

108.hu

A MINŐSÉGI ÉLETMÓD MAGAZINJA

ÍTÉLKEZÉSEK,
ELVÁRÁSOK = BETEGSÉG

MINEK NEKEM
GERINCTORNA?!

NYÁRI SZÜNET
REFORM ÉTELEKKEL

ÖKO MÓDI



Ingyenes

4. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

ÉLETRE KELTÜNK!

Gyere el tanfolyamainkra!

TANFOLYAMAINK 2013. JÚLIUSTÓL

Tanfolyam	Kezdő időpontok	Időtartam	Ár	Link
Vegetáriánus főzőtanfolyamok				
Indiai főzőtanfolyam	júl. 20, aug. 25.	1 x 4 óra	9.990 Ft	
Ájurvédikus főzőtanfolyam		2 x 4 óra	14.000 Ft	
Szezonális indiai, nyári ízek	júl. 14.	3 óra	7.000 Ft	
Magyaros-vegetáriánus	júl. 21.	2 x 4 óra	14.000 Ft	
Indiai sós csemegék és csatnik	aug. 10	3 óra	7.000 Ft	
Indiai édességek		3 óra	7.000 Ft	
Szabdzsi workshop	aug. 17	3 óra	7.000 Ft	
Jógatanfolyamok				
Kezdő jógatanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	15.900 Ft	
Haladó jógatanfolyam (hatha-jóga)		8 x 2 óra	15.900 Ft	
Hatha-jóga gyakorló				

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

Tartalom



- 4 **Ítélezések, elvárások = betegség** A lélek fellázad
- 6 **Média böjt** Kapcsold ki magad
- 8 **Mit vigyél a nyaralásra a babának?** Részletes lista
- 12 **Öko módi** Tudatos öltözködés
- 14 **Minek nekem gerinctorna?!** Testünk alapja
- 16 **Nyári szünet reform ételekkel**
- 20 **Befőzés** Ahogy Krisna-völgyben készül
- 24 **Receptek**
Zöldborsós-burgonyás krokett; Szezámagos-lenmagos rántott, füstölt tofuszletek, zsályás-vegyes zöldséges rizzsel; Gyümölcsös joghurtfagylalt; Nimbu pani
- 28 **Borsikafű** Teasarok
- 34 **Ájurvédikus ujj-jóga**
- 36 **Krisna-völgyi Búcsú** Programajánló



108 ÉLETMÓDKÖZPONT

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

108.hu Magazin – 2013/7. 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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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



Ítélezések, elvárások = **betegség**

Sokféle ember jár hozzám, sokféle bajjal. Elsősorban testi nyavalyákkal keresnek fel: itt fáj, ott húz, emitt begyulladt. Miután átbeszéljük a szomatikus tüneteket, elkezdjük feltárni az okokat. Ehhez viszont bele kell menni a beteg életébe, életvezetési stílusába, családi, társadalmi háttérébe. Így aztán sokféle sorsot látok. Nem mindenki nyílik meg egyből. Ha krónikus a betegség és rendszeresen jár hozzám a beteg, például valamilyen masszázusra, akkor van mód a bizalmi híd kiépítésére, és előkerülnek a lelki okok a betegség háttérében.

Minden ember egyszeri, megismételhetetlen Csoda. Nélküle az Univerzum nem teljes. Két egyforma sors nincs. Ezért a terápiák kiválasztásakor is igyekszem megtalálni a beteg személyére szabott legjobb módszert, legyen az masszázs (thai, shiatsu,

yumeiho, illóolajos, köpöly, talp, stb.) vagy gyógynövényes teakeverék.

De ha valaki azt kérné tőlem, hogy próbáljam meg a lehető legrövidebben megfogalmazni, mi az, ami közös a betegségek okaiban, azokban az emberi sorsokban, amiket feltárnak nekem a betegek, akkor ez az egy szó jut eszembe: SZERETETHIÁNY.

Azt látom, hogy nagyon sok ember vergődik a megfelelés kényszerében. Nagyon sok elvárás fogalmazódik meg az interperszonális kapcsolatokban. Képtelenek egymást feltétel nélkül elfogadni olyannak, amilyenek. Ha két ember között létrejön egy kapcsolat, rögtön feltételek és elvárások kapcsolódnak hozzá. Hogy milyenek kellene lennie a másiknak, mit kellene csinálnia, mondani, gondolnia. Márpedig, még az egyedül élő embernek is,

rengeteg kapcsolata van: szülő-gyerek, szomszédi, munkahelyi, baráti vagy egyszerűen ismerősi. Ha családban él, akkor házastársi, élettársi, a gyerekeivel való kapcsolat. És ha mindenhol csak elvárások vannak, ráadásul sokszor ellentétes elvárások (mást vár el a férj, mint a főnök például), akkor az ezeknek való megfelelésbe bele lehet rokkanni. Egy idő után elfárad a lélek, érzi, hogy csapdában vergődik, hogy mélyen belül nagyon magányos, hogy már maga sem tudja kicsoda is ő, eltéved a szerepek sokaságában.

Mert az ember alapvetően szeretetét keres. És úgy érzi, ahhoz hogy elfogadják, hogy szeressék, meg kell felelnie ezeknek az elvárásoknak. Ugyanakkor ösztönszinten érzi, hogy nem szeretik, hiszen nem fogadják el őt olyannak, amilyen eredendően, állandóan változásra kényszerítik, mint egy hibás konstrukciót, amit állandóan fejleszteni kell.

És ilyenkor a lélek fellázad és a testen keresztül üzenetet küld: Állj! Ne tovább! Szállj ki ebből a mókuserékből, mert rosszul éled az életed!

Persze, nem vagyunk tökéletesek. Azért is jöttünk ide, ebbe a testbe, sorsba, hogy tanuljunk, fejlődjünk. De ennek a felismerésnek belülről kell jönnie és nem külső akaratnak kell ezt kicsikarnia belőlünk. A külvilág abban tudna segíteni a fejlődő léleknek, hogy szeretettel, bizalommal fordul felé, hogy biztatja. A gyereknevelésben alapvető hozzáállás kell, hogy legyen a szakorvosok szerint is, a jó tulajdonságok erősítése. És nem a hibák folyamatos felhánytorogatása, a folyamatos kritika, a büntetés. Ez ma már nagyjából elterjedt a szülők körében. De ugyanez igaz a felnőtt kapcsolatainkra is.

Ha igazán szeretünk valakit, akkor feltétel nélkül kell szeretnünk. A hibáival, botlásaival együtt. Az énközpontú ember abból indul ki, ha a másik valami olyat tesz, mondd, ami neki nem esik jól, hogy ez ellene irányul, direkt őt akarja bosszantani.

És rögtön támad, számon kér, ítél. A megtámadott fél pedig visszatámad, érvel, hárít. Vagy egyszerűen csöndben marad (ez tipikusan a férfiakra jellemző, ők sokszor megfogalmazni sem tudják az érzéseiket, nemhogy beszélni róluk), és innentől egy ördögi kör alakul ki, sebeket ejtenek egymáson. Holott fogalma sincs egyik embernek arról, hogy mi zajlik a másik lelkében, mi motiválta.

De ha szeretem a másikat, ha BÍZOK benne, akkor odafordulok: Mondd, miért? És akkor át lehet beszélni a dolgot. Fel lehet tárni az okot, helyére lehet tenni a dolgot. Ha azt szeretném, hogy a másik jobb irányba forduljon, akkor segítem őt abban, amire éppen szüksége van. Nem a magam elképzeléseit erőltetem rá, hogy szerintem mit kellene tennie, hanem az ő saját igényei szerint támogatom.

Tudom, elcsépelet közhely, hogy szeretettel mindent meg lehet oldani, mindent el lehet érni. Pedig ez csak így működik. Azt látom a betegeimen is, ha bízom bennük, ha szeretettel biztatom őket, ha megerősítem őket abban, hogy jó emberek, nincs velük semmi baj, csak most egy picit eltévedtek, elfáradtak, akkor hatalmas energiákat képesek mozgósítani magukban a gyógyulásuk érdekében. Először csak azért, hogy a megelőlegezettnek hitt bizalmat megszolgálják (vagyis hogy nekem megfeleljenek, mert a reflex mélyen bennük van), de amikor már elindul a gyógyulás testi és lelki szinten egyaránt, akkor már önmagukért teszik.

És ha úgy ér véget egy terápia, hogy nem csak a testi tünetektől szabadult meg a beteg, hanem sikerült valamely életvezetési hibát is kiküszöbölnünk, és azt látom, hogy tett egy lépést a saját fejlődési útján előre, akkor jön tőlem a dicséret: Gratulálok, Ön remekül meggyógyította saját magát!

És hála Istennek, egyre több betegemre lehetek büszke.

Szunyogh Judit
elethazdebrecen.hu

MEDIA BOT





Ezt a kifejezést nemrég olvastam, és megdöbbenett, hogy valóban mennyire szükségünk lenne rá. Média böjt azt jelenti, hogy adott időszakban se facebook, whatsapp, skype, email, sőt, se internet, tv, telefon, rádió nincs. Nem kidobni kell őket, csak nem használni, nem bekapcsolni. Először arra gondoltam, hogy ó, ez nagyon könnyű, simán kibírnék így néhány napot. Aztán jött a realitás és a döbbenet, hogy függő vagyok. Legkönnyebben a facebookról mondanék le, lehet, hogy egy ilyen böjt már sokat segítene, vagy jó kezdő lépés lenne.

Miért kellene néha legalább egy-egy napra kikapcsolódni ebből a média áradatból? Azért, hogy lelassuljunk egy kicsit, és töltődjünk, lássuk a világ másik oldalát is, ahol nem csetelünk, hanem találkozunk és beszélgetünk az emberekkel. Igazi emberekkel, nem csak virtuális barátokkal, akikkel talán személyesen még két mondatot sem beszélünk. Mesélünk a gyermekünknek, homokozunk vele, labdázunk, és nem a tv-t bámulja. Egymásra figyelünk, és nem pörgünk folyamatosan valamilyen virtuális térben. Élvezzük a pillanatot, és ezt nem írjuk ki a facebook üzenőfalra. Egyszerűen csak megéljük az életünket.

Nem vagyok média ellenes, sőt, nagyon szeretem, hogy könnyebbé teszik ezek a dolgok az életünket, de figyelni kell a határookra. Legyenek szabályok, hogy mikor nem használd őket. Pl. evés közben, sétakor stb. Néha észre sem vesszük, és az okos telefonoknak köszönhetően végül már néhány percenként ránézünk a csetre, facebookra, internetre, pedig ez már így szerintem nagyon sok. Ne a facebook-on olvasd, hogy süt a nap, vagy esik az eső, hanem nézz ki az ablakodon! Tudom, ez egy szélsőséges példa, de pont ezért használtam.

Szerintem jelölj ki egy napot a héten, amikor visszafogod magad. Pl. jó nap lehet erre a vasárnap. Ez a nap lehetne a családé, barátoké, hogy valóban töltődj, és ne csak azt hidd, hogy töltődsz!

Gondolkodj el rajta! Mosolygós napokat!

Lilyogini.hu
www.lilyogini.hu



Az a típus vagyok, aki addig pakol, amíg van hely a bőröndben, kocsiban, de mióta anyuka lettem, ez a dolog még katasztrófálisabbá változott, tavaly két kocsival mentünk az egyhetes nyári tánc táborunkba a férjemmel, és fél éves kisfiammal... Oké, volt néhány nem személyes holmi, ami kellett a táborhoz, és a saját igényeimet elég jól le tudtam csökkenteni, de a kisfiamnak szinte mindenét összepakoltam, sőt, még vettünk is ezt-azt. Idén is megyünk, így levonva a tavalyi tapasztalatot, hogy mi kellett volna, mihez nem nyúltam azonban hozzá soha, íme egy lista, hogy könnyítsek a pakolásban nektek.

Etetéshez:

- Bébiétel, tejpép, kölesgolyó, abonett stb., mert ki tudja, mit tudsz beszerezni, jó ha van tartalékban
- Bébiétel-melegítő (tavaly még a mikró is elvittük, fölösleges)
- Babavíz
- Etetőszékéről tájékozódj, hogy van-e a helyszínen. Mi vittünk asztalra szerelhetőt, de persze egyik asztalra sem volt jó. Azaz olyat vegyél, ha szeretnél egy mobil etetőszéket, ami kis helyen elfér, és amit

- könnyű bárhová feltenni, és lehetőleg ne kelljen szerelni, hanem egy mozdulat legyen, mert egyik kezében a gyerek, másikkban a szék.
- Cumisüveg, hozzá cumik, mellszívó, ha kell még.
- Itatópohár, tányér, evőeszköz
- Sterilizáláshoz fölöslegfés a mikrós vagy elektromos sterilizálót elvinni, tökéletesen megfelel a tablettás változat is ilyenkor, mert az kis helyen elfér.
- Előke, textil pelus

Öltözködés:

- Napozók, rövid ujjú és ujjatlan body-k, pólók, rossz idő esetére hosszú ujjú body-k. Ezekből kell a legtöbb, ha nem akarsz mosni. Napikettővel nyugodtan számolhatsz, azaz én viszek mindent, ami tiszta lesz.
- Rövid, kapri, hosszú nadrágok, és egy farmer.
- Lányoknak természetesen szoknyácskák, ruhácskák.
- Pizsi és/vagy rugdalózók éjszakára.
- Kardigán, esőkabát hűvösebb időre.
- Néhány zokni.

MIT VIGYÉL A NYARALÁSRA A BABÁNAK?

- Sapi, hogy a napon ne hogy napszúrást kapjon!
- Cipő. Egy zárt és egy szandál, benti cipő, ahogy érzed. Nekem Beni bent meztláb vagy zokniban van.
- 1-2 csinosabb szett is bekerülhet a csomagba, ha mentek olyan helyre is.

Ápolás:

- Fürdető krém, sampon, fogkefe (fogkrém, ha azt is használtok már).
- Törölközők. Nem csak az esti fürdetéshez, hanem a strandra is kell.
- Pelus, úszó pelus, törlőkendő, popsikenőcs és/vagy Sudocrem.
- Napvédő krém
- Textil pelus
- Fertőtlenítő kendő/gél.
- Körömmolló
- papírzsepi
- Gyógyszerek: Steril gézlap, Betadine sebfertőtlenítő, lázcsillapító, sebta-pasz, szemcsepp. Fontos, hogy előre tájékozódj arról, hogy a helyszínen

hol van ügyeletes gyermekorvos és gyógyszerész!

Egyéb:

- Pl. cumi, pléd a strandra, éjszakára könnyű takaró, esetleg utazóágy, úszógumi, néhány kedvenc játék, mesekönyv

Jó pakolást és szuper nyaralást kívánok!

Lilyogini
www.lilyogini.hu

108.hu

Ingyenes
életmód
magazin

Regisztrálj most!

www.108.hu/magazin

Szeretnél megtanulni jógázni?

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



www.108.hu/joga



Öko módi

Az öko gondoskodás környezetünkről nem újdonság. A környezettudatos élet során nemcsak szelektív hulladékgyűjtéssel, otthon termesztett zöldségekkel, vagy éppen bicikli használatával védhetjük környezetünket, hanem ami a mindennapokban a legszembetűnőbb, ruházatunk megválogatásával. Itt nem éppen a legújabb divatra helyezném a hangsúlyt, hanem a minőségi, ámde mégis természetes anyagok viselésére. Ruháink mindennap érintkeznek bőrünkkel, s néha nem is gondolnánk, hogy kedvenc farmerünk épp vegyi anyagoktól hemzseg. Elég csak egy póló belső felén lifegő hatalmas cetlit elolvasnunk és máris idegen szavakkal találkozhatunk. A kezemben épp egy 100%-os viszkóz anyagot tartok. Erről az anyagról tudni kell, hogy alapja a természetben előforduló cellulóz, viszont ahhoz, hogy használható szálakká váljanak, már erős vegyi kezelésnek kell alávetni. Itt koppan az ember, hogy majdnem az egész szekrénye mesterséges textilekkel van tele. Számos más felirattal találkozhatunk: pamut, gyapjú, akril, nylon, poliészter.

A textil anyagokat több csoportba soroljuk: növényi eredetű alapanyagok (pamut, len, kender, kókusz), állati eredetű anyagok (gyapjú, selyem) s a mesterséges eredetű alapanyagok (cellulóz-, és szintetikus alapú vegyiszálak). Legjobb lenne csak az első két kategóriát szem előtt tartani, még szerencsésebb lenne csak növényi alapanyagokat használni. Ám nem elég arra figyelni, hogy minden természetes anyagból készüljön. A ruhák készítésénél, színezésénél ugyanis legtöbbször ártalmas vegyi eljárásokat alkalmaznak. A poliészter, akril, viszkóz anyagok mind műszálak, amelyek még mindig sokszor okoznak bőrirritációt és allergiát, nem mellesleg kőolajszármazékokból készülnek.

De hol lehet környezet- és egészség barát textileket, ruhákat beszerezni?

A <http://tudatosvasarlo.hu/jo-termek-ruha-textil> oldalon például ránézhetünk, melyik márka az, amely természetes anyagokat használ. Vagy a C und A üzletek hemzsegnek a 100% pamut ruháktól. (<http://www.canda.com/hu/hu/corporate/company/felelossegvallalas/koornyezetvedelem/biopamut/>) De aki nem akar külön vadászni, annak ajánlott ha vásárlás előtt elolvassa a ruha címkéjét, s amelyen nem talál pamut(cotton), vagy len vagy éppen gyapjú feliratot, akkor jobb meggondolnia mit szeretne viselni. Nem utolsó sorban az anyagok tapintásán is lehet érezni, mennyire kezelték őket ártalmas szerekkel, s mennyire műanyag az érzetük.

Ezek mind apró dolgok, de ha apránként változtunk, egyre tudatosabbá válunk az élet minden területén, s mi fogjuk irányítani tetteinket, gondolatainkat, nem azok fognak meghatározni minket.

Gelencsér Brigi



Szeretnél

te is

17.313*

olvasót

elérni?

Hirdess a 108.hu magazinban!

www.108.hu/hirdetes

*2013. március 25-i adat



Minek nekem gerinctorna?!

Alapozás nélkül nincs stabil, erős építmény! Ha nincs mire alapoznod, akkor végül is mire építkezel? Ez mindenre igaz, nemcsak az épületekre és nyelvtanulásra, hanem a testünkre is vonatkozik. A gerinctornát én egy úgynevezett „alaptornának” nevezem: tehát ha megvan a testünk alapja, azaz a testünket felépítő mélyizmok kellően erősek, az inaink kellően rugalmasak és a testtartásunk is helyes, akkor arra már bátran építkezhetünk. Éppen ezért gerinctornára nemcsak a már gerincproblémával szenvedők járhatnak, hanem azoknak is javasolt, akiknek még nincs semmi problémájuk. Sajnos nem akarom a kedved szegni, de a nyak-, hát- és derékfájás már népbetegségnek számít, így ha még nincs problémád, addig örülj neki, ugyanis előbb-utóbb lesz. Ha nem akarsz megvárni ezt, akkor azt javaslom, hogy minimum hetente egyszer járj el gerinctornára, mert a tornával a problémák megelőzhetőek. Sajnos még nagyon sokan gondolkodnak úgy, hogy amíg nincs baj, addig nem tesznek ellene semmit. Azt, hogy melyik gerinctornát válaszd, a

lehető legegyszerűbb eldöntened: próbálj ki minél többet, és amelyik tetszik, járj arra kitartóan! Hidd el, nemcsak idős embereket fogsz ott találni!

Azonban ha későn eszmélsz rá, akkor időről időre be fog szűkülni nemcsak a gerinc melletti ízületcsoport, hanem az egész tested kicsi túlzással olyanná fog válni, mint egy fadarab. Jó ha tudod, a helytelen testtartás is okozhat izomsorvadást, mert ezáltal a testünk természetes egyensúly rendszere felborul és az addig aktív izmok inaktívvá válnak, azaz ha nincs rájuk szükség, akkor sorvadni kezdenek. Viszont azok az izmok, amelyeknek nem is ez a feladatuk, azokra fog hárulni a munka, így izomfájdalommal, feszüléssel jeleznek, hogy nekik túl kemény ez a munka, segíts rajtuk!

Maradok továbbra is a helytelen testtartásnál, mert azt tapasztalom, hogy egyre több embertársunknak sokkal kényelmesebbnek tűnik ez a helyzet, mintha elhelyezkedne az úgymond „kényelmetlennek érződő” helyes testtartásba. A helytelen testtartás következtében a gerinc egyensúlyi helyzete felborul, így a kevésbé terhelhető szakaszon éri a gerincet a legnagyobb terhelés, amelynek következtében a gerinc próbálja továbbra is egyensúlyban megtartani a testünket. Ezáltal nemcsak a csigolyák terhelődnek, hanem a gerinc melletti kisízületek és tartó izmok helyzete is megváltozik, majd az egész test eldeformálódhat. A testünk egy nagyon „okos berendezés”, ezért a test mindenféle helytelen testtartást kompenzálni próbál. Tehát megpróbálja a testet visszahúzni a gerincmelegítő izmok segítségével újra a helyes helyzetbe. De ha csak odafigyelünk magunkra, például kihúzzuk magunkat és a vállainkat lazán leengedjük, majd picit hátrahúzzuk csak addig, ameddig a felkar és a törzs egy

*Ha nincs időd az egészségedre,
majd lesz időd a betegségedre!
(Konfuciusz)*

vonalba nem kerül, már azzal is sokat javítunk a testtartásunkon. Habár ilyenkor fennáll az a probléma, hogy ez a helyzet már túl kényelmetlen, vagy már nem is tudjuk megcsinálni. Mivel az emberek szeretnek kényelmesek maradni, így inkább visszaállnak a helytelen testtartásba, vagy csak egy ideig figyelnek oda magukra. A gerinctorna órákra azért is jó rendszeresen járni, mert az oktató nemcsak a tornagyakorlat helyes kivitelezésére, hanem rád is figyel, és egyszer csak azt veszed észre, hogy a tartásod sokat javult, és a korábbi fájdalmak enyhültek, elmúltak. Röviden és tömören: a gerinctorna NEM unalmas, NEM csak idős embereknek szól, NEM csak gerincproblémásoknak, NEM csak akkor ha fáj, hanem akkor is, ha még nincs semmi problémád és nem is szeretnéd meg tapasztalni a fájdalmat.

Figyeljünk oda testünk jelzéseire! Már az egyszerű fájdalom, vagy zsibbadás is valamilyen problémára utalhat, ne várjuk meg azt, hogy időnk legtöbb részét orvosnál töltsük!

Tolnai Klára
gerinctorna oktató
www.tolnaiklari.hu



Nyári reform



szünet ételekkel

Gyorsan, egészségesen

A nagy melegben fontos szempont, hogy az étel könnyű, friss, lédús legyen, és ne kelljen hosszú időt sem eltölteni a tűzhely előtt.

Nyáron nem jelent különösebb problémát az alapanyagok beszerzése, hiszen ilyenkor érik a legtöbb zöldség és gyümölcs. A kertben és a piacokon válogathatunk a sokféle színes alapanyag közül.

A szezon első felében érő bogyósokat (málna, szeder, ribizli) a legtöbb gyerek szívesen kóstolgatja. Fogyasztásukat azért is érdemes szorgalmazni, mert vonzó színüket a bennük található piros, bordó és lila festékanyagok (flavonoidok) adják, melyek egészségvédő hatásúak. Lassítják a szervezet öregedését és nagyon finomak is.

A nyár egyik népszerű gyümölcse, a görögdinnye, mely magas víztartalmánál fogva egyben kiváló szomjoltó is. A sárgadinnye és a sárgabarack nemcsak ízletesek, hanem hasznos vitaminforrások is, mindkettő béta-karotint tartalmaz.

Levesek főzés nélkül

A különféle gyümölcslevesek és a friss paradicsomleves akár főzés nélkül is elkészíthető. A gyümölcsleveseket általában kedvelik a gyerekek. Ezek megszokott elkészítését kicsit módosítva nyersen

Az óvodai és iskolai nyári szünet ideje alatt talán sokaknak fejtörést okoz a napi menü kitalálása. Az alábbi összeállítással néhány ötletet szeretnék adni a változatos és finom fogások elkészítéséhez.



is fogyaszthatjuk őket. Új és érdekes ízt kapunk, ha a levesek készítéséhez víz helyett kókusztejet használunk.

A főzéssel készülő levesek közül népszerű a zöldborsó-, vagy a zöldbaleves.

Főételek

A nyári hőségben a gyerekek is kevésbé kívánják a nehezebb ételeket. Ebédre főzeléket készíthetünk zöldborsó, zöldbab vagy zöld levelesek (sóska, spenót) felhasználásával. Ha sűríteni szeretnénk állagukat, akkor használjunk kevés rizs-, kukoricalisztet, vagy búzakorpát. Feltétnek rántott zöldséget vagy fasírtgolyókat (szejtán, zöldség) kínálhatunk.

Klasszikus nyári étel: a lecsó. A paradicsom és paprika alapot kiegészíthetjük a gyorsan megfővő bulgarral, hajdinával, vagy kölessel.

A tökfélékből (cukkini, spárgatök) számos főétel készíthető. Paradicsom hozzáadásával raguszerű ételt kapunk, melyhez köretként gabonát vagy újburogyát adhatunk.

A padlizsán kiválóan társítható paradicsommal és a következő fűszerekkel: bazsalikom, szurokfű, kakukkfű. Tetejére reszelt sajtot szórhatunk.

A napérlelte paradicsomot célszerű minél gyakrabban nyersen fogyasztani, mert lédús, lúgosít (csak

nyersen!), valamint sejteket védő anyagot (likopint) is tartalmaz.

Gombócok, tészták

A gombócok általában népszerűek a gyerekek körében. A szilván kívül a töltelék lehet más gyümölcs is, pl. meggy, barack. Zsemlemorzsa helyett pedig búzacsírába hempergethetjük.

A túrógombócot kölesgombóccá alakíthatjuk, ha túró helyett kölesből készítjük. Mazsolával, kókusszal kiegészítve, joghurttal leöntve, finom eredményt kapunk.

Gyorsan elkészíthető ételek közé tartoznak a főtt tészták. A „milánói makaróni” készülhet darált hús helyett paradicsomos kölessel vagy zöldséges raguval is.

Grill-parti

A gyerekek általában szívesen segítkeznek a szabadtéri főzések előkészületeiben. Érdekesebb, vonzóbb lehet számukra az étel, ha az bográcsban készül; például rizses lecsó, szejtánpörkölt, vagy paprikás krumpli gabonakolbásszal.

Grillezhetünk, illetve nyáron süthetünk különféle zöldségeket (padlizsán, paprika, burgonya, hagyma, cukkini, zsenge csöves kukorica). Az ízesítésnél az európai növényeken túl keleti fűszerek (római kömény, görögszéna, kurkuma) használatával is próbálkozhatunk.

A kihagyhatatlan édességek

Sütemények közül választhatjuk a gyümölcsdarabokkal megszórt kavart tésztákat, vagy a különféle pitéket (meggyes, ringlós, barackos).

A fagyalt, mint szezonális jeges édesség, házilag is elkészülhet! Gyümölcsfagyalathoz gyümölcs, víz, fűszerek, és tetszés szerinti édesítő anyag (nádcukor, nyírfacukor) szükséges. A tej alapú fagyaltoknál a tejet növényi tejjel (rizstej vagy kókusztej) is kiválthatjuk.

Strand-ételek

A strandok elmaradhatatlan ételeit (lángos, pizza) otthon is előállíthatjuk csemetéinknek. Ha kerülni szeretnénk a bő olajban történő sütést, a lángost sütőben is süthetjük. Igaz így inkább lepényszerű eredményt kapunk.

A pizzákat változatos feltéttel gazdagíthatjuk, sajt helyett reszelt tofut vagy őrölt mandulát is használhatunk.

Nyári szomjoltók

Napi folyadékszükségletünk fedezésére legjobb a tiszta, tisztított víz. Nyáron kiváló szomjoltó még a limonádé, illetve a menta- vagy a citromfűital. E két utóbbit rövid forrázással készítjük, leszűrés után ízesítve (citrom, nádcukor) kínáljuk.

Különleges ital készíthető virágokból pl. rózsasziromból, szintén rövid forrázással. Fontos, hogy ezek alapanyagai tiszta és permetmentes helyről származzanak!

Friss gyümölcsökből gyümölcscentrifugálás után gyümölcslévet kapunk, melyet tetszés szerint vízzel hígíthatunk.

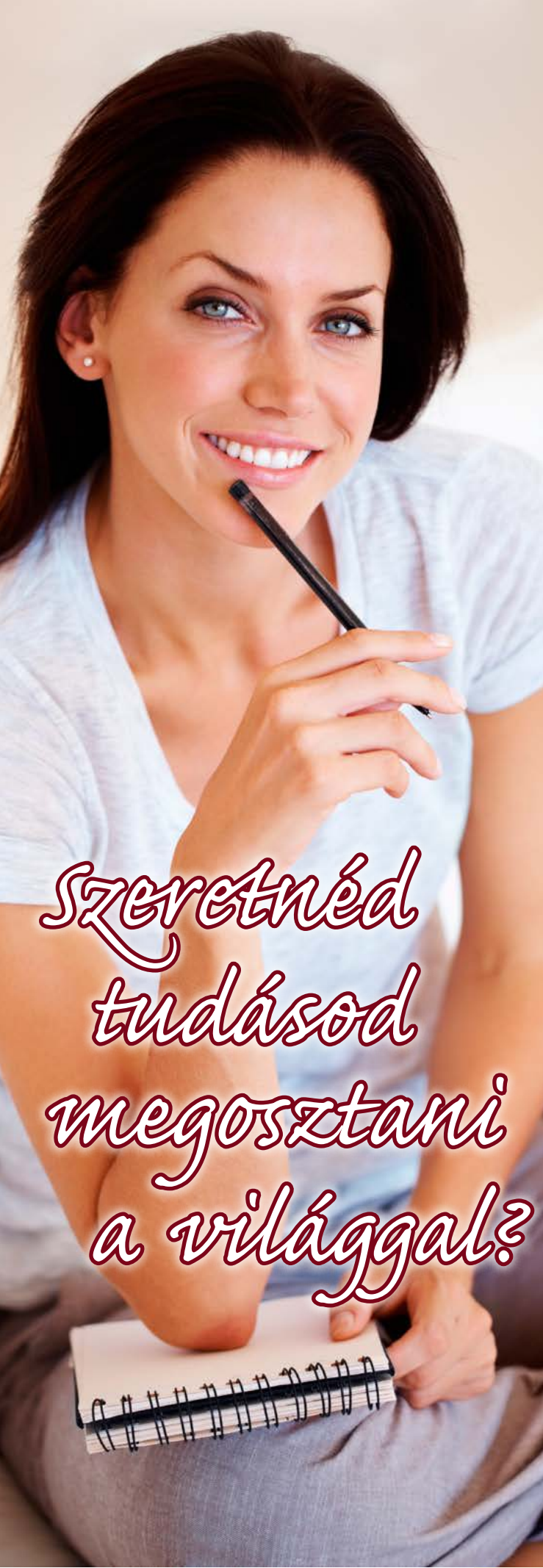
Ismerkedés a főzéssel!

Tízórára vagy uzsonnára könnyű turmixokat készíthetünk tej vagy növényi tej, és gyümölcs felhasználásával. Ezeket édesíthetjük és fűszerezhetjük fahéjjal, vaníliával, kardamommal.

Nyáron sokszor csak késő délutánra jön meg a gyerekek étvágya. Uzsonnára könnyű péksüteményt kínálhatunk, pl. kukoricalisztes pogácsa, fahéjas csiga.

Érdemes kihasználni az időt és a nyár adta lehetőséget arra, hogy a gyerekek minél többféle gyümölcsöt, zöldséget, gabonát, illetve belőlük készülő ételt megismerjenek. Jó alkalom lehet arra is, hogy megtanuljanak néhány egyszerű fogást elkészíteni.

Kálmán Renáta / www.lettudatos.com



*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.

BEFŐZÉS

AHOGY KRISNA-VÖLGYBEN KÉSZÜL



Ezekben a hetekben érik az egyik legízesebb, nektári finomságú gyümölcsünk, az eper. A veteményes elkülönített részében, sőt akár egy cserépben is sikerrel megtermelhető, hiszen helyigénye nem nagy. Hogyha kora ősszel telepítjük a vásárolt palántákat, vagy az anyatövekről leválasztott erős sarjakat, akkor már következő tavasszal szüretelhetünk az ízletes termésből. Most azonban nem az epertermesztés fortélyait ismeretem, hanem az eltevés háromféle módját mutatom be.

Sokan kérdezik tőlünk, miként főzzük be az epret úgy, hogy a gyümölcsök egyben maradjanak. Az eperbefőtt vonzó és ízletes étel, a téli időszakban sokféleképpen felhasználható, de akár önmagában is fogyasztható csemege. A befőttkészítés praktikái mellett közreadom az eperszörp és az eperlekvár készítésének Krisna-völgyi módszerét is.

Az előző nap megtisztított, majd becukrozott eper bőséges levet eresztett. (Vizet nem kell hozzá adni. A cukor súlya az eper egyharmada legyen, mi 12 kg eperre 4 kg cukrot használtunk.)

Ezután a levet 10 percig forraljuk, és közben habját leszedjük. Ha a lé kihűlt, visszaöntjük a gyümölcsre. A következő két napon a művelet megismételjük. A harmadik napon a lé forralása közben a gyümölcsöt is hozzáadjuk, és néhány percig együtt forraljuk.

Ezután a forró befőttet tiszta üvegekbe töltjük, majd szorosan lezárjuk és száraz dunsztba rakjuk. Ha kihűlt, kivesszük a dunsztból, és száraz, hűvös helyre tesszük.

Három napos munkánk eredménye: az eperbefőtt és eperszörp. Csodás téli csemege, és ajándéknak is kiváló!



A Krisna-völgyi eperbefőtt receptje

Alapos mosás után a lecsumázott epret edénybe rakjuk és becukrozzuk. (A cukor súlyra az eper egyharmada legyen, 1 kg eperre 30 dkg cukrot számítsunk). Egy napig állni hagyjuk, majd a levet leszűrjük, és 10 percig forraljuk. Közben a habját eltávolítjuk. Ha kihűlt visszaöntjük az eperre. Következő nap a művelet megismételjük. Harmadik napon újra felforraljuk a levet, majd hozzáteszük a gyümölcsöt, és azzal együtt néhány percig forraljuk. Üvegekbe rakjuk, és száraz dunsztban hagyjuk kihűlni.

Eperszörp készítése

Az eperbefőtt elkészítése után megmaradó léhez még literenként 20 dkg cukrot teszünk és felforraljuk. Üvegekbe töltjük, és száraz dunsztba rakjuk.

Az eper lekvár receptje

Az epret megtisztítjuk, megmossuk, majd összetörjük. Feltesszük főni, és amikor forr, hozzáadjuk a cukrot. Az eper minden kilójához 40 dkg cukrot számolunk. A forrástól számítva 20-25 percig főzzük, majd üvegekbe töltjük. Száraz dunsztba téve sterilizáljuk.

Kun András
Öko-völgy Alapítvány
www.okovolgy.hu



108

Vegetáriánus Főzőklub

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

A tanfolyamokat a népszerű

www.vegavarazs.hu

gasztroblog írója, A kerttől a konyháig

című szakácskönyv szerzője,

Hémangi tartja.



Indiai főzőtanfolyam

Ismerd meg az indiai ételek elkészítésének alapjait.

Időpontok: júl. 20., aug. 25.

További info » » »



Ájurvéda főzőtanfolyam

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

Időpont:

További info » » »



Magyaros vegetáriánus

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

Időpont: júl. 21.

További info » » »



Szezonális indiai, nyári ízek

Idényzöldségekből összeállított, az ájurvéda alapján nyári napokra ideális menü.

Időpontok: júl. 14.

További info » » »

Speciális tanfolyamok, képzések



Csapatépítő tréning – Főzőtanfolyammal

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

További info » » »



Főzőtanfolyam az otthonodban

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

További info » » »



Tanfolyamok



Szabdszi workshop

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

Időpont: aug. 17.

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: aug. 10.

További info » » »



www.108.hu/fozotanfolyam

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

Küldd be te is vegetáriánus receptedet!



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

További információ: www.108.hu/recept

ZÖLDBORSÓS-BURGONYÁS KROKETT



Hozzávalók:

4 burgonya	¼ kávéskanál asafoetida (hing)
40 dkg zöldborsó	5 szál petrezselyemzöld, apróra vágva
1 teáskanál só	a sütéshez: olaj
¼ kávéskanál őrölt fekete bors	
kb. 10 dkg zsemlemorzsa	

A megtisztított és feldarabolt burgonyát megfőzzük, a zöldborsót enyhén megpároljuk. Mikor kihűlt, összetörjük és hozzáadjuk a fűszereket. Annyi zsemlemorzst adunk hozzá, hogy a massa összeálljon. Golyókat formázunk belőle és zsemlemorzsaiban meghempergetjük. Bő, forró olajban kisütjük. Egyszerre ne tegyünk nagyobb adagot az olajba, mert széteshetnek. Körettel, salátával tálaljuk.

Kálmán Renáta / www.lettudatos.com



SZEZÁMMAGOS-LENMAGOS RÁNTOTT, FÜSTÖLT TOFUSZELETEK, ZSÁLYÁS - VEGYES ZÖLDSÉGES RIZZSEL



Hozzávalók:

A tofuhoz:

2 csomag füstölt tofu
chilis zsemlemorzsa
búza finomliszt
zabtej

szeszámag
lenmag
kurkuma
őrölt chili

őrölt római kömény
őrölt ánizs
só
olaj

A tofut csöpögtessük le, és vágjuk tetszés szerinti nagyságú szeletekre. A chilis zsemlemorzsat keverjük össze a lenmaggal és a szeszámaggal. A lisztbe tegyük bele a fűszereket, sózzuk meg, és keverjük jól össze, majd öntsünk bele zabtejet, kb. annyit, hogy sűrű palacsintatészta állagú legyen. Keverjük csomómentesre. Forgassuk bele a tofuszeleteket, majd tegyük őket a lenmagos-szezámagos zsemlemorzsa keverékbe. Ezután tegyük őket forró olajba, és süssük mindkét oldalukat aranybarnára.

Rizs:

kb. 250 g rizs
1-másfél tk. só
1 tk. zsályá

1 kk. őrölt fekete bors
vegyes zöldségek: kukorica, zöld-
borsó, pritamin paprika (lehet

konzerves is)
2 ek. olaj

Az olajat forrósítsuk fel egy lábasban, és tegyük bele a rizst. Kevergessük addig, míg a szemek kifehérednek. Közben forraljunk fel másfélszer ennyi vizet, a borssal és a sóval. Ha felforrt, öntsük rá a rizsre, tegyük hozzá a zsályát, és keverjük jól össze. Ezután vegyük takarékra a lángot és fedjük le. Kb. 15-20 perc alatt megpuhul. Ekkor keverjük össze a zöldség keverékkel.

Ligetfalvi Nóra





GYÜMÖLCSÖS JOGHURTFAGYLALT

Hozzávalók:

50 dkg tisztított bogyós gyümölcs (eper, málna, szeder, ribizli, meggy, áfonya ízlés szerint)

2 dl tejszín

2 dl natúr joghurt

porcukor vagy édesítőszer (a cukor mennyisége attól függ, hogy a gyümölcsök mennyire savanyúak, én kb. 3 evőkanálnyit használok, ha nagyon savanyú a gyümölcs, ez lehet több is)

Tippek:

- A gyümölcsmagokat nem muszáj kiszűrni, ha nem zavar a fagyiban.
- Aki szereti, hagyhat néhány szem gyümölcsöt egészben, és a már majdnem kész fagyiba keverheti.
- Érdekesebbé tehetjük a fagylalt ízét pár csepp citromlével, egy kis vaníliával vagy vaníliás cukorral, csipetnyi fahéjjal, sőt, némi nagyon apróra vágott mentával is.
- Ezt a fagylalt elkészíthető másféle gyümölcsökből is.

A megtisztított gyümölcsöket a cukorral, joghurttal és a tejszínnel összeturmixoljuk, aztán átszűrjük, hogy az apró magok ne kerüljenek a fagylaltba. Az így kapott krémet fagylaltgépbe töltjük és fagylalttá keverjük. Mélyhűtőben tartjuk. Akinek nincs fagylaltgépe, a fagyit mélyhűtőben fagyassza le úgy, hogy közben villával 5-6-szor negyedóránként átkeveri.

Winter Viki / www.recept-oldal.hu

NIMBU PANI – FRISSÍTŐ INDIAI MÓDRA

A nimbu pani a limonádé indiai formája. Az első kortynál még meglepő lehet a sós íz, utána már meg lehet szokni, sőt, megszeretni. Kellemesen frissít és hűt, pótolja a víz- és sóveszteséget.

Hozzávalók:

2 lime leve

6 ek cukor

2 l víz

1 citrom leve

egy csipet fekete só

Kicsavarjuk a citromok levét, feloldjuk benne a cukrot és a sót. Felengedjük vízzel, és jól elkeverjük.

Hemangi / vegavarazs.hu



Borsikafű



A borsikafű (*Satureja hortensis* L.) egy fűszernövény. Népies nevei: borsfű, bécsi rozmarin, csombor, csombord, csomborbors, hurkafű, kerti izsópfű, kerti méhfű, pereszlén. Az erdélyi konyha elterjedt fűszere.

Felhasználása

Illóolajat (főként karvakrol), cseranyagot, nyálkát, keserű anyagot tartalmaz. A borsnál kevésbé erős, de érdekes aromája miatt kedvelt fűszer.

Íze, illata a borsra emlékeztet, ezért diétás ételek, saláták, fűszerezésére kiváló. Felhasználható burgonya-, káposzta-, gombás ételek, kolbászaruk, vadpácok, mártások, majonéz, ecetes és vizes uborka készítésekor. Mivel csökkenti a felfúvódást, előszeretettel ízesítenek vele babos ételeket.

Használatával vigyázni kell, mert erős aromája keserűvé teheti az ételt. Csak a főzés végén kell az ételhez keverni. A diétás főzésnél nagyon hasznos a feketebors pótlakaként. Gyomorerosztó, görcsoldó, étvágygerjesztő, bélféregirtó, felfúvódást gátló hatása van.

Gyógyhatása

Bélnyugtató, étvágygerjesztő, felfúvódás ellen. Teája enyhíti a köhögést, meghűlést, gyomorrontást. Kenőcsként enyhíti az isiászt, olajként bedörzsöléssel a fogfájást.

Borsikafű ellenjavallat: Gyógyszermennyiségben csak az orvossal való megbeszélés után használjuk.

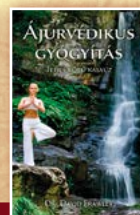
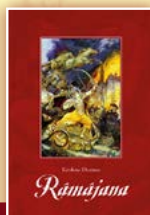
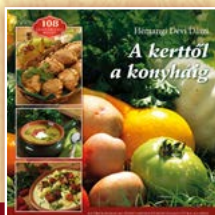
Forrás: egeszsegtukor.hu

Böngészünk a neten

- Génmódosított élelmiszerek
(tovább: hazipatika.com)
- Sokakat érint a fogszuvasodás
(tovább: napidoktor.hu)
- Mire figyelj az ásványvizeknél?
(tovább: otvenentul.hu)
- A nyári köhögés okai
(tovább: egeszsegtukor.hu)

Látogasd meg a 108.hu magazin online webshopját!

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



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

A könyveket postai utánvétellel küldjük ki.

ARUHAZ.108.HU

Zöldségek:

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

Gyümölcsök:

- alma
- banán
- barack
- cseresznye
- dió
- földimogyoró
- kiwi
- mandarin
- málna
- meggy
- narancs
- ribizli
- szőlő

Étkezz és főzz szezonálisan!

Július



Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!



31. Megtekintés Letöltés



30. Megtekintés Letöltés



29. Megtekintés Letöltés



28. Megtekintés Letöltés



27. Megtekintés Letöltés



26. Megtekintés Letöltés



25. Megtekintés Letöltés



24. Megtekintés Letöltés



23. 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



22. Megtekintés Letöltés



21. Megtekintés Letöltés



20. Megtekintés Letöltés



19. Megtekintés Letöltés



18. Megtekintés Letöltés



17. Megtekintés Letöltés



16. Megtekintés Letöltés



15. Megtekintés Letöltés



14. Megtekintés Letöltés



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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 vezetéktes telefonon.

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

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

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

További információ: (30) 231-8722.



108.hu

Életmódközpont és Magazin

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

További infó:

www.108.hu/hirdetes

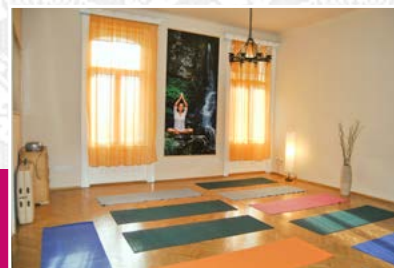
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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

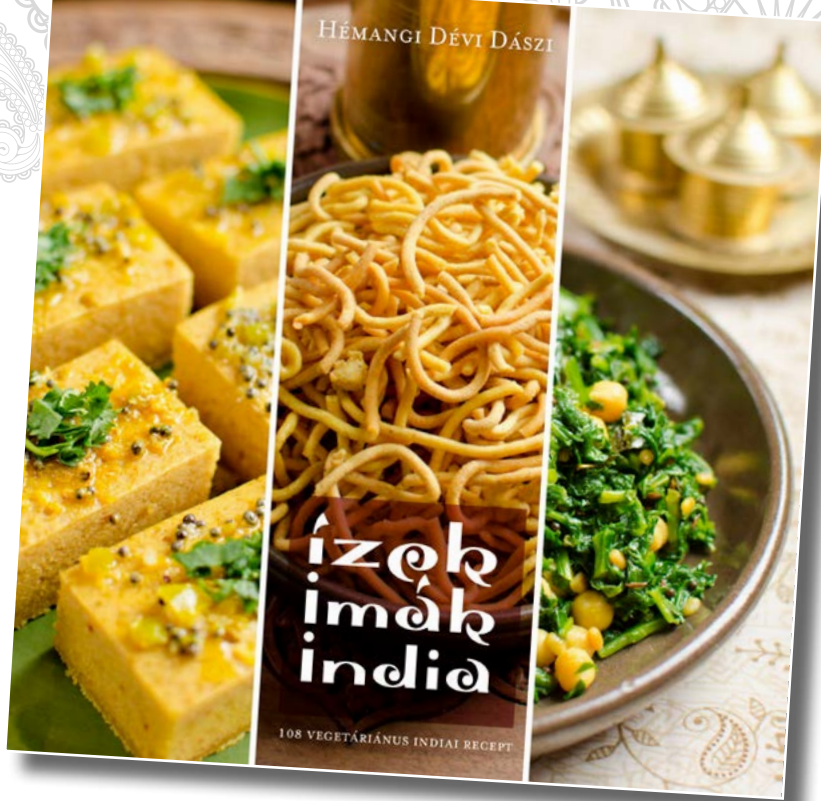
Jógaórák 10-12 fő, 30-40 fős előadások, pszichodráma csoportok, családállítás, egyéni konzultációk stb

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

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



www.108.hu



**ÚJ
SZAKÁCS-
KÖNYV!**

HÉMANGI DÉVI DÁSZI

„Számomra a főzés a múlt, a jelen és a jövő. Egy mély meditáció, szeretetnyelvünk kifejezése. Különösen igaz ez az indiai konyhára, ahol a sístergő olajban piruló fűszerek felcsapó illata, az ínycsiklandozó ételek látványa, a szín- és ízkavalkád rabul ejtik érzékszerveimet, fogva tartják az elmémet, és elrepítenek egy másik világba, túl az idő és a tér horizontjain... Az indiai konyhában benne rejlik egy nép ősi kultúrája, hagyománytisztelete, a vallásosság, az egészség, az életerő, a szeretet, a tisztelet, az odaadás, az alázat, a művészet...”

Örömmel tudatjuk, hogy elkészült és megrendelhető Hémangi harmadik szakácskönyve, az **Ízek, Imák, India**.

- **108 autentikus indiai recept hagyományos, ősi, kipróbált receptek, amikkel nem nyúl-hatsz mellé**
- Megismerheted az indai fűszereket és azok használatát.
- **Ha eddig tartottál az indiai konyhától, itt az idő, hogy belépj ebbe a varázslatos világba.**
- A receptek bárki számára könnyen elkészíthetőek.
- **Garantáltan azt kapod, ami a képen látsz**
- 75 különleges, színes, egyedi ételfotó
- **140 színes oldalon**
- opcionálisan megrendelhető DVD, amely egy izgalmas indiai menü lefőzését segíti elsajátítani

„Hiszem, hogy a finom étel olyan, mint a boldogság: csak akkor az igazi, ha megoszthatjuk valakivel, akit szeretünk. Az Ízek, Imák, India jóval több, mint egyszerű receptgyűjtemény. A csodálatos vegetáriánus ételek elkészítése közben Hémangi történeteinek keresztül körbeutazhatjuk a mesés kelet titokzatos tájait, és beleköszölni mindannyiunk legfontosabb táplálékába, a spiritualitásba is.”

– Steiner Kristóf, újságíró, a Lélekbombon c. könyv szerzője



AKCIÓ

Könyv:
3500 Ft helyett
2990 Ft

Könyv+DVD:
5500 Ft helyett **4.490 Ft**

**Könyv+DVD+Speciális
főzőtanfolyam:**
15.000 Ft helyett **13.990 Ft**

TOVÁBBI TUDNIVALÓK, MEGRENDELÉS:

www.108.hu/izek

Ájurvédikus ujj-jóga

A szimbolikus kézjelek eredete

A mudra szanszkrit szó jelentése pecsét, jel, szimbólum, szimbolikus gesztus, de az öröm adományozójaként is fordítják. Tágabb értelemben fizikai, energetikai, pszichoenergetikai, pszichikai és pszichomentális egyensúlyt teremtő, a testáramkörökön keresztül ható ujj-jóga.

A keleti kultúrákban (India, Kína, Japán, Tibet, Indonézia), vallásos gyakorlatban (hinduizmus, buddhizmus) gyakran találkozhatunk a kézgesztusokkal.

Indiában a mudrák használata a védikus időkig nyúlik vissza, amikor a Védák kántálása közben a stressz, a beszédrítmus és a hanglejtés szabályozására használták. Később az isteneknek bemutatott rituális áldozatokhoz (puja) kapcsolódtak, majd megjelentek a hindu ikonográfiában az egyes istenek hatalmát megtestesítő kézjelekként.

A Bhagavad Gita megemlíti, hogy az Úr Krisna a gyan-mudrát gyakorolta, amikor a tudást Arjunának adományozta. A hagyomány szerint azonban a mudrák ősi tudománya Siva istentől ered. A legkorábbi mudra-ábrázolások a Mantra Shastra-ban (varázsigék könyvében), az Upasana Shastra-ban (az istentisztelet és imádság könyvében), a Tantra Shastra-ban és a Nritya Shastra-ban (a klasszikus táncok könyvében) jelentek meg.

Számtalan kézjelet őriztek meg a mitológiai és vallási jeleneteket testbeszéddel, ujjállításokkal elmesélő klasszikus tánc (Bharatnatyam) képviselői, a mélyebb spirituális igazságokat és isteni hatalmat megjelenítő

vallási ikonográfia, a tantrikus gyakorlatok kidolgozói, a mindennapi tisztító vallásos rituálék (Darshan és Namaskar) praxisa, és az egyes jógairányzatok fejlett meditációs és vizualizációs technikáihoz illeszkedő – azt elmélyítő – ujj-jóga gesztikulációs mágiával keveredő elemei.

A legtöbb misztikus iskolában és hagyományban (kundalini-jóga, nadi-jóga, nada-jóga, ájurvédikus jóga) a mester csak egy kiválasztott, ambiciózus, nagy fegyelemmel rendelkező, nem világias gondolkodású tanítványnak adta át a mudrák titkos kódrendszerét, az ujjállítások finom mozgásaival, mély légzéssel, hosszú nyújtásokkal, lassú hajlítással kombinált technikát, amely az ellazulás eszményi módszere, az elmének, testnek és léleknek erőt adó gyógyír.

A doshákat harmonizáló mudrák

A doshák meghatározott őselemarányok rezgés-kombinációjából kialakult szubtilis energiák, amik működő értelemként biztosítják –az elemek állandóan mozgó dinamikus egyensúlyán keresztül – a biológiai, lelki és mentális folyamatokat, működtetik a fizikai, asztrál- és mentál testek tápanyagokkal való ellátását, ezen durva-és finomanyagú információk feldolgozását, megemésztését, és az anyagcsere folyamatok során keletkezett melléktermék elszállítását, kiürítését.

A vata levegő és akasa, a pitta tűz és víz, míg a kapha víz és föld elemek keveredéséből áll.



Kapha-harmonizáló kéztartás

Mudra: A két kisujj és a két gyűrűsujj egymást érinti. A többi ujj ökolbe görbítve. A mellkas előtt tartsa 7 percig!

Javallat: A mellkas, az orrüreg, a gége, a szájüreg, a garat, a légcső, a hörgők, a tüdő, a szív, a rekeszizom, az ízületek, az inak, a szalagok, a kötőszövet, a zsír-szövet, a száj megbetegedései esetén használható. Stabilizálja a szöveteket, harmonizálja a váladék-termelést (nyál, nyálka, könny, stb.), az ízületeknek kenést biztosít, erősíti az immunrendszert, fokozza az állóképességet, az életerőt, jó hatással van a plazmára és a citoplazmára.

Mantra: hum. A mantrát mély belégzés után rezegtesse:hhuuummm.



Pitta-harmonizáló kéztartás

Mudra: A bal kisujj és a bal hüvelyk összeér, míg a jobb hüvelyk- és kisujj hegye is érinti egymást. A kisujjak egymáshoz simulnak, tenyerek felfelé néznek. A gyomor előtt tartsa 7 percig!

Javallat: Az emésztőrendszer, a máj, a gyomor, az epehólyag, a lép, a vékonybelek, a hasnyálmirigy, a bőr, a szemek, az erekben keringő vér, a verejtmirigyek

problémáinál segít, fokozza az emésztőnedvek és az enzimek termelődését, csillogóvá teszi a szemeket, harmonizálja az anyagcsere folyamatokat, optimálisan állítja be a testhőmérsékletet.

Mantra: shrím. A mantrát mély belégzés után rezegtesse: shshshríímmmm.



Vata-harmonizáló kéztartás

Mudra: A két középső ujj egymást érinti, míg a két mutatóujj hegye derékszögbe hajlítva ér össze. A többi ujj keresztezi egymást. Az ölébe ejtve tartsa 7 percig!

Javallat: A vastagbél, a végbél, a húgyúti rendszer, a gerinc, a neurohormonális rendszer, a fül, az ivarszervek, a medence- és combcsontok, a lábak, a bőr, a kiválasztás betegségeinél, a testfolyadékok keringetésének zavarainál és beszédzavaroknál is alkalmazható. Stimulálja a bélrendszer mozgását, a motoros funkciókat, a légzést, a szívritmust, az idegi impulzusok átvitelét, a kiürítésre váró malák (vizelet, széklet) elkülönítését, kifinomultabbá teszi a tapintást.

Mantra: ram. A mantrát mély belégzés után rezegtesse: rrraaammm.

Késmárki László:
Gyógyító kéztartások II.
Ankh Kiadó 2013.

KRISNA-VÖLGYI BÚCSÚ

2013. JÚLIUS 19. - 21.

Szeretettel meghívunk a XVIII. Krisna-völgyi Búcsúba!

Idei újdonságaink közül néhány: gyermekeknek pantomim tanítás, tandori sütés együtt, vegán fagyí, gyógynövény túra.

A Krisna-völgyi Búcsú programhelyszínei

A parkolótól rendszeresen indul **kisvasút**, mely áthalad Krisna-völgy területén és a Búcsú helyszínén.

A **fesztiválsátorban** napközben előadások, koncertek, zenei-, tánc- és harcművészeti bemutatók pantomim- és gyermekműsorok élményében lehet részed.

A **Kérdezz-felelek sátor** egész nap vár minden érdeklődőt, akinek kérdése van a Krisna-tudat filozófiáról, a lélekvándorlásról, a jógáról, a szentírásokról, vagy a Krisna-hívők életéről, és természetesen választ is szeretne kapni ezekre.

A nagy sikerű Krisna-völgyi **Valóságshow** idén is hódít. A „ház” minden helyisége a Krisna-hívők életének egy szeletét mutatja be, így ha belépsz, megtudhatod, hogy öltözködünk, hogy festjük a tilakot a homlokunkra, hogyan meditálunk, hogyan főzünk, és hogyan ajánlunk ételt Krisnának a házi oltáron. Ne hagyd ki!

Könnyen előfordul, hogy az ember megéhezik a Búcsú forgatagában. Éppen ezért a főtéren 1000 nm-es, 800 férőhelyes **szabadtéri étterem** várja

az ínycseket a Krisnás konyha világhírű és ízletes remekeivel.

Ne feledkezzünk meg arról, hogy a **Templom** a Búcsúban is Krisna-völgy fő látványossága. Negyedóránként indulnak körbevezetések a bejárattól, melyeken akár többször is részt vehetsz. Mindenképp nézd meg, hiszen itt vár a Farm életének „középpontja”: az oltáron álló Krisna.

A templomteremben gyönyörű, indiai stílusú díszítések, kézműveseink által készített falfestmények és domborművek gyönyörködtetnek majd el, a könyves sátorban pedig megtalálhatod a védikus irodalom remekait.

Biokertészetünkben nőnek az étteremsátorban megkóstolható finomságok hozzávalói, nézd meg, hol és hogyan termeljük és tároljuk őket! Akár vásárolhatsz is frissen szedett terményeket.

Általános iskolánk, a **Gurukula** rendkívül szép, indiai stílusú épületében tanulnak a gyermekeinek. Ide is bepillantatsz, ha kíváncsi vagy, hogy telik egy Krisna-hívő kisdiaák napja az iskolában!

A kicsik az iskola melletti területen élvezhetik a **gyermekprogramokat**.

A **vásársoron** találhatsz majd indiai ajándéktárgyakat, füstölőket, ruhákat, vegyszermentes kozmetikumokat és tisztítószeret, ékszereket, ásványokat, kézműveseket...

A **Tehenészetünk** lakói a gyerekek nagy kedvencei, ez a környék igazi érdekességekkel várja nem csak a legkisebbeket, hanem minden Búcsúlátogatót! Búzafrülé frissen préselve itt kóstolható.

Ha már nem vagy gyerek, talán akkor is nagy élmény lehet megsimogatni egy kis bocit, megnézni az ökröket és a teheneket, vagy éppen tanulmányozni azokat az ökorhajtású mezőgazdasági gépeket, amiket a termeléshez használunk, és akár tapasztalatot cserélni a tehenészekkel.

A bátrabbak most is kipróbálhatják tudományukat és merészségüket az **íjászat** sportágában, ahol pontjaikért ajándékokat kaphatnak, hiszen egy búcsú nem búcsú céllövölde nélkül.

Ha elfáradtál, vagy ha érdekelnek az egészséges életmódról, valamint Öko-völgy, www.okovolgy.hu és más ökofalvak mindennapjairól szóló témák, beszélgetésekkel egybekötött, kisebb előadásokkal vár az **Öko-Porta**. Itt megismerheted az ökológiai gazdálkodás alapjait és a vegyszermentes, környezetbarát életvitel lehetőségeit is.

A Krisna-völgyi Búcsú az országban egyedülállóan füst és alkoholmentes program, így minden korosztálynak, karonülettől a nyugdíjasokig egyaránt élményt jelent.

Természetesen ezeken kívül még sok-sok meglepetés vár rád és kedves családotra, barátaidra.

Időpont:

2013. július 19-21.

Helyszín:

Krisna-völgy

Somogyvámos, Fő u 38.

Honlap:

www.bucusu.krisnavolgy.hu

Belépő:

Felnőtt: 1450 Ft

Diák: 950 Ft

Nyugdíjas: 950 Ft

A belépőjegy a rendezvény mindhárom napjára érvényes!

Parkolás: 600 Ft/nap –

személygépkocsik részére,
1.200 Ft buszoknak.

JEGYEK ELŐVÉTELLEN:

Kedvezményes áron!

Felnőtt: 1200 Ft

Diák: 800 Ft

Nyugdíjas: 800 Ft

További info:

www.bucusu.krisnavolgy.hu/jegy

Információ:

Papp Krisztina

30/436-3900

info@krisnavolgy.hu

Turisztikai referens:

30/641-2309

csoport@krisnavolgy.hu

Honlap: www.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 **38 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.