsintatészta felületére forgatjuk, a felesleget lecsöpögtetjük, majd a zsemlemorzsa felületére tesszük, rányomkodjuk amit felvesz, és félretesszük. Az összes karfiolt bepanírozzuk. Felmelegítjük az olajat, és ha már elég meleg, beletesszük a bepanírozott szeleteket, szép barnára sütjük az egyik oldalát, majd megfordítjuk, és a másikat is megsütjük.

Forrás: Hemangi / www.vegavarazs.hu

Tipp: jó néhány kalóriát megspórolhatunk, ha a bepanírozott zöldségeket bő olaj helyett sütőben sütjük. Ez esetben szórjuk meg néhány csepp olajjal a zöldséget, majd tegyük sütőlapra és toljuk forró sütőbe. Ha még egészségesebb ételt szeretnénk készíteni, a tészta után a lisztet helyettesítsük teljes kiőrlésű liszt illetve őrlt zabpehely keverékével.



SZILVÁSGOMBÓC

Aki még nem próbálta, egyszer készítse el szilva helyett sárgabarackkal. Megszórhatjuk cukrozott zsemlemorzsával, vagy darált mákkal is.

Hozzávalók:

1 kg krumpli
30 dkg liszt
egy csipet só
1 kg szilva

2 ek cukor
1 tk fahéj
fél dl olaj

20 dkg zsemlemorzsza

4 ek cukor
egy csipet fahéj

A krumplit héjában megfőzzük, ha puha, megtisztítjuk és még forrón összenyomjuk. Ha kihűlt, beletesszük a lisztet és a sót, majd jól összedolgozzuk. Közben előkészítjük a szilvát: megmossuk, kimagozzuk, s a mag helyére fahéjas cukrot töltünk. A tésztát kinyújtjuk félujjnyi vastagra, egyenlő (kb. 8 x 8 cm-es) négyzetekre vágjuk, s mindegyiknek a közepére egy szilvát helyezünk. Egy nagy fazékban vizet teszünk forralni, mire a gombócok elkészülnek, a víz is felforr. A négyzetek sarkát összeillesztjük a szilván, és megformázzuk a gombócokat. Ha készen van, a forrásban lévő vízbe helyezzük őket, és megvárjuk, hogy

feljöjjenek a víz felszínére. Ezután még kb. egy percre főzzük, majd kiszedjük. A megfőtt gombócokat zsemlemorzsába forgatjuk.

Zsemlemorzsza pirítása: Felmelegítjük az olajat és beleszórjuk a zsemlemorzsát. Kis lángon pirítjuk, és közben folyamatosan kevergetjük, mert nagyon könnyen megég. Néhány perc múlva öntünk hozzá kb. 1 dl forróvizet, és jól elkeverjük. A víztől a zsemlemorzsza kissé összeáll. Továbbra is kevergetjük, és tovább pirítjuk, amíg a víz elpárolog, és a zsemlemorzsza már nem darabos, hanem újra szemcsés lesz. Akkor levesszük a tűzről, és ha kihűlt, belekeverjük a cukrot és a fahéjat.

Forrás:

Hemangi / www.vegavarazs.hu

Rozmaring



Külsőleg elsősorban az illóolaját használják, például bedörzsölőszerekben a vérellátás fokozására és fájdalomcsillapításra, izom- és ízületi reumatizmus, idegfájdalmak és vérkeringési zavarok ellen. Megtalálható mellkasi balzsamokban, gargarizálószerekben, illetve fürdőolajokban is. Belső alkalmazásra inkább a drog készítményeiket adják, melyek az illóolaj mellett emésztésserkentő keserűanyagokat is tartalmaznak. Homeopátiás felhasználása elsősorban gyomor- és bélműködési zavaroknál jön szóba.

Tea: 1 csésze forrásban lévő vízzel forrázzunk le 1 teáskanálnyi összevágott rozmaringlevelet, majd 10 perc elteltével szűrjük le. Naponta 2-3 csészényit fogyasszunk. Fürdő: 50 gramm friss rozmaringlevelet keverjünk össze 1 evőkanál olívaolajjal, és forraljuk fel 1 l vízben. Hagyjuk negyedórán át állni, majd szűrjük le, és öntsük a fürdővizünkhöz. A rozmaringos fürdő kellemesen felfrissít. Tinktúra: Alacsony vérnyomás ellen naponta 5 ml fogyasztandó belőle. Illóolaj: Fürdővízhez adva csillapítja az izomhúzódások okozta fájdalmat és merevséget. Fűszerként: Aromája kitűnően harmonizál az olaszos konyha ízeivel.

A rozmaring kiváló étvágygerjesztő, emésztést javító, frissítő, serkentőleg hat a központi idegrendszerre és fokozza a vérellátást. Ismeretes jó görcsoldó, baktériumölő tulajdonsága, de alkalmazzák menstruációs, változókori panaszok, vérkeringési zavarok esetén is. Fejfájás ellen szintén javallott. Illóolaja kiváló hajkondicionáló. Külsőleg illóolaját használják bedörzsölő szerekben fájdalomcsillapításra izom és ízületi panaszok esetén.

Forrás: gyogynovenyhatarazo.hu

Böngészünk a neten

- Házi praktikák izzadás ellen
(tovább: femina.hu)
- Ha a lélek beteg, jelez a test
(tovább: napidoktor.hu)
- Hogyan enyhíthetjük nyáron a visszér panaszokat?
(tovább: hazipatika.com)
- A kalcium csökkenti a zsírfelszívódást
(tovább: egeszsegtukor.hu)

Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

Indiai ajándéktárgyak • Ájurvéda termékek • Bio kozmetikumok, tisztítószerek • Lelki témájú könyvek



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

A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

ARUHAZ.108.HU

Zöldségek:

- brokkoli
- burgonya
- cékla
- cukkini
- fejes káposzta
- fejes saláta
- karalábé
- karfiol
- kelbimbó
- kelkáposzta
- kínai kel
- mángold
- retek
- sárgarépa
- spárga
- spenót
- sóska
- tök
- uborka
- zeller
- zöldborsó
- zöldbab

Gyümölcsök:

- alma
- cseresznye
- dinnye
- dió
- földimogyoró
- málna
- meggy
- őszibarack
- rebarbara
- ribizli

Étkezz és főzz szezonálisan!

Július-augusztus



Gyógynövények begyűjtése

Eljött a nap, amikor be kell gyűjteni az utolsó növényeket is jó pár fűszerféléből. A mentát, citromfűvet, oregánót, curryt és néhány kivétellel általában a fűszereket ilyenkor begyűjtöm és feldolgozom. Többféle módszer van arra, hogy tartósítsuk őket télire. Van, amiből szirupot főzök (menta, bodza, citromfű) van, amit csak kiszáritok teákhoz és van amit lefagyasztok. Olyan fűszerekből, mint a bazsalikom, oregánó, majoránna, kakukkfű, curry mindig fagyasztok le, hiszen az üde aromákat így télen is élvezhetjük, akár főzünk bele, akár salátákhoz adjuk hozzá.

Általában csak leszedem, megmosom, aprítom vagy levelekben hagyom és aromazáras zacskókba, vagy kis dobozokba teszem őket úgy fagyasztom le. Idén azonban lelkes asszonyka voltam így hiperpraktikus módon fagyasztottam le a friss fűszerek egy részét.

Miután apróra vágtam a növényeket, jégkocka formába jó szorosan belegyömöszöltem őket és miután már megfagytak kockaformára, csak utána zacskóztam be őket. Így a fagyott növényt sokkal könnyebben tudom kezelni és adagolni.

Bánki Viktória



108.hu

Életmódközpont és Magazin

Hirdesd Te is az egészséges életmóddal

kapcsolatos szolgáltatásaidat, vagy céged termékeit a 108.hu magazinban!

Egy forradalmi megközelítés: a hirdetéseknek nincs fix ára, hanem adományokért jelentetjük meg. További infó:

www.108.hu/hirdetes

A 108 Életmódközpont májusban egy gyönyörű, tágas helyre költözött a Jászai Mari térnél. **A 108 életmódközpont termei jógaoktatóknak és**

masszőröknek alkalmanként kiadó.

Ha nincs állandó helyed és szeretnél egy jó lehetőséget, kedvező áron, hívj minket!

Érdeklődni lehet: (30) 464-7760,

info@108.hu, **www.108.hu/teremberlet**

ÚJ
SZAKÁCS-
KÖNYV!

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus kalandozás a magyar konyhában

Ha vegetáriánus vagy, vagy csupán szeretnéd egészségesebben elkészíteni a megszokott magyaros ételleket, akkor neked szól Hémangi új szakácskönyve.

- 54 klasszikus magyaros recept – vegetáriánus módon
- a hús elhagyásával sem lesznek az ételek kevesebbek, minőségi fogásokat kapsz
- többféle ötletet meríthetsz a hús pótlására
- kipróbált receptek, olyan egyszerűen leírva, hogy még te is el tudod készíteni
- garantáltan azt kapod, ami a képen látsz
- 30 különleges színes ételfotó
- 60 színes oldalon, A kerttől a konyháig szakácskönyvben megszokott színvonalas megjelenésben

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

Vegetáriánus kalandozás
a magyar konyhában

A könyv bolti ára 1990 Ft. **Neked, a 108.hu magazin olvasójának** lehetőséget adunk arra, hogy 25 % kedvezménnyel, azaz **csak 1500 Ft-ért** kaphasd meg akciónk keretében.

A könyvet átveheted személyesen a 108 Életmódközpontban, de ha szeretnéd, postán is kiküldjük neked, ez esetben rászámoljuk a postaköltséget (990 Ft). A könyveket november második felében postázzuk.



Hémangi a népszerű www.vegavarazs.hu gasztroblog írója, A kerttől a konyháig című szakácskönyv szerzője. Vegetáriánus tanfolyamait kezdőknek és haladóknak a 108 Életmódközpontban tartja.



RENDELD MEG ITT:

www.108.hu/szakacskonyv/vegetarianus-kalandozas-a-magyar-konyhaban

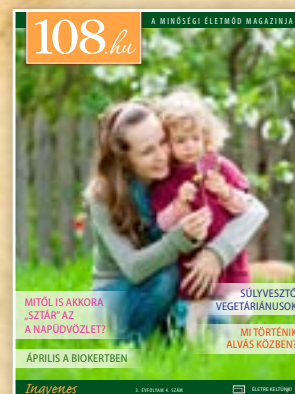
Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



20. Megtekintés Letöltés



19. Megtekintés Letöltés



18. Megtekintés Letöltés



17. Megtekintés Letöltés



16. Megtekintés Letöltés



15. Megtekintés Letöltés



14. Megtekintés Letöltés



13. Megtekintés Letöltés

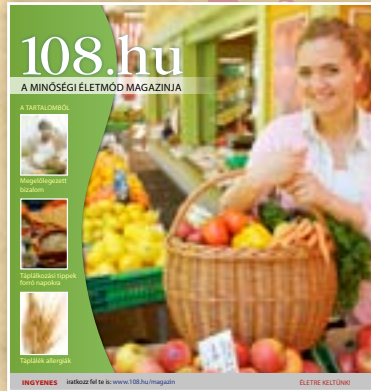


12. Megtekintés Letöltés

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



11. Megtekintés Letöltés



10. Megtekintés Letöltés



9. Megtekintés Letöltés



8. Megtekintés Letöltés



7. Megtekintés Letöltés



6. Megtekintés Letöltés



5. Megtekintés Letöltés



4. Megtekintés Letöltés



3. Megtekintés Letöltés



108.hu Magazin – 2012/7. szám

A 108 Életmódközpont havonta megjelenő kiadványa, mely a környezetvédelem érdekében csak elektronikus formában publikált.

A kiadványban megjelent fizetett hirdetések és cikkek nem feltétlenül képviselik a szerkesztőség nézetét.

KÉPFORRÁS: Sutterstock.com, Fotolia.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály (Manorám Dász)

Szerkesztő: Stefán Helga (Hémangi Dévi Dászi)

Tördelés: Jakab Sándor (Szundara-rúpa Dász)

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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



Legyél szelektív!

Ezzel a jelmonddal természetesen nem a szelektív hallásra szeretnénk buzdítani az olvasóinkat, hanem sokkal inkább egyfajta **szemléletmódra**, ahogyan a körülöttünk lévő tárgyakhoz és személyekhez viszonyulunk.

Először is nézzük meg, miért hasznos, ha a hulladékokkal szelektíven bánunk!

A csomagolási hulladék érték: megfelelő válogatás után másodnyersanyagként felhasználható különböző termékek gyártásához.

A másodanyagok felhasználásával kíméljük az elsődleges nyersanyagokat (pl.: papírgyártásnál a fát), ami nagyon fontos, hiszen sok nyersanyagforrásunk már kimerülőben van, így nem szabad pazarlóan bánnunk velük.

A hulladék újrahasznosítása jelentős energiatakarékossgal is jár, mivel ezek a folyamatok kevesebb technológiai lépést igényelnek.

Csökken a hulladéklerakókra kerülő hulladék mennyisége, ezáltal megnő azok élettartama, és szükségtelen újabb lerakók költséges kiépítése.

Kevesebb hulladék kerül a környezetünkbe, s ezáltal egy élhetőbb életteret tudunk biztosítani minden élőlény (és egyben magunk) számára.

Ha már értjük, hogy miért fontos szelektálni, akkor nézzük milyen szelektálási lehetőségeket tudunk otthon bevezetni!

Első lépésként kezdhethetjük a **papírral**, amit értékesíteni is lehet, igaz egyre olcsóbban. Ha van egy kiskertünk, akkor a papír komposztálása is jó hasznosítás. Ha pedig vegyes tüzelésű kazán, cserépkályha, kandalló, stb. is van a környezetünkben, akkor a begyűjtésnél használható.

A **fémhulladékot** elég jó áron értékesíthetjük a vastelepeken. Ha nem akarunk az esetlegesen kis mennyiséggel foglalkozni, akkor a legjobb megoldás a szelektív gyűjtősziget.

Az **üveg** esetében első lépésként érdemes pl. a befőttesüvegeket és palackokat otthoni befőzéssel és saját készítésű rostos italokkal hasznosítani, vagy

ha már teli a kamra, akkor az üveggyűjtőbe bedobni. Ez is sokkal kevesebb energiával újrahasznosítható.

A **műanyag hulladék** csökkentése esetében a legfontosabb, ha már eleve megpróbáljuk az ebből készült termékeket elkerülni. Ha ez nem minden esetben lehetséges, akkor pedig a zacskók, palackok, ... másodfelhasználását megpróbálni házon belül megoldani. Ha már nem tudjuk semmiképpen sem használni, akkor kerüljön a szelektív gyűjtőbe!

A háztartási **zöld hulladék** könnyen lebomló, és általánosan nem környezetszennyező, de az elszállítása jelentős energiákat emészt fel. Ha a környezetünkben van egy kis kert, ahol megoldhatjuk a zöld hulladék komposztálását, jelentős értékhez jutunk általa, amit a kiskert tápanyag-utánpótlásában lehet felhasználni.

A „mindent egybe” öntő szemléletmód nem törődik a különbségtétellel. Mindennapjaink során nekünk is figyelniünk kell arra, hogy ne öntsünk mindent egybe! Ez nem csak a hulladékok esetében helytálló, hanem a kapcsolatainkra is. Mindenki egy sajátos egyéniség, s emiatt másképp kell bánni mindenkivel. Szelektálnunk kell, hogy miként reagálunk a környezetünkből más személyektől érkező intelmekre, kérésekre, kihívásokra! Ha igyekszünk mindenkit Isten egyedi teremtményeként tekinteni, és megfelelő türelemmel, szeretettel tekinteni rá, akkor nagyon komoly eredménye lesz ezen egyedi szelektálásunknak. Hamarosan tapasztalni fogjuk a figyelmességünk viszonzását. Ezért nem csak a hulladék esetében érdemes szelektívnek lennünk

Premamoya das
oktatas.krisnavolgy.hu





VAISNAVA JÓGAMESTER-KÉPZÉS A BHAKTIVEDANTA HITTUDOMÁNYI FŐISKOLÁN

A fizikai és a szellemi fejlődésnek sokféle útja és lehetősége van. A különböző sportágak többnyire a fizikai test, illetve a fizikai teljesítőképesség fejlesztésével, valamint szinten tartásával foglalkoznak. A szellemi fejlődés útja, a filozófiai tanításoktól kezdve, a meditációs gyakorlatokon keresztül, a mentális készségfejlesztő programokig számtalan módszert, és lehetőséget kínál az ember számára.

Van azonban egy módszer, amelynek során a fizikai és szellemi fejlődés egyszerre történik meg. Ez a jóga.

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola Európa egyetlen olyan államilag akkreditált felsőoktatási intézménye, amely a tradicionális jógahagyományokról és a hinduizmus vaisnava ágáról nyújt ismereteket.

A Főiskola több szinten biztosít lehetőséget a jóga gyakorlására. A gyakorló órákon a résztvevők kezdő és haladó szintű csoportban, oktató irányításával és felügyeletével jógázhatnak. Tanfolyamainkon az elméleti tudás mellett a hatha jóga ászanái (gyakorlatai) és a pránájáma (légzőgyakorlatok) gyakorlása segít, hogy teljes ismeretet kapjunk a jógáról. A tíz hetes tanfolyamon megtanítjuk a legfontosabb tradicionális ülő és egyéb testhelyzeteket, valamint a légző gyakorlatokat. Megalapozzuk az otthoni jóga gyakorlás rendszerét, megismertetjük az alapvető relaxációs, légzés, illetve a mantra-meditációs technikákat.

Aki még magasabb szinten szeretné elsajátítani ezt a fantasztikus tudást, annak a Főiskola Vaisnava jógamester szakán folyó képzés a megfelelő. A tananyagban egyaránt nagy hangsúlyt kap a fizikai test jógája, az ehhez kapcsolódó kiegészítő területekkel, mint az anatómia, élettan, egészségügy és jógaélettan, valamint a jógahagyományok filozófiai, szellemi és transzcendentális aspektusai is. Így az általánosan ismert hatha-jóga ászanák mellett az ősi indiai filozófiát, jógapszichológiát, relaxációt és meditációt és az ájurvéda alapjait is oktatjuk. Az oktatott ismeretek értékét a hitelességük adja, így nagyon ügyelünk arra, hogy azok csak tiszta forrásból származzanak. A képzés 6 féléven keresztül nappali és levelező tagozaton folyik.





Főiskolánk az idei évben is hirdet pótfelvételi lehetőséget két szakon:

VAISNAVA JÓGAMESTER BA ALAPKÉPZÉSI SZAK VAISNAVA TEOLÓGIA BA ALAPKÉPZÉSI SZAK

Ezekon a szakokon biztosítunk:

- államilag akkreditált felsőfokú diplomát
- nappali és levelező tagozatot
- diákigazolványt

A diákközpontú oktatás családi légkörben, szakképzett és elkötelezett tanárokkal zajlik.

Pótfelvételi jelentkezési határidő: 2012. augusztus 15.

A felvételi (szóbeli és gyakorlati) időpontok: 2012. augusztus 21-24. között

Felvételi jelentkezés és információ:

Tel.: (1) 321-77-87, E-mail: tanulmanyio@bhf.hu

A Főiskola felvételi előkészítő tanfolyamokat is indít folyamatosan!

Jelentkezés és információ:

Tel.: (30) 216-2883, E-mail: tanfolyamok@bhf.hu

Részletes információ:

<http://bhf.hu/hu/hirek/potfelveteli-lehetoseg>

A BHAKTIVEDANTA HITTUDOMÁNYI
FŐISKOLA VÁR MINDEN KEDVES JELENTKEZŐT!

www.bhf.hu





*Szeretnéd
tudásod
megosztani
a világgal?*

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

További információ:

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

Látogassa meg az év legnagyobb fesztiválját!

KRISNA VÖLGYI

BÚCSÚ

2012. JÚLIUS 20-22.

Belépődíjak: Diák /Nyugdíjas: 950 Ft/fő, Felnőtt: 1450 Ft/fő

Nyitva tartás: mindennap 10.00–17.00

Krisna-völgy, Indiai Kulturális Központ és Biofarm

8699 Somogyvámos, Fő u. 38.,

info@krisnavolgy.hu, Tel. / Fax: (85) 540-002

Turisztikai szervező: (30) 641-2309, csoport@krisnavolgy.hu



www.krisnavolgy.hu, www.bucsu.krisnavolgy.hu



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra jándékozz egészséget! Vásárolj ajándékutalványt bármely tanfolyamunkra, és kápráztasd el családtagjaidat és barátaidat egy különleges meglepetéssel!

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

Elérhetőségeink: 108 Életmódközpont,
1137 Budapest, Szent István krt. 6., III/12.

(27-es csengő), Tel.: (30) 464-7760

E-mail: info@108.hu

www.108.hu/ajandek



108.hu – a minőségi életmód magazinja



Havonta megjelenő, **ingyenes** magazinunk **42 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.