

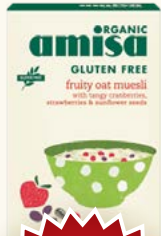
*Honnan fakad
a szépség?*

*3 stresszűző,
közérzetjavító
jóga gyakorlat*

*A nők és a
spiritualitás*

*Ha én
RÓZSA
volnék...*

► **AMISA BIO EPRES-ÁFONYÁS
GLUTÉNMENTES MÜZLI TELJES
KIŐRLÉSŰ ZABBÓL**



Tápláló és egészséges, kizárólag
organikus összetevőkből készült
savanykás ízvilágú müzli.

325 g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.649 Ft~~
1.449 Ft

► **APOTHEKE BIO LÁNDZSÁS
ÚTIFŰ MAGHÉJ ŐRLEMÉNY**



A psyllium magas rosttartalmánál fogva tisztítja az emésztőrendszert, a nyirokrendszert, csökkenti a koleszterin- és vércukor szintet. Csökkenti az éhségérzetet, ezért a fogyókúra hatékony kiegészítője lehet.

300 g

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.649 Ft~~
1.449 Ft

► **YUMEarth BIO VEGÁN C-VITAMINOS
NYALÓKÁK 4-FÉLE ÍZBEN**



Organikus gyümölcs kivonatból készült nyalókák gránátalma, görögdinnye, eper és őszibarack ízben. Vegán, glutén-, tej-, tojás-, szója-, és zsírintes édesség, nem tartalmaz mogoró és diószármazékot, színezéket.

14 db 85g

KEDVEZMÉNY:
150 Ft

~~1.099 Ft~~
949 Ft

► **BIO MENÜ ORGANIKUS CÉKLA POR**



A kíméletes eljárással készült termék nagy mennyiségben tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket. A cékla kiváló vérvérvető, májvédő, májtisztító hatású, csökkentheti a vérnyomást és a diabétesz tüneteit.

125 g

KEDVEZMÉNY:
100 Ft

~~1.199 Ft~~
999 Ft

► **BIOLA BIO BÍBOR KASVIRÁGOS
FLUORIDMENTES VEGÁN FOGKRÉM**



Kizárólag növényi alapanyagokból készült fogkrém, hatóanyagai a bíbor kasvirág, pemetefű, kamilla, spenót, csicsóka, fodormenta, borsmenta, citrom, eukaliptusz. Nem tartalmaz SLS-t, SLES-t, parabént, triklózánt és fluort.

75 ml

KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.599 Ft~~
1.399 Ft

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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



Tartalom

- 4 **Az örök szerep**
- 6 **Stressztelenül** – Töltődj Fel!
- 8 **Honnan fakad a szépség?** – Megkérdeztük őket: Tordai Teri, Bencze Ilona, Illényi Katica, Udvaros Dorottya, Malek Andrea.
- 12 **Nők a Nílus partján**
- 14 **Fedezd fel a női lét misztériumát!**
- 16 **Helló március!** – Böjtmás hava
- 18 **A nők és a spiritualitás**
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Citromos-gyömbéres sárgarépa krémleves; Kovászos kenyér csíráztatott gabonából őrölt lisztből; Céklasaláta mákkal és gorgonzolával; Káposzta-zöldborsó-krumpli sabji.
- 26 **Három stresszűző, közérzetjavító jógyakorlat** – Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola
- 28 **Programajánló** – A hullágetető a belvárosi színházban; Koncz Zsuzsa az Arénában; Ízek, imák, szerelmek nyomában; Az analfabéta a Rózsavölgyi szalonban.
- 30 **A kakukkfű** – Teacsepppek
- 31 **Agnés Martin-Lugand: A boldog emberek olvasnak és kávéznak** – Könyvajánló
- 32 **A női kör**
- 34 **Ha én rózsá volnék...**
- 36 **Szalóki Ági tiszteli az elmúlt időt**
- 36 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2017/3. szám

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

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémangi

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

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



Az örök szerep

Létezik egy örök szerep, amit az idők kezdete óta játszunk a világtörténelem színpadán. Sokan próbáltuk már megformálni sokféleképpen, a kor ideáit, a társadalmi elvárásokat vagy az aktuális szépség ideálokat követve. Átéltünk nehéz pillanatokot és megtapasztaltunk eltűzött mozzanatokot, részesei lehettünk drámáknak és vígjátékoknak egyaránt. Egy biztos, hogy minden egyes próbálkozáskor a szerep teljesítése tökéletlenül tökéletesre sikerült. Ez a halhatatlan és kimeríthetetlen szerep: a Nő.

Láthattuk Lilithet az első férfi mellett lázadni és Ádám akarátának ellenszegülni, majd elmerülni a feledés homályában. Szemtanúi lehettünk Éva engedelmességének és a tiltott gyümölcs elfogyasztásával járó visszafordíthatatlan következményeknek. Jártunk a vörös sátor asszonyai között és megtapasztalhattuk a közösség gyógyító, támogató és összetartó erejét. Bepillanthattunk Avalon ködfátyla mögé, ahol felavatott papnők őrizték és adták át titkos tudásukat.

Játszottuk ezt a szerepet már rizsporos párókában, parfümfelhőbe burkolt intrikák közepett; fedetlen keblekkel vörös fényben úszó bordélyházakban, vagy a teremtőnek örök hűséget fogadva kolostorok falai közé zárva. Láttunk már piros pozsgás ártatlan leánygyermeket, vénuszi és hedonista fiatal hölgyeket, költők és festők múzsáit, gondoskodó anyákat és bölcs asszonyokat is színre lépni ebben az örök

szerepben. Játszottak már ezen a pódiumon bátor uralkodónők és csábos szeretők. Harcoltunk már szavazati jogokért, a nadrágviselésért, az egyenjóságért és a szabad szerelemért is.

Olyan szakrális szimbólumokat kaptunk díszletnek és kellékeknek az idők porondján, mint a Hold, amely visszatükrözi a Nap fényét; a víz, amely az érzelmek kozmikus jelképe; a tulipán, amely a nőiség és a női nem szerv szimbolikáján kívül magában hordozza a Tejút hasadékanak ábrázolását, ahol az év legsötétebb napján újra megszületik a fény; a jégmadár, ami a női szépséget jelképezi; és a Szent Grál, ami a női termékenységre utal.

A színpadi forgatókönyvet anyáinktól, nagymamáinktól, dédanyáinktól... és az összes előttünk élt nőtől örököljük, akik gyermekből nővé váltak, álmodoztak, vágyakoztak, szerettek, gondoskodtak, tapasztaltak, túrtek, lázadtak, csókoltak, szültek, sirattak, ringattak, óvtak... nőként éltek.

Március 8-a nemzetközi nőnap jeles dátuma. Ünnepeljük a nőket és velük együtt azokat a férfiakat, akik szépnek látnak minket, akiknek a szíve megnyílik és gyógyulnak általunk, akik által lány gyermekek, anyák, és feleségek lehetünk, és akikkel kiteljesedhetünk.

Kovács Kata





*Miért fontos
a feltöltődés?
Mert stresszes
pillanatokban is kiváló
bizonyíték arra, hogy
van választásod,
hogy bármikor
kikapcsolódhatsz
– legalább néhány
percre.*

Stressz *telenül*

TÖLTŐDJ FEL!

UTAZZ EL, SZAKADJ KI

A feltöltődés egyik leghatékonyabb formája, ha kicsit kiszakadsz a megszokott mókuserékből, a jól ismert környezetből és elutazol valamerre. Nem kell, hogy egy távoli szigetet válassz, lehet az egy néhány kilométerrel arrébb lévő csendes zug vagy nyüzsgő város is, lényeg, hogy új ingerek, más behatások érjenek.

Nézhetsz olcsó repülőjegyeket, last minute utakat is, hogy egy-egy ilyen program minél kevésbé terhelje meg a pénztárcád!

Persze nem csak egy több napos utazás jelenthet hatékony kikapcsolódást! A szürke hétköznapiakban, akár a munkahelyeden vagy otthonodban is van lehetőség arra, hogy feltöltődj!

GYORS AZONNALI FELTÖLTŐDÉS-TIPPEK

- Néha az is elég, ha a gépeden vagy a telefonodon megnézel néhány olyan képet, amik olyankor készültek, mikor igazán jól, igazán szabadnak érezted magad. Ha felidézed ezeket az élményeket, már az is segíthet a pillanatnyi stressz leküzdésében.
- Egyél néhány szem csokit, banánt vagy szőlőcukrot, vagy bármit, amit igazán szeretsz, és máris jobban érzed magad!
- Hallgasd meg kedvenc zenédet, vagy válassz egy igazán megnyugtató, pihentető dallamot. Arra a pár percre ne törődj semmi mással, csak merülj el a zenében.
- Munka közben néhány percre hagyd ott a jól megszokott helyedet: a számítógéped, az asztalod vagy a munkapadod, kicsit sétálj, nézelődj, igyál egy pohár vizet. Pár perc múlva, mikor visszatérsz, könnyen lehet, hogy eszedbe jut a megoldás egy problémára.
- Tegyél egy kis sétát! Menj ki a levegőre, akár csak öt percre! Mozogj, szellőztess ki a fejed. Úgy térsz majd vissza a munkába, vagy otthon a családhoz, mintha kicseréltek volna!
- Legyen körülötted mindig növény! Ha látsz egy kis zöldet, egy élő növényt, a kedved is jobb lesz! A növények nem csak szépek, és tisztítják a levegőt, de bizonyítottan csökkentik a stresszt is. A Washingtoni Egyetemen bebizonyították, hogy a növények segítenek megnyugodni. Egy csapat erős stresszen átesett embert egy növényekkel teli szobába vezettek be, és az ő vérnyomásuk kétszer olyan tempóban csökkent, mint azoké, akik növények nélküli szobában pihentek.
- Egy jó forró tea vagy forró zuhany is segíthet. Úgy lazít el, hogy közben fel is tölt energiával.
- Tarts „Én-napot!” Egy hónapban legalább egyszer válassz ki egy napot, amikor szinte csak magaddal foglalkozol. Elmész wellnesselni, vagy kipróbálsz egy új masszázst, relaxációs technikát, csak olyan dolgokat csinálsz, amiket igazán szeretsz.

Töltsd ki a stressz tesztet és derítsd ki, milyen mértékű stresszel kell szembenézz mindennapjaidban, és tanuld meg, mik azok a jól működő megoldások, amiknek az alkalmazásával a stresszkezelés mesterévé válhatsz!

>>>>> www.kozakmihaly.com/stressz

Kozák Mihály, stressz coach





HONNAN FAKAD A

Szépség?

BÁMULJUK A SZÍNPADON ÁLLÓ NŐKET, AKIK SOKSZOR ÖTVENEN- HATVANON, SŐT HETVENEN TÚL IS MEGŐRZIK A SUGÁRZÓ SZÉPSÉGÜKET. VAJON ŐK MIT TESZNEK MINDEZÉRT? ÖT ISMERT HAZAI MŰVÉSZNŐT FAGGATTUNK ARRÓL, HOGY MI A NŐIESSÉGÜK, ÉS A SZÉPSÉGÜK TITKA.



TORDAI TERI

(Jászai Mari-díjas színésznő)

Szigorú vagyok önmagamhoz. Megtanultam egyszerű női trükköket, ezek segítségével mindig meg tudok újulni. Egy idő után nehezebben néztem tükörbe, de őszintén tudtam nevetni, mikor felfedeztem egy újabb kis ráncot az arcomon. Mennyit kellett ezért dolgozni! Mennyi szomorúság, mennyi jó és rossz történt velem, hogy annak a nyoma ott maradt az arcomon! Azt figyeltem meg a nagy színészgeneráción, Mezei Márián, Dajka Margiton, Sulyok Márián, hogy nagyon tudtak nők lenni. Mindenféle plasztikai műtét nélkül őrizték a tartásukat. Szeretem, hogy a „gyengébbik” nemhez tartozom. Nem baj, ha egy férfi nem tud beverni egy szöveget a falba, de vannak az életnek olyan területei, melyekben egy férfi véleményére, ízlésére vagyok kíváncsi. Amikor feltűnő jelenség voltam, akkor mindenki engem nézett. Hatvanéves koromra lett bennem annyi nyugalom, önbizalom, hogy nyíltan beszéljek. Amivé lettem, egy nagy gyűjtögetés eredménye. Anyukám hatásán kívül összelopkodtam ezt- azt regényekből, filmekből, életrajzokból. Nem sok energia kell ehhez, de nyitott szem mindenképpen szükségeltetik. Végtelenül érdekelnek az emberek. Régen rengeteget szenvedtem. Túl sok energia és idő ment el így. Bennem még mindig van szenvedély, de már nem szomorkodom felesleges dolgokért. Ha érzelmesek tudunk maradni, akkor nincs baj. Meg tudok hatódni egy filmen, vagy eszembe jut anyukám egy virágról, és ezek szép dolgok. Az életbe vagyok most szerelmes!

BENCZE ILONA

(Jászai Mari-díjas színésznő):

Nyilván a genetikának is köszönhetem, hogy így nézek ki, de küzdök is érte eleget. Soha nem ittam, nem dohányoztam, kávé sem iszom. Járok edzésre, de sajnos keveset alszom, ami baj. Próbálok figyelni magamra, és az is hozzá tartozik, hogy ha az embert sok öröm éri, akkor másmilyenek lesznek a ráncai. Pihenésképpen sokat olvasok. A szépségnek szerintem jót tesz a változatosság, ezt úgy értem, hogy időnként változtassunk az edzésprogramunkon, vagy próbáljunk ki új krémeket. Annyit sétálok, amennyit csak tudok. Falusi lány voltam, aki mindig az udvaron játszott a társával, így állandó igényem, hogy a szabadban lehessenek. Hetente háromszor-négyszer tornázom, de ma már azonban inkább itthon. Van egy szobabiciklim, illetve a saját magam számára állítok össze edzésprogramot. Számolom a gyakorlatokat, küzdök, és alig várom, hogy vége legyen! Szerintem az is konzervál, hogy azt csinálom, amit szeretek. Akinél nem így van, gyorsabban elfárad, és ez meglátszik rajta. Én boldog vagyok!



ILLÉNYI KATICA

(Liszt Ferenc- díjas hegedűművész, énekesnő)

Tudatosan sok mindent teszek az egészségemért, ennek egyik alapja a rendszeres jóga, melyet negyvenfokos hőségben végzünk, a meleg nagyon jól lazítja az izmokat, és meg is izzaszt. Korábban fanatikusan dzsessztáncra jártam, de aztán egy ismerősöm mutatott pár jóga gyakorlatot, és nagyon megtetszett, így mára fanatikus jógás is lettem. A stressz oldásában is segít. Húsz éve vagyok vegetáriánus, akkor a szüleim kezdték el, és némi ellenkezést követően mi is áttértünk erre a táplálkozási formára. Az étrendem betartása mára egyáltalán nem okoz nehézséget, inkább az nehéz, hogy mindig csak annyit egyek, amennyire a szervezetemnek szüksége van, és ne többet. Emellett mindenféle negatív dolgot igyekszem távol tartani magamtól, nem hallgatok rádiót, nem nézem a híreket, nem bosszantom magam olyan dolgokkal, amiken nem tudok változtatni.





UDVAROS DOROTTYA

(Kossuth-, és Jászai Mari-díjas színésznő)

Azt hiszem, az a titok, hogy jóban kell lenni magunkkal, belülről kell elkezdni építeni az egyensúlyt, és természetesen nagyon fontos az egészséges életmód. Ha pedig mindezzel megvagyunk, akkor jöhet a külső segítség. Nincs mit szépíteni, az én koromban bizony már látható jelei vannak az idő múlásának, amit sajnós magam is tapasztalok. Ráadásul a színészek arcbőrének állandó extra igénybevétel jelent a poros színházi próbatermekben töltött idő, és a forgatásokon, fotózásokon meg pláne a színpadon használt erős smink, nem beszélve arról a felfokozott állapotból fakadó ideg feszültségről, ami egy szerep eljátszásával jár. Persze jól esik, amikor valaki bókol nekem, de azért bármit nem tennék meg, hogy ez így legyen. Plasztikai sebészhez, azt hiszem, sosem fordulnék. Nekem az arcom a munkaeszközöm. Egy műtét, ha nem sikerül teljesen tönkre teheti az arcom, ha elveszteném a mimikámat, vagy nem tudnám többé ráncolni a homlokomat, akkor hiteltelenné válnék színésznőként. Nekem ezt semmi nem érné meg. Ráadásul nagyon félek a kockázatoktól és nem engedhetem meg magamnak, hogy hetekig otthon lábadozzak. Ha tehetem, sokat sétálok a szabadban, ezzel tudok leginkább feltölteni.

Úgy kell élni, hogy az ember magában építi a boldogságot. Ha bármilyen csapás éri is később, ezt nem lehet elvenni. Ehhez nem kell semmi, csak egy erős gondolat, hogy ne a rosszat lássuk meg, hanem azt, hogy mennyire szép ez az élet. A praktikákat az ember lánya a mamájától lesi el. Nekem szerencsém van, az én édesanyám mindig gyönyörű volt. Annak idején néztem, hogy törődik magával, de nem is gondoltam bele, hogy egyszer majd nekem is így kell ápolnom magam. De aztán a harmadik gyerek után egyszer csak én is belenéztem a tükörbe, és rájöttem, most már lassan ideje lenne törődnöm magammal. Úgy gondolom, a szépség belülről fakad, ezért soha nem költöttem sokat kozmetikumokra, ha ajándékba kaptam, azt elhasználtam, de egy idő után, ha az ember sokszor feszült, rohan, keveset alszik, akkor már kellenek a minőségi szépítőszeretek. Nagyon odafigyelek a tudatos táplálkozásra is. A mai ember túlságosan sok húst fogyaszt, a szervezet elsavasodik, és ez nagyon sok komoly betegségnek táptalaja. Elődeink, akik mai szemmel sokkal rosszabb körülmények között éltek, és jobb híján sokkal több gabonát, hüvelyeseket fogyasztottak, jóval egészségesebbek, teherbíróbbak voltak, mint mi. A második, hogy el sem tudjuk képzelni – persze nem is kötik az orrunkra –, micsoda szenvedésben élnek és halnak azok az állatok, amelyek húsát mi kiválóan ízesítve, jó ízűen elfogyasztjuk. Ez nem egy unatkozó háziasszony legújabb önsanyargatási akciója, hanem egy anyáé, akinek fontos az, hogy összhangban legyen a család testi-lelki-szellemi egészsége.

MALEK ANDREA

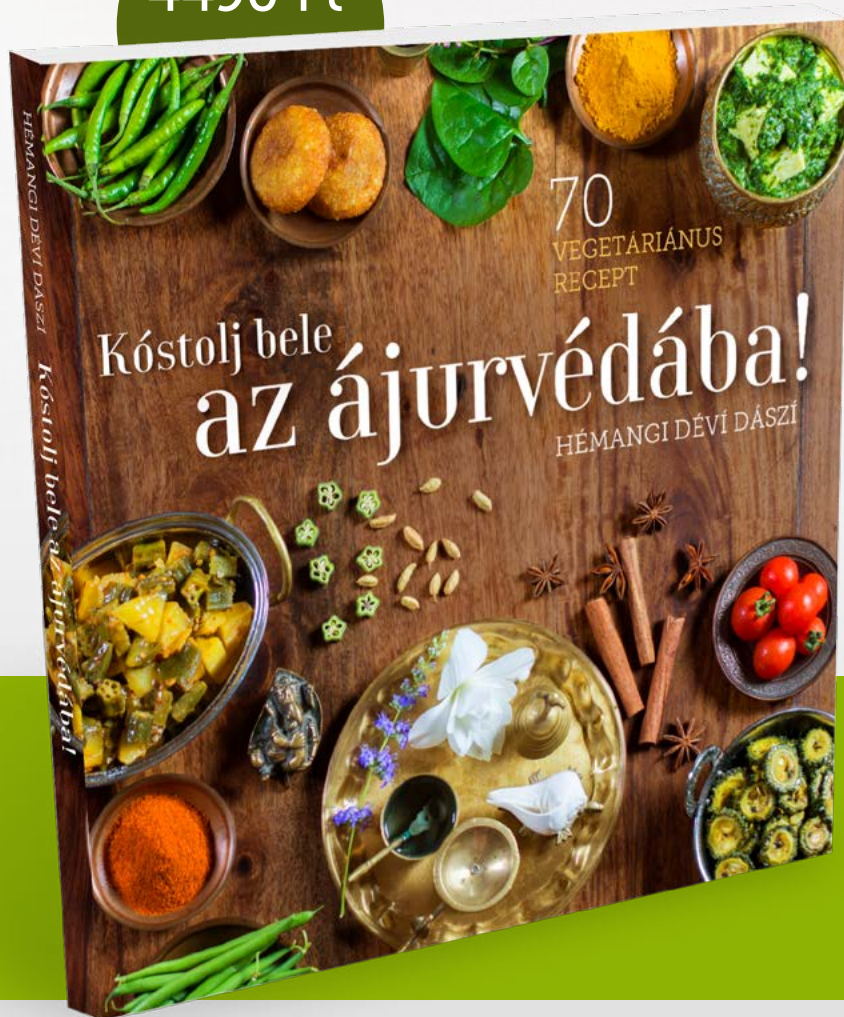
(Artisjus-díjas színésznő, énekesnő)



HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:
4490 Ft



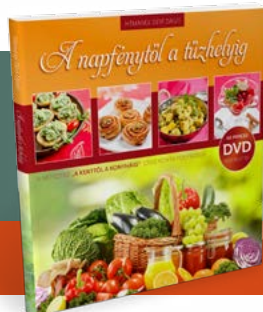
A *Kóstolj bele az ájurvédába* című szakácskönyv a természetes gyógymódként alkalmazott táplálkozás és az egészségmegőrzés ősi hagyományokon alapuló tudományába enged betekintést. Ez a több ezer éves tudás minden ízében ajándék a ma emberének.

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



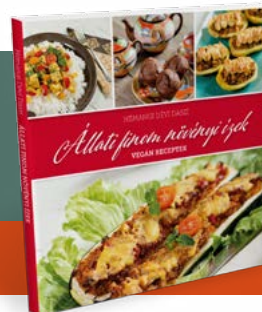
Megrendelhető:
www.108.hu/kostolj

**Hémangi
megvásárolható
könyvei**



▼
A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼
ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-

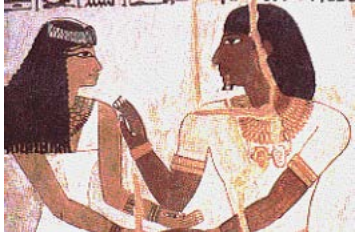


Nők a Nílus partján

A nőiesség ábrázolása kapcsán gyakran látunk egyiptomi festményeket, melyeken nádszál vékony, gyönyörű lányok zenélnek, táncolnak. Azt is tudjuk, hogy a fáraók feleségei ugyanabban a tiszteletben részesültek, mint az uralkodók, de vajon valójában hogyan éltek az ókorban a nők a Nílus deltájában?

Az ókori egyiptomiak a lányok születésének éppúgy örültek, mint a fiúkénak – erről tanúskodnak azok a fennmaradt szövegek, amelyekben a

szülők köszönetüket fejezték ki az isteneknek a szerencsés lefolyású szülés után. Hérodotosz írja, hogy az egyiptomiak mindkét nemhez tartozó gyermekeik táplálását és felnevelését elsőrendű kötelességüknek érezték. Egyiptomban a gyermek tízéves koráig nagyfokú szabadságot élvezett: tudatlannak és ezért ártatlannak tartották. A családi életet ábrázoló képeken kislányokat éppen olyan gyakran láthatunk, mint fiúkat – a lányok általában az anya mellett helyezkednek el, a fiúk pedig az apa közelében. Nevelésük során a lányoknak inkább az esztétikai kifejező képességeit fejlesztették, sokan tanultak táncolni, zenélni. A lányok már kiskoruktól fogva hamar részt vettek



anyjuk irányításával a háztartás vezetésében. Arról viszont szinte semmilyen forrás nem szól, hogy jártak-e az egyiptomi lányok iskolába, tudtak-e írni, olvasni. Feltételezések szerint nem szorgalmazták, de nem is tiltották a lányok iskolai tanulását. A parasztlányok tizenkét éves koruk körül, a gazdag családok lányai tizenöt évesen mentek férjhez. Általában a szülők választottak gyerekeiknek házastársat, bár előfordult, hogy ha két fiatal szerelembe esett, s a szülei sem ellenkeztek, akkor frigyre léptek. A nőknek is lehetett munkájuk az otthoni teendőik mellett. Dolgozhattak templomokban is táncosként, énekesként, zenészként. A gazdag családoknak szakácsnőjük, dajkájuk is lehetett. Nagy tisztelet övezte a papnőket, de fennmaradt iratokból kiderül, hogy orvosként is dolgozott asszony az ókori Egyiptomban.

Az egyiptomi férfi büszke volt feleségére, akinek anyaként köztiszteltben volt része. A lány ugyanannyit örökölt, mint a fiú. Lehetett válni, ha a férj rosszul bánt a feleséggel. Először a családtagok próbálták javítani a helyzetet, de ha ez sem hozott eredményt, az asszony elválhatott férjétől. A gyerekek a nő gondviselése alá kerültek, és újravezényelhetők. Válás esetén visszakapta az örökségét, eltartásáról pedig volt férjének kellett gondoskodnia.

A fáraóknak mindig több feleségük volt. Sokszor a saját testvéreiket, unokahúgaikat vették el, hogy fenntartsák a vérvonalat, közben pedig háremeikben más országokból származó nőkkel is hálhattak. A fáraók első feleségei is részt vettek a törvénykezésben, haláluk után pedig díszes sírkamrát emeltek számukra,

az uralkodó végső nyughelyének közelében. Arra is volt példa, hogy egy nő vezette az országot.

Az isteneik között is több nőnemű volt. A legjelentősebb Ízisz, az anyaistennő, a varázslás, a termékenység, a víz és szél istennője, a nőiesség és a hűség szimbóluma, Ozirisz felesége, Hórusz anyja.

Az ókori Egyiptom az egyik legkifinomultabb kultúrával rendelkezett, ami az öltözködésben és a szépségápolásban is megnyilvánult. A forró és napos éghajlatból adódóan a legkedveltebbek a lenből, esetenként a gyapjából készült ruhadarabok voltak. Előfordult, hogy az anyagokat befestették, ekkor kék, sárga, piros festékekkel dolgoztak, de általában meghagyták a kelme természetes, világosbarna színét. Az ókori divat egyértelműen elárulta a ruha viselőjének társadalmi helyzetét, legtöbbször hivatását is. A női ruhaneműk közül meg kell említenünk a clasirist, amely egy olyan bokáig érő téglalap alakú ruha volt, melyet a mellüknél kötöttek meg. A nők viseltek még térdig érő tunikát is, amelyet háromszög alakú anyagból készítettek, és félbehajtották. A szépítkezésre is nagy hangsúlyt fektettek. Szemüket fekete festékekkel húzták ki, és zölddel árnyékolták. Különböző gyógynövényeket kevertek a szemfestékbe, mely megakadályozta, hogy a forró sivatagi porral a szembe kerülő baktériumok gyulladást okozzanak. Körmeiket narancsvörös hennával színezték. Vállig érő, félhosszú hajukat egyenesre vágták, kenőccsel kenték, illatosították. Különös gondot fordítottak bőrük ápolására, naponta többször is fürödtek. Vallották, hogy a gyakori fürdőzés, a növényekből készített testápoló kenőcsök megőrzik a test fiatalságát. Az akkori szépségideál jelentősen különbözik a maitól, ugyanis az számított nőiesnek, aki túlsúlyos volt, széles csípővel, telt keblekkel, valamint kerek és sápadt arccal rendelkezett.



Zoltán Tamás

Fedezd fel a női lét misztériumát!

„Az egyetlen út, melyen
elindulni érdemes, befelé
vezet.” Shirley Maclaine

A női test működése és a női érzelemvilág kölcsönös kapcsolatban áll egymással, ez a kapcsolat érzékeny és könnyen sérülhet a mai feladatokkal, kötelességekkel, kihívásokkal teli nyugati életmódunk által. A folyamatos kifelé figyelés, az erőt és akaratot igénylő helytállás, a szerepeknek való megfelelés vágya elfeledteti és bagatellizálja a nőiségünkre való figyelés, a befelé fordulás fontosságát és szükségességét. A női lét egy misztérium, melyet sokan, sokféleképpen kutattak már. Ennek a misztériumnak a titkát fedezheti fel minden nő a saját rezgésének, ritmusának

megismerése által, melyhez a tudatosság emelése a kulcs.

Tudatosságunk fejlődését leginkább a jóga útja szolgálhatja. A jóga csodálatos és bölcs tudása, tanításai a mai nyugati társadalomban kevésbé ismertek, a nyugati világban csupán az ászanagyakorlás, mint testgyakorlás kap szerepet. Ennek köszönhetően több nő követője van, mint férfi. A jóga nyolc szintjének ismerete és rendszeres gyakorlása a fizikai, mentális és szellemi fejlődés által létezésünk spirituális vonatkozását is segít feltárni. A tudatosság ezen útján



járva életünk minden szintjén megvalósítható az egyensúly, harmónia.

A mai többszerepű női életvitelben az egyensúly megteremtése különösen nehéz feladat, mely azonban alapvető kulcs a női test és szellem, valamint a spirituális egészség közötti egyenség megvalósításának.

A női szervezet működését számos területen károsan érinti a felgyorsult életritmus, melynek következtében pl. endometriózis, petefészekciszták és menstruációs rendellenességek alakulhatnak ki. Meglepően gyakoriak manapság a nőgyógyászati egészségi problémák. A sok nőt érintő premenstruációs szindróma (PMS) az urbanizációval, a felgyorsult életritmussal, táplálkozási-és életmódváltozásokkal egyidőben jelent meg. A nők a premenstruációs időszakban nagyon öntudatosak és az addig elnyomott érzelmeik, vágyaik ebben az időszakban felszínre törhetnek. Amikor a nők kibillennek egyensúlyukból, öntudatuk meggyengül és szervezetük működésében változás figyelhető meg. Testük egészségi állapotuk, elsősorban ciklusuk változásain keresztül küld figyelmeztető jelzéseket lelki egységük megbillenésére vonatkozóan.

A nők manapság elhanyagolják testi működésük legfontosabb sajátosságát, a ciklikus hormonváltozást, s az ezzel együtt járó havi menstruációt. Sokan úgy tekintenek rá, mint egy nemkívánatos kellemetlenségre. A reklámok és a társadalom üzenetei is inkább annak elfátyolozására, tüneteinek elnyomására biztatnak,

mellőzve azt a fontos információt, hogy ebben a szakaszban a legalacsonyabb egy nő energia-szintje. Ilyenkor a megpihenés, visszavonulás, kevesebb feladat vállalása, azok alacsonyabb intenzitású elvégzése ajánlatos természetesen életritmusunk és lehetőségeink függvényében.

Az ájurvéda szerint a menstruáció egy szabályozó folyamat, mely az előző hónapban kialakult egyensúlytalanságokat javítja ki. Ebben a felfogásban a menstruáció egy egészséges mechanizmus. Ugyanakkor az ájurvéda úgy tartja, hogy a menstruáció időszakában egy nő érzelmileg is érzékenyebb és a szervezete is fogékonyabb a fertőzésekkel szemben. Ezért még inkább fontos, hogy nőként odafigyeljünk menstruációs egyensúlyunkra és az egész ciklusunk alatt vigyázzunk magunkra, figyeljük testünk ritmusát.

Tiszteld a nőiességedet és ne élj vissza vele! Sokkal valószínűbb, hogy lelki harmóniára lész, ha a külső ingerek által gerjesztett, nem létező női ideál elérésének vágyát feladod, s helyette energiádat saját magad megismerésére, megértésére fordítod. Figyelj tested jelzéseire, melyek utat mutatnak lelkivilágod aktuális állapotához, ami által megismerheted valódi önmagad.

Szücs Boglárka
pszichológus

Forrás és könyvajánló: Clennell, B. (2016). Nők jóga könyve. Ászana és pránájama a menstruációs ciklus minden szakaszára. Budapest, Filosz Kiadó.

Helló március! BÖJTMÁS HAVA



Március 1. A meteorológiai tavasz első napja

1521. március 6. Magellán felfedezi Guam szigetét.

1817. március 8. megalapítják a New York-i tőzsdét

1911. március 8-án született Kiss Manyi Kossuth- és Jászai-díjas színésznő



1913. március 8. Magyarország csatlakozott a nőnap felhíváshoz és a Nemzetközi nőnap első megemlékezéseként az Országos Nőszervező Bizottság röplapokat osztott.

Március 10. Az időjárást figyelő pásztorok és földművesek azt állítják, hogy e nap időjárása 40 napig tart. Különösen az e napi hideg okozhat gondot, mert ha ilyenkor fagy, akkor a következő 40 napban zord idő várható.

Március 12. Gergely napja. Magyarországon, e napon volt az ún. Gergely-járás. Ekkor az iskoláskorú gyerekek a falut járták énekelve, s adományokat gyűjtöttek, melyek elsősorban a tanítót illették meg. E naphoz egyébként időjósítás is kapcsolódott. Azt mondták, hogy ezen a napon még előfordulhat, hogy: "Megrázza szakállát Gergely", vagyis eshet még a hó.

Március 21. A költészet világnapja

1969. március 21. az első színes tévéadás Magyarországon

Március 25. Gyümölcsoltó Boldogasszony napja, mert úgy tartották, hogy ezen a napon kell oltani a gyümölcsfákat.

421. március 25. Velence (Venezia) város alapítása.

1464. március 29. Hunyadi Mátyást magyar királlyá koronázzák.





A 108.hu Magazin

2010-es indulása óta lehetőséget ad,
hogy bemutasd a branded
a dinamikusan fejlődő egészség
és környezettudatos közösségnek.
Változatos megjelenési lehetőségeinkkel
elérheted az újdonságra nyitott olvasókat.

LÉLEK

kultúra
könyvek
pszichológia
wellness
spiritualitás



EGÉSZSÉG

jóga
baba-mama
ájurvéda
gyógyítás
megújulás



ÍZEK

szezonális
vegetáriánus
ínycsiklandozó
természetes
alakbarát



www.108.hu/hirdetes



Egyes patriarchális kultúrákban az intézményes, vagyis történelmi vallási és spirituális tradíciókba is beépült az a doktrína, vagy nevezzük akár dogmának, mely szerint a nők spirituális értelemben véve alacsonyabb rendűek, és nehezebben tudnak fejlődni vagy elérni a felszabadulást. Valahol a jóga rendszere is meglehetősen férfiorientált, mind az ászana-gyakorlást, mind az egyéb ágakat tekintve.

A férfiak agya és elme-működése valóban eltér a nőkéétől, de ez egyaránt jelenthet előnyt és hátrányt is. A férfiak jobb és bal agyfélteke-dominanciája

változik, és nagyon ritka az, hogy mindkét agyfélteke egyszerre működjön. Tehát a férfi vagy analitikus, intellektuális üzemmódban van, vagy pedig érzelmi és kreatív üzemmódban. Ilyenkor azonban az analitikus gondolkodása kikapcsol, és engedi, hogy elragadják az érzelmei, anélkül, hogy számot vetne a következményekkel.

A nők esetében a két agyfélteke szinte mindig egyszerre van működésben, így az érzelmi és analitikus oldaluk folyamatosan keveredik, vagy ha úgy tetszik, támogatja egymást. Ez teszi lehetővé például,

hogy egy nő elvállalja mindazt a nehézséget, amit egy gyermek kihordása, megszülése és felnevelése jelent, ráadásul párhuzamosan több gyermekre is ki tudja terjeszteni a szeretetét és a felelősségét, sokkal inkább, mint egy férfi.

A férfi általában sokkal egoisztikusabb és narcisztikusabb, mint a nő, és nem képes arra, hogy huzamosabb ideig alárendelje a saját igényeit másokénak. Így ideig-óráig elvan a gyerekekkel, de képtelen lenne arra a 24 órás készenlétre éveken keresztül, amit a nő megtesz helyette. Pedig bizonyos spirituális iskolákban pontosan az odaadás kifejlesztése, az önvaló alárendelése Istennek az elsődleges cél. Ez pedig a nőknek könnyebben fog menni, mint a férfiaknak.

Ugyanakkor vannak olyan nézetek, melyek szerint a családi élet, a gyermekek vállalása inkább hátrányt

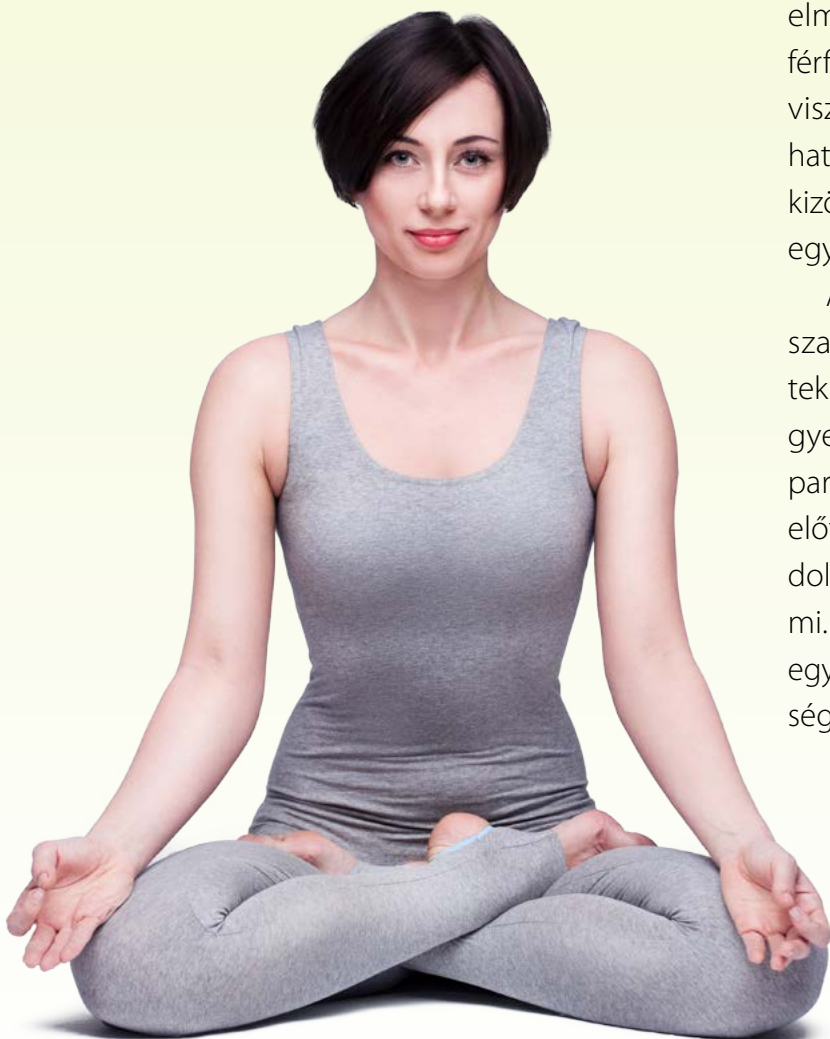
jelent a spirituális fejlődésben, mint előnyt. Ez a jógás körökben is jellemző, hogy sokan nem vállalnak gyereket, mert a gyakorlással és önmagukkal akarnak foglalkozni, és sajnálják az időt egy gyerek felnevelésére. Ezzel szemben Ramamohan Brahmacarinak, Thirumalai Krishnamacharyának, B.K.S. Iyengarnak és Pattabhi Joisnak is voltak gyerekei, és ők ezt nem tekintették akadállyal a jóga gyakorlásában.

Én magam is – immár három gyerekes apukaként – kezdem megérteni, milyen az, amikor nem csinálhatok azt, amit akarok, és akkor, amikor akarom, és általában nem én vagyok a középpontban, és nincs annyi időm magamra, amennyit esetleg szeretnék. Mindezek az élethelyzetek segítenek egy férfinak abban, hogy levetkőzze narcizmusát és egoizmusát, és megtanuljon szolgálni. Még így is csak csodálni tudom a nőket, akiknek ez természetesen megy.

Bár a meditációban az egy pontra szegezett elmére törekszünk, minden más kizárásával, és a férfiaknak ez talán könnyebben megy ideig-óráig, viszont a különböző kötelezettségek és eltérítő hatások könnyebben meg tudják őket zavarni vagy kizökkenteni a meditációjukból, mint egy nőt, aki egyszerre több dologgal is tud foglalkozni.

A férfiak és a nők tehát nem jobbak vagy rosszabbak egymásnál a spirituális megvalósítás tekintetében, hanem mások, más erősségekkel és gyengeségekkel rendelkeznek. Ezt a másságot a partnerkapcsolat hétköznapi szituációiban is szem előtt kell tartani, mert hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a párunk ugyanúgy gondolkodik, mint mi. Valójában a férfiak és a nők támogatni is tudják egymást a céljaik elérésében, ha ezt megfelelő érettséggel és alázattal teszik.

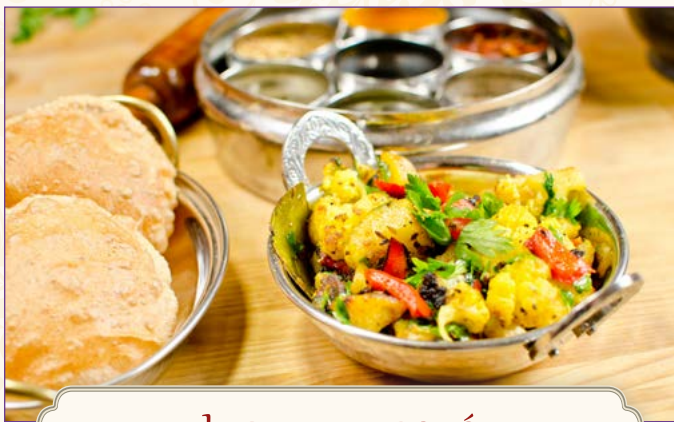
Gauranga Das
személyi edző, táplálkozási tanácsadó
hotashtanga.com



4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

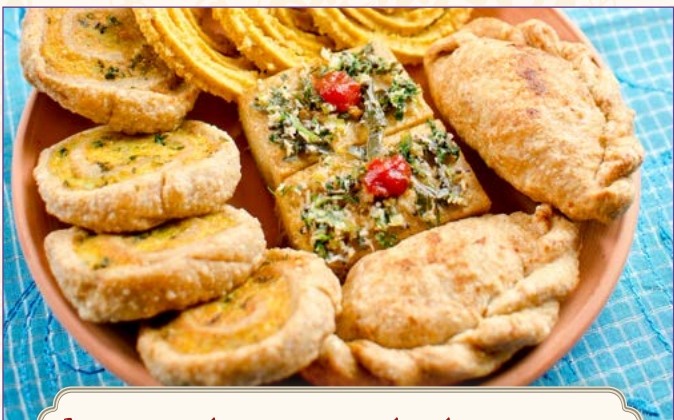
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



INDIAI ALAPOZÓ
bevezetés a fűszerek használatának világába



INDIAI FŐÉTELEK, SABJIK
az ájurvéda és a főzés kapcsolata



INDIAI SÓS CSEMEGÉK ÉS CSATNIK
jóga és meditáció az étkezésben



INDIAI KENYÉRFÉLÉK
tájegységek konyhái

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

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

- ▶ Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait, ezáltal nem csupán a tanult receptek elkészítését sajátíthatod el, hanem idegen receptekkel is jól boldogulsz majd.
- ▶ Járatos leszel az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.
- ▶ Betekintést kapsz India kultúrájába, a főzési és étkezési szokásokba, a tájegységek jellegzetességeibe.

További tanfolyamaink



2 NAPOS ÁJURVÉDA FŐZŐTANFOLYAM

Ismerd meg önmagad, tudd meg, milyen ételek illenek testtípusodhoz, és válj önmagad gyógyítójává egy színes, változatos konyhakultúra segítségével!



VEGÁN FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd az étkezésed teljesen növényi konyhára átállítani, ötleteket és inspirációkat meríthetsz ezen a kurzuson.



FŐZŐTANFOLYAM AZ OTTHONODBAN

Jól megszokott környezetben, a saját konyhában könnyebben megy a főzés? Akkor nem kell mást tenned, mint beszervezni néhány családtagot vagy barátot, ismerőst s mi házhoz megyünk.



CSAPATÉPÍTŐ FŐZŐTANFOLYAM

Ha szeretnéd a munkatársakat még jobban összekovácsolni, akkor gyertek el együtt hozzánk, egy nagy, közös, vegetáriánus főzésre, vagy ha úgy kényelmesebb, mi megyünk az általatok megjelölt helyszínre. Személyre, csoportra szabott, egyedi program összeállítására is van lehetőség.



*A tanfolyamokat a népszerű
www.vegavarazs.hu
gasztroblog írója, immár 7
vegetáriánus szakácskönyv
szerzője, Hémangi tartja.*

*A tanfolyamok helyszíne
a 108 Életmódközpont
(1137 Budapest, Szent István
krt. 6., Tel.: 30/464-7760)*



**NE KÉSLEKEDJ, JELENTKEZZ MOST
fozoiskola.108.hu**



CITROMOS- GYÖMBÉRES SÁRGARÉPA KRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK (KB. 4 SZEMÉLYRE)

- ½ fej vöröshagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 1 tk olívaolaj
- 5-6 db sárgarépa
- 1 db citrom frissen facsart leve
- 1 marék friss petrezselyem
- 1 tk frissen reszelt gyömbér
- 1 db (bio) zöldségleves kocka, Himalája só, őrölt fekete bors, ½ tk őrölt szerecsendió
- tökmag és/vagy fenyőmag levesbetétnek (tészta helyett)
- ½ érett avokádó (elhagyható)

ELKÉSZÍTÉS:

- A vöröshagymát és fokhagymát apróra vágva olívaolajon megdinszteljük.
- A répákat miután meghámoztuk, kockacukor méretű kockákra feldaraboljuk, majd hirtelen lepirítjuk az olajos hagymán.
- Az egészet felöntjük bő vízzel úgy, hogy kb. háromszor annyi víz legyen rajta, mint ameddig a répakockák érnek. (1/4-ed száraz anyag, 3/4-ed víz arányban.) Mehet bele a só, bors, leveskocka és az apróra vágott friss petrezselyem. Fedő alatt puhára főzzük kb. 30 perc alatt közepes lángon.
- Miután puhára főtt a répa, belereszeljük a friss gyömbért, és hozzáadjuk az őrölt szerecsendőt. Belekockázunk ½ db érett avokádót (lágy és krémes lesz tőle, de elhagyható), majd hozzáadjuk a friss citromlevet.
- Az egészet kézi botmixerrel krémessé varázsoljuk, majd még egyszer összeforraljuk a hozzávalókat. Olajos magvakkal pl.: tökmaggal, napraforgómaggal, fenyőmaggal tálalhatjuk a meleg krémlevest.
- Megjegyzés: Készítettem már a citrom helyett mandarinnal is ezt a levest. Így is nagyon finom volt! Ebben az esetben mag nélkül kockázzuk bele a mandarin húsát a levesbe, mielőtt összeturmixoljuk.

Hanis Szonja / zoldavocado.blogspot.hu

TAVASZI IMMUNERŐSÍTÉS: KOVÁSZOS KENYÉR CSÍRÁZTATOTT GABONÁBÓL ŐRÖLT LISZTBŐL

Legújabb receptem egy újabb kísérletezés eredménye. Aki kovászos kenyeret szokott sütni, tudja hogy minden egyes sütés egy újabb kísérlet, hiszen a kovász mindig másképp viselkedik. A nemrégiben csíráztatott gabonához jutottam, amiről köztudott, hogy tápanyag tartalma jóval magasabb a nem csíráztatott állapotú gabonáénál és nagyon erősen hozzájárul immunrendszerünk erősítéséhez. Így hát frissen megőröltem őket és a belőle készült lisztet belesütöttem a kenyérbe.

HOZZÁVALÓK:

- 300 g fehér búza kenyérliszt
- 100 g frissen őrölt csíráztatott búza
- 280 ml víz
- 120 g aktív rozslisztből készített kovász
- 9 g só
- 30 g aszalt áfonya
- 30 g tökmag

ELKÉSZÍTÉS:

A csíráztatott gabonákat megőröltem. Összekevertem a többi liszttel, majd 280 ml forró vízzel leöntöttem, majd egy órát állni hagytam. Ezt hívják autólízisnek. Ez idő alatt a lisztszemcsék megszívják magukat vízzel, és beindul az enzim működés. Azért használtam

forró vizet, mert a konyhában hideg van és így egy kicsit sikerült meggyorsítanom az egyébként lassú kovászos kenyérkészítés folyamatát. Egy óra után a masszához tettem a kovászt, majd géppel dagasztani kezdtem. Kb. 6 perc dagasztás után hozzáadtam a sót, a tökmagot és az aszalt áfonyát, és további 1 percig dagasztottam a tésztát. Utána áttettem egy kiolajozott tálba és 20 percenként hajtogattam, összesen 4x. Utána 1,5 óráig pihentettem letakarva. Megformáztam, majd 1,5 óra szakajtóban való kelesztés és gyors bevágás után ment a 250 fokos párás sütőbe, ahol először 25 percet sült ezen a hőfokon, majd további 20 percet 230 fokon. Nem elég, hogy nagyon finom és harmónikus ízvilágú ez a kenyér, de nagyon egészséges a kovász, a friss őrlés és a csíráztatott gabonák miatt. A kenyeret el lehet készíteni más magokkal is, vagy akár magok nélkül is.

Zeliska Orsolya / peklanyleszek.com



CÉKLASALÁTA MÁKKAL ÉS GORGONZOLÁVAL

ELKÉSZÍTÉS:

Az ecetes céklát vékony csíkokra vágtam és ugyanígy szeleteltem fel a jégcsapreket is. A mákot szárazon megpirítottam egy kicsit, egészem más illata lett így. A felszeletelt belevalókat egy tálba halmoztam és egy kicsit megsóztam, megborsoztam, majd kézzel összeforgattam. Egy kevés citromlevet is csepegtettem rá, azzal is átforgattam. Rádaraboltam a gorgonzola sajtot, meglocsoltam a repceolajjal, és megszórtam a mákkal. Fél órát érdemes, sőt kell is állnia, hogy minden íz összesimuljon benne. Isteni finom!

Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu

HOZZÁVALÓK:

30 dkg ecetes cékla,
30 dkg jégcsapretek,
10 dkg gorgonzola,
1-2 ek őrölt mák (egész is lehet),
2-3 ek hidegen sajtolt repceolaj,
só, bors,
1 ek friss citromlé.



KÁPOSZTA- ZÖLDBORSÓ- KRUMPLI SABJI



ELKÉSZÍTÉS:

Előkészítjük a zöldségeket: megtisztítjuk a káposztát, negyedekbe vágjuk, kivágjuk a torzsáját, és csíkokra vágjuk. A krumplit is megpucoljuk és felkockázzuk. Egy lábosban felmelegítjük a zsiradékot, kipattogtatjuk benne a fekete mustármagot. Ha kész, hozzáadjuk a currylevelet, belemorzsoljuk a chilit. Fél percre pirítjuk, majd beleszórjuk a porfűszereket: az asafoetidát, a sambar masalát és a kurkumát. Megkeverjük a fűszer-alapot, és beletesszük a zöldségeket. Öntünk alá némi vizet, 2-3 decit, csak annyit, amennyi elfő, mire a zöldségek megpuhulnak. Megsózzuk, lefedjük az edényt, úgy, hogy maradjon egy kis rés, ahol a gőz távozni tud. 20-25 perc alatt puhára főzzük, s a legvégén belekeverjük a tejszínt. Rizzsel vagy indiai kenyérral tálaljuk.

Hémangi / vegavarazs.hu

HOZZÁVALÓK:

- 1 kis fej káposzta
- 1 nagy krumpli
- 20 dkg fagyasztott zöldborsó
- 3 ek ghi vagy olaj
- 2,5 kk fekete mustármag
- 2-3 apró száraz chili (ízlés szerint)
- 5 db currylevél
- fél kk asafoetida
- 3 kk sambar masala
- 1 kk kurkuma
- 2,5 kk só
- 3 ek tejszín (elhagyható, kókusztej-szín is lehet)



3 STRESSZÚZÓ, KÖZÉRZETJAVÍTÓ JÓGAGYAKORLAT

A modern, városi ember mindennapjait gyakran stresszben éli. A stressz kis mennyiségben akár motivációs ingerként is funkcionálhat, ám a hosszan tartó, rendszeres stressz káros hatású. A stresszkezelés elterjedt, köztudottan hatékony és kemikáliamentes eszköze a jóga életmódrendszere, amelyet szakértő oktatóval sajátíthatunk el. A következőkben három könnyű gyakorlatot mutatunk, amely szellemileg és fizikailag megterhelő élethelyzetekben bárki számára gyakorolható. Betegség esetén javasolt szakértővel konzultálni!

1. Teljes jógalégzés

A teljes jógalégzés a hasi, mellkasi és kulcscsonti légzés összességéből áll. Hatására a tüdő nagyobb kapacitással működtethető, nyugalmat ad az elme számára.

Végrehajtás fekvő helyzetben. 3-10 perc, fokozatosan emelve.

Feküdjön a hátára, lábait a derék ellazítására hozza talpra, a térdeit döntse egymásnak. Lélegezzen be lassan, mélyen és egyenletesen a hasi területre (mélyhasi légzés). A has tágitása után kezdje tágitani a mellkast kifelé és felfelé (mellkasi légzés). Amikor a bordák teljesen kitágultak, lélegezzen a tüdőcsúcsokba (kulcscsonti légzés). A vállak és a kulcscsont is mozduljanak kissé felfelé, ilyenkor a levegő megtölti a tüdő felső lebenyeit. Ez egy teljes belégzés.

Kilégzés során ugyanebben a sorrendben, elől a tüdő kulcscsont alatti részéből engedje ki a levegőt. A teljes jógalégzés részletesebb leírását megtalálja a www.jogapont.hu oldalon.

2. Szupta-dandászana falnál – Lefekvő nyújtott lábú ülés

Ez az egyszerű faltámaszos ászana úgy erősíti a combot, a hasat és a hátat, hogy közben pihenteti az idegrendszert és vitalizálja a testet.

A gyakorlat élettani hatásai:

- Harmonizálja a gyökér és a köldökcsakrát,
- Erősíti a combot, hasat és hátat,
- Serkenti a beleket, az emésztést,
- ezáltal csökkenti a zsírlerakódást a hason és csípőn,
- Tartásjavító hatású.

A jógapóz felvétele, kitartása: 3-5 perc, fokozatosan emelve. Szupta-dandászana helyes kivitelezésének, kitartásának és lebontásának lépéseit megtalálja a www.jogapont.hu Tudástár rovatában.

3. Sasánkászana – Holdpóz

Ez egy speciális pihenő póz, amely több szempontból fontos, hiszen stresszoldó hatásán kívül lazítja a csípőt, a keresztcsontot, így az ülőmunkát végzők számára különösen áldásos.



A gyakorlat hatásai

- Finoman nyújtja a combot és a bokát,
- Gyomorsülyedés, hasmenés, krónikus bélpanaszok, vesesülyedés esetén is jótékony hatású,
- Gyógyítja a gyomorfájdalmakat,
- Energizálja a májat, lépét és veséket,
- Erősíti a termékenységet,
- Megnyugtatja a gerincidegeket és az agyat, serkenti a fej vérellátását,
- Ellazítja a deréktáji izmokat.

A jóga póz felvétele, kitartása: 2-3 perc fokozatosan emelve. Sasánkászana helyes kivitelezésének, kitartásának és lebontásának lépéseit megtalálja a www.jogapont.hu Tudástár rovatában.

Képes Andrea, Medvegy Gergely
jógaoktatók



Tudta, hogy Magyarországon működik Európa legrangosabb jóga iskolája?

A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán kapott diploma komoly presztízt jelent a jógaoktatók között. Az itt végzett jógamestereknek sokoldalú tudásuk miatt jó hírük van a szakmában. A hiteles oktatók által, magas színvonalon képzett hallgatók összetartanak, folyamatosan fejlődő szakmai közösséget alkotnak.

JELENTKEZZ FŐISKOLÁNKRA!



VAISNAVA TEOLÓGIA BA

VAISNAVA JÓGAMESTER BA

VAISNAVA TEOLÓGIA MA

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

+36 1 321 7787
fritz.attila@bhf.hu

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ
2017. május 22.

WWW.BHF.HU



Szakmai műhely

A főiskolán olyan autentikus szellemi műhely részese lesz a hallgató, ahol sokezer éves tradíciót hoznak összhangba a modern világgal anélkül, hogy az veszítene hitelességéből.

Filozófiai háttér

A vaisnava jógamester képzésen nem csak az ászanákat ismerhetik meg a hallgatók, hanem az élet értelmének kérdésével is foglalkoznak. Az ősi tudás iránymutatásai alapján megismerik a végső önmegvalósítás lehetőségeit és eszközeit.

2017 szeptemberében állami ösztöndíjas vagy önköltséges formában, Vaisnava jógamester és Vaisnava teológia főiskola szakok indulnak, 6 féléves nappali és levelező tagozaton, melyekre május 22-ig lehet jelentkezni!

További tudnivalók: **www.bhf.hu**.



A HULLAÉGETŐ A BELVÁROSI SZÍNHÁZBAN

Karel Kopfrkingl, a prágai krematórium dolgozója a magával és a világgal elégedett tisztességes kispolgár mintapéldánya. A rajongásig imádja feleségét és két gyermekét, nagy buzgalommal és szakértelemmel végzi munkáját, és egyáltalán nem foglalkozik politikával. Ám 1938-at írunk, amikor is Németország elfoglalja a Szudéta-vidéket. Ekkor fokozatosan előbukkan a rendes honpolgár álarca alól az álszent szörnyeteg, a behízelt hóhér, akinek fel sem tűnik, hogy már egy párhuzamos világrendet szolgál, melynek javáért magától értetődő természetességgel áldozza fel a hozzá legközelebb álló embereket is... A 2017-ben is hátborzongatóan aktuális műből a hatvanas években filmet forgattak, amelyben Gálvölgyi János szinkronizálta Kopfrkinglt. Azóta a művész több sikertelen próbálkozást tett a színpadra állítással, hiszen az ország elmúlt évtizedeiben, de leginkább ma a 21. század elején igencsak nagy hasonlóságok fedezhetők fel a politikai motivációban és kommunikációban. Erre eddig nem vállalkozott egy színház sem. Nemrég a színművész Orlai produkciós irodával egyezett meg a darab bemutatásáról. A művet színpadra alkalmazta Zádor Margit fordításából Gálvölgyi Judit. Az előadást Pelsöczy Réka rendezi. Az előadás március 8-tól Budapesten a Belvárosi Színházban látható.

KONCZ ZSUZSA AZ ARÉNÁBAN



Koncz Zsuzsa igazi állócsillag a magyar popzene egén, dalai minden korban aktuálisan a mához szólnak – ráadásul egyáltalán nem elérhetetlen legenda, hiszen koncertjeivel folyamatos és eleven kapcsolatot tart fent közönségével. A páratlan karrier újabb állomásaként március 11-én tizenegyedik alkalommal lép színpadra a Papp László Budapest Sportaréna. 2014-ben, a tizedik, jubileumi Aréna-koncertje előtt felmerült benne a minden valódi művészt időnként elérő kérdés: elég-e a pályán szerzett tapasztalat, tudás, tehetség, hogy egy ekkora akadályt tizedszerre is sikeresen vegyen, hogy a közönség, amely évtizedek óta hű volt hozzá, ezúttal is ott lesz-e vele? „-Attól a két évvel ezelőtti, hihetetlenül zsúfolt telt háztól olyan életre szóló élményt és lendületet kaptam, amely még ma is erőt ad.” Ez a lendület hívta életre most megjelent negyvenedik albumát is, a Vadvilágot. Megalkuvás nélküli, elgondolkodtató, mégis szórakoztató és élvezetes, modern lemez született, mint mondja: „-eddigi hagyományainkhoz híven, magán- és közügyeinkről...” A Vadvilág megjelenését követően Zsuzsa minden idegszálával a nagykoncertre készül: „-Az Aréna páratlan, de félelmetes erőter; elképesztő méreteivel óriási kihívás egy énekesnek. Fantasztikus lehetőség gondolataink és érzelmeink összekapcsolására. Az igazi kihívás, vagyis a lényeg benne az, hogy az egyes emberek a zene hatására közösséggé válhatnak-e, hogy képesek vagyunk-e rá, hogy tudunk-e együtt lélegezni, együtt énekelni, megfogni egymás kezét. Sikerülhet-e ezt megteremteni a dal, a zene, a gondolat erejével. Márpedig én hiszem, hogy igen, sikerülhet, hiszen azért leszünk ott, mert mindannyian erre vágyunk. Hát ezért ARÉNA!”

IZEK, IMÁK, SZERELMEK NYOMÁBAN

Vallomások egy kötetről, mely milliók életét forgatta fel. Harmincegy éves korában Elizabeth Gilbert egy New York-i kertvárosba költözött, megpróbált teherbe esni, ám végül rájött, hogy sem gyereke, sem férjre nem vágyik. Három év gyötrelmes válási huzavona után elutazott, hogy magára találjon. Egyéves világ körüli útjának története, az Ízek, imák, szerelmek igazi világsiker lett, a külső és belső útleírás olvasók millióiban talált visszhangra. Ez a visszhang nem halt el nyomtalanul. Az eltelt

tíz évben Gilbert könyve seregnyi olvasót indított el olyan úton, amely gyökere-sen megváltoztatta addigi életüket és gondolkodásukat. E tisztelgő kötet, az Ízek, imák, szerelmek nyomában szerzői erről a fordulatról számolnak be: utakat kerestek és találtak, és az útkeresés során magukat, jobb énjüket is megtalálták.

Közel ötven szerző - ahány, annyiféle - osztja meg az olvasóval élményeit, amelyekben az egyetlen közös vonás az, hogy kiindulópontjuk, ihletőjük Elizabeth Gilbert sikerköteté. Az egyik szerzőt az anyaság elfogadására indította a könyv, a másikat éppen arra, hogy békéljen meg a gyermek utáni vágy hiányával. Volt, akit étkezési zavarának leküzdésében segített, volt, akit súlyos betegségében és kínzó szorongásában. Mások megvalósították régese-rég dédelgetett álmaikat, ki éneklésről, ki táncról vagy éppen írásról. Megannyi történet, megannyi tanúságtétel. A hol derűs, hol szívszorító írások minden sorából süt a feltétel nélküli őszinteség. Az Ízek, imák, szerelmek nyomában elbeszéléseiből az olvasó is bátorságot és vigaszt meríthet; megírhatja saját történetét - sőt, új életet is kezdhet.



AZ ANALFABÉTA A RÓZSAVÖLGYI SZALONBAN

A szerző, Agota Kristof 21 éves volt, amikor 1956 végén egy kisgyerekekkel a karján az zöldhatáron keresztül elhagyta hazáját, végül Svájcban telepedett le. Második férjével és az új házasságából származó gyerekeivel már franciául beszélt. Verseit magyarul írta, de történeteit, néhány kísértől eltekintve, franciául.

Ahhoz, hogy francia nyelvű író lehessen, újra kellett tanulnia az olvasást, mint egy analfabétának. Szimbolikus történetek a kötet írásai: eljutunk attól a stabil értékrendtől, hogy mindenki magyarul, tehát „érthető nyelven” beszél, addig, hogy a kivándorlónak, az alkotónak új nyelvet kell elsajátítania, mint egy tudatlannak, mint egy analfabétának, ahhoz, hogy létezni tudjon a világban. A kényszerű menekülés, az önként vállalt száműzetés krónikája. Az analfabéta jelenleg is aktuális témákat feszeget, szól asszimiláció és a gyökérte-lenség problémaköréről; az identitás, az országhatárok, a nyelv, és a művészet kapcsolatáról. Az előadást Galgóczy Judit rendezte, és Falusi Mariann adja elő. Bemutató: március 28-án, a Rózsavölgyi Szalonban.





A KAKUKKFŰ

A kakukkfűvet már az egyiptomiak és a görögök is használták, de ma már minden konyhában nélkülözhetetlen.

Erős, kámforos aromája miatt óvatosan kell használni, mert túladagolva megváltoztatja az étel jellegét. Illóolajainak megőrzése érdekében jól zárható edényben kell tartani. Friss ágacskái néhány napig hűtőben is elállnak.

Fertőtlenítő, emésztésserkentő. Nőgyógyászati problémák esetén hatásos, jó köhögéscsillapító. Teáját szélbántalmak, étvágytalanság, köhögés és görcsök, számarköhögés ellen alkalmazzák. Háztartási, likőr- és élelmiszeripari fűszer is. Az

illóolajat epehajtó, bélféregűző, bőrvörösítő kenőcsökben és bedörzsölőkben, viszketést csillapító kenőcsökben, szájvizekben használják. A benne lévő timol fertőtlenítő, bélféregűző hatású.

Alkalmazzák fogpépekben, hajvizekhez is. Kerti elsősegélyként a frissen szedett leveleket a sebre lehet szórni, míg a sebet kitisztíthatjuk. A sebkimosása után illóolajjal fertőtleníthetünk. Fertőtlenítő hatása miatt régen pusztító járványok visszaszorítására is alkalmazzák.

Forrás: egeszsegtukor.hu

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- A glikémiás indexről
(tovább: webbeteg.hu)
- Ételek a pajzsmirigy támogatására
(tovább: femina.hu)
- Sikeres ember 7 lépésben
(tovább: wmn.hu)
- A magas vérnyomás és a kávé
(tovább: webbeteg.hu)



KÖNYVAJÁNLÓ

Agnès Martin-Lugand:

A BOLDOG EMBEREK OLVASNAK ÉS KÁVÉZNAK

– AVAGY „A LÉLEKEMELŐ TÖRTÉNET, AMELY ELLOPTA
A FRANCIÁK SZÍVÉT, MAJD MEGHÓDÍTOTTA A VILÁGOT

Mert ennyi erő csak egy nőben lakozhat! – ez volt az első gondolatom, miután letettem a Boldog emberek olvasnak és kávéznak című regényt. A főhősnő, Diane, egyedülálló és végtelenül erős. Amikor az élete borzalmas fordulatot vesz, a lelke és a szíve is darabjaira hullik szét. Az író nő kézzel foghatóvá teszi a nő szenvedését, ugyanakkor a meglepő fordulatot is, amelyre nem számítanánk.

A történet középpontjában természetesen Diane vívódása áll, az életének alakulása. Azt gondolhatnánk, hogy az első oldalakon felvetett tragédia végig fogja kísérni az egész könyvet, bús hangulattal lepi majd be az oldalakat. Bár Diane elveszti a férjét és a kislányát, egy idő után beleun a kesergésbe. Tudja, hogy új életet kell kezdenie, ugyanakkor azt is, hogy ahhoz el kell távolodnia a fájdalomtól. Egy időre maga mögött kell hagyni a várost, ahol addig élt, és a kávézót, ahol addig dolgozott.

Összetörve bár, de útnak indul, és egy írországi falucskába menekül. Ismeretlenek között próbálja felépíteni önmagát, de persze a sors mindig közbeszól, és nem maradhat el a romantikus lelkű hölgyek kedvence, a váratlan megismerkedés sem. Sejthető, hogy feltűnik a színen egy férfi, Edward, aki kezdetben semmibe veszi Diane-t. De miért fontos ez? Mert itt döbbsentem rá, hogy a drámaian induló regény több vigyort is csal még az arcomra.

Edward kemény és érzelemmentes megjelenése, a beszólásai, a teljes személye imponáló és nagyon vicces. Persze a szereplők többségéről el lehet mondani,

hogy végtelenül szerethetőek és bohókásak, a történet pedig annyira valóságos, hogy bizonyos jeleneteket nem tudtam megállni könnyek nélkül.

Diane és Edward kapcsolata nehézkesen alakul, de a várva várt izgalmak nem maradnak el. Diane végül kezébe veszi az életét, megismeri azt a nőt, aki a családjával nélkül is képes túlélni. A karaktere erős és szenvedélyes, egy igazi harcos. Megannyi érzelem, düh, szomorúság, öröm, csalódottság jellemzi ezt a regényt, és még valami, amit minden nőnek meg kellene tapasztalnia; a végtelen erő.

Tehát A boldog emberek olvasnak és kávéznak tökéletes olvasmány egy fáradt nap után, amikor egy kicsit megpihennénk. De akkor is, ha magunk mögött hagynánk a hétköznapiakat, vagy egy kis erőre lenne szükségünk. A történet könnyen emészthető és hamar befejezhető.

Ha pedig visszavonhatatlanul és örülten beleszeretsz a regénybe, ahogy én magam is, akkor készülj fel a folytatásra, mely idén ősszel jelenik meg A Boldog emberek esőben csókolóznak címmel.

„Mélyet sóhajtvá vontam fel a vállam, amikor végre ott álltam a sírjuk előtt. Továbbra is nagyon gondozott nyújtott. Lesöpörtem néhány száraz szirmot a márványról és vázába tettem a csokromat. Leguggoltam, az ő magasságukba. Az ujjam hegyével megsimogattam a nevüket.”

Ludányi Bettina

<http://irokkozott.blogspot.hu>

„Körben áll egy kislányka” – mondogatják az oviban a gyerekek, és nem is állhat nagyon máshol és máshogyan a kislányka, hiszen a kör maga a nő, a nőiség szimbóluma, a teljesség, a beteljesülés, a tökéletesség, a maga kerek, gömbölyű formájával és puhaságával, ahogy gyengéden körüléri önmagát. A kör önmagában is jelentős, fontos, mint alakzat, mint forma, és mint szimbólum egyaránt, valamint mint társas együttléti forma, azaz, mint női kör.

Elevenítsük most fel a régmúlt kor eltűnt és letűnt, ugyanakkor visszakívánczó társasági eseményeit és színhelyeit: a fonót, a csipkeverőt, a hatalmas kemencét, azokat a tevékenységeket, amikor és ahol a nők együtt voltak, összegyűltek, járt a kezük-lábuk mellett bizony a szájuk is. És milyen bölcs dolog is ez!

Nem voltak kérdések, kételyek. Minden leány, nő és asszony tudta a dolgát, szerepét, feladatát, értette a jelenét és várta a jövőjét, hogy új szerepköreiben is kiteljesedhessen. Mivel beszéltek egymással a nők, nem volt titok, már a leány is tudta, milyen az asszonysors – nem érte meglepetés.

Most hallgatunk. Vagy, ami még rosszabb, az interneten keresgélünk a minket érdeklő kulcsszavakra. És ami a legveszélyesebb, hogy olyan információkkal töltökezzünk, érünk leányból nővé, amiknek nem ismerjük az eredetét, a valóság- és igazságtartalmáról nem is beszélve. A probléma valós: problémáink vannak a nőiség, a női szerepek, a női működés megélésében. Nemigen a külső jegyeiben – ez viszonylag könnyen orvosolható, hanem belső megélésben, mi

A női kör

több elfogadásban. Anaya női jóga oktatóként igen gyakran hallom azt, hogy „baj van a nőiséggel”; „szeretnék dolgozni a női oldalammal”; „úgy érzem, túlságosan sok bennem a férfi energia”. Ezért merem kijelenteni, hogy probléma van. Ha egy nő úgy érzi, hogy nem elég nőies, túlteng benne a férfias energia, akkor bizony nem találja a helyét. Se a saját bőrén belül, se a párkapcsolatában nem tud tartósan és elégedetten benne lenni; egy hely lehet csak, ahol sikerek érik, ez pedig a munkahelye, ahol megkockáztatom, vezető, menedzser, vagy erősen férfias jelleget, irányító szerepet képvisel. Miért érzi rosszul magát előbb-utóbb ilyen helyzetben a nő? Mert csalódik. Kezdi azt hinni, hogy vele van a baj, mert nem létezik a szőke herceg, aki mellett igazi nőnek érezheti magát. Összeomlik az álma, lehullnak az illúziók.

De nincs semmi gond, rendben van az, ha épp nem találsz a helyed és szerepedet, ne bánts tovább emiatt magad! Hogyan is találnád azt, ami már édesanyád korában se volt meg? Ha ő se tapasztalta, tudta, hogyan adhatta volna tovább neked mindazt az asszonyi bölcsességet, amit még az ő édesanyja, a te nagymamád se biztos, hogy megtapasztalt? Bizony, itt nemzedékek sora, generációk láncolata áll a háttérben. Azt a mintát követjük, amit mi is kaptunk. És ez a minta már sajnos igen messze áll a forrástól.

Hol vannak már azok a bizonyos fonók, női körök, ahol hangos volt a környék a női csevejtől, kacagástól és sírástól? Ez még rendben volt! Hiszen a nő, mint a hold, sohasem egyforma, sohasem ugyanaz. Folyamatos változás jellemzi. Ezt a folyamatot lekövetünk egy olyan világban, ahol mindennap azonos és maximális teljesítményt várnak tőlünk, eltér a női rendtől, így egy idő után rendetlenségbe kerülünk. Ezért jönnek a bajok, testileg, lelkileg egyaránt. Ha a kört egy négyzetbe szeretnéd beletuszkolni, nem fog menni, tökéletesen soha nem fog illeszkedni a

kör a négyzethez. A kör kör marad, még ha néha négyzetnek is érzi, vagy *kell* éreznie magát.

Hogy visszanyerjük a kissé kiegyenesített és néhol derékszöget mutató, de amúgy kör formánkat, álljunk körbe! Keressünk egy női kört, ahol a valódi női értékek jelennek meg. Ahol eltérő generációk tapasztalataiból tanulhatunk, ahol bölcs szót lehet hallani pletyka helyett, ahol az igaz hallatszik a gaz helyett. Valódi női értékek, amitől valójában nő a nő. Olyan ismeretátadás és megtapasztalás, ami által megérti és elfogadja ki-ki önmagát. Hiszen hogyan lenne egy nő befogadó, ha még önmagát sem képes el-, és befogadni? Hogyan lenne egy nő megértő, ha még önmagát, a női folyamatait sem érti? Hogyan legyen egy nő türelmes és odaadó, ha önmagával szemben sem az?

Működik már néhány, a múlt valódi értékein alapuló, a szakrális rendhez igazodó női kör, ahol megnyugvást, elfogadást tapasztalhatsz, és olyan fokú női önismeretre tehetsz szert, amely segít visszatérni a rendbe, a középpontodba, a nőiséged eredendőjébe. Szívből kívánom, hogy rendben legyél!

Ölvedi Réka

www.facebook.hu/RemekEstAnaya



Az általam vezetett szakrális női kör, a „Remek Napok Ünnepe” havonta tart találkozót Budapesten és Érden. Mind a két körhöz lehet csatlakozni, előzetes bejelentkezés alapján. Bővebb információ az elérhetőségeimen található.

A background image of pink roses with green leaves and thorns, some in full bloom and some as buds.

Ha én rózsza volnék...

A szépség és a rózsza régóta összetartozó fogalmak. Valentin-nap és nőnap táján pedig meg kell említenünk a vörös rózsát is, mint a szerelem és az élet jelképét. A rózsza mindig a jót, a szépet, a nemeset jelképezte, és éppúgy ott a helye a paraszti kertekben, ahogyan a kastélyok parkjaiban. Végigkíséri életünket a születéstől a hitvilágon át a végső búcsúig, velünk van az enteriőrökben, a kozmetikumokban, motívumokban, jelképekben.

Étkeinkbe komponálva megszépíti a lelket, gyönyörűséget ad a szemnek, és egy csodálatos ízelménnyel gazdagít. Ha van a kertünkben rózsza, és eddig még nem jutott eszünkbe megkóstolni, most vágjunk bele! Érdemes megkóstolni a virágokat tiszta, egyszerű valóságukban, a nyers szirmokat. Meg fogjuk látni, hogy minden rózsza – ahogyan más-más illatú – más és más ízű. Egyes rózsák kellemesek gyümölcssalátába, tortadíszítésnek, mások inkább szörpnek valók, a nyárelejei tearózsák szinte kínálják, hogy sok-sok illatos virágukból lekvárrá lényegüljenek. Ha nincs nagyon sok virág, házassítsuk a rózsát gyümölccsel: eperrel, nyári almával, őszibarackkal. Így üde, gyümölcsös-virágos végeredményben lesz részünk. A rózsza a legsimulékonyabb, legszélesebb

körben felhasználható ehető virág, és egészen hosszú ideig hozzáférhető. Engedjük, hogy a rózsza zamata magával ragadjon, ringassuk magunkat a virágos élvezetekben: szebb és kerekesebb lesz tőle a világ!

A rózsza már az ókor óta kitüntetett szereplő a kozmetikában. Édes, lágy, nőies illata mellett nyugtató, bőrpuhító és gyulladáscsökkentő tulajdonságai miatt használjuk. A leghíresebb és legjobb a bulgár rózsza. 10-20% csersavat, galluszsavat, flavonoidokat tartalmaz, és mindössze 0,01% illóolajat. Ezért olyan drága a valódi rózsaoilaj. Minden bőrtípusra kiváló a rózsából készülő bármelyik termék, de különösen ajánlott az érett vagy erőben levő, környezettől károsodott bőrre. Nézzük, mit és hogyan használjunk

RÓZSA ILLÓOLAJ

A rózsza illata élénkítő, elűzi a depressziót, haragot, szorongást és édes álmot ad. Bár aranyárú, de csak a valódi rózsaoilajat érdemes megvenni. Inkább kevesebbet használjunk vagy hígítsuk jojobaolajjal, mint hogy olcsó illatolajat vegyünk. Lehet krémekbe, masszázsolajokba, arcolajokba tenni.

RÓZSAVÍZ

A virágvíz a rózsaoilj lepárlása során keletkező „melléktermék”. Enyhébb illatú és hatású, mint a rózsaoilj. Használjuk a rózsavizet bőrápolásra, krémekben, tonikokban, bármilyen kozmetikumban, tulajdonképpen a folyadék helyett.

RÓZSAVIZES ARCTONIK

- 50 ml rózsavíz és 50 ml hamamelisz (varázsmogyoró) víz keveréke. Fertőtlenítő, nyugtató.
- vegyes arcbőrrre 50 ml rózsavizet 50 ml mandulatejjel és 1/2 teáskanál glicerinnel keverj össze. Hűtőszekrényben 2 hétig eltartható.

HALADÓKNAK RÓZSÁS ARCKRÉM

1. Olajfázis: 5 g sheavajot és 4 g Emulgeáló viaszt vagy Olivem emulgeátort mérj ki egy főzőpohárba. Vízfürdőben olvaszd fel, majd adj hozzá 10 g vadrózsaoiljat.

2. Vízfázis: Egy másik főzőpohárba mérj ki 30 g rózsavizet. Ezt is melegítsd fel vízfürdőben, hogy kb. egyforma hőmérsékletű (még éppen elviselhető a kézfejnek) legyen a két fázis. Most állandó, gyors keverés közben öntsd az olajhoz. Optimális keverőeszköz

az elektromos habverő egyik karja, lassú fokozaton.

3. Hidegfázis: ha szobahőmérsékletre hűlt a krém, tegyél hozzá 1 g homoktövis olajat és 10 csepp tartósítószer (pl. Cosgard). Extra kényeztetés, ha van rózsaoiljad, 1-2 cseppet beletenni. Ez kb. 50 g krém lesz, és eltartható 3 hónapig biztonságosan.

RÓZSASZIROM

A rózsaszirmait főleg szárítva használjuk. Általában a vörös vagy rózsaszín virágokat használjuk a szépsége miatt. Tehetjük potpourriba, szappanba, fürdőbombába, fürdősóba, arcradírokba, maszkokba, masszázsolajokba. Kapható bioboltokban, webáruházakban is, de te is száríthatod. Vigyázat, csak ismert, megbízható és vegyszermentes rózsát használj!

RÓZSASZIROM ARCPAKOLÁS

4-5 kanál szárított rózsaszirmot őrölj porrá. Kevés port keverj össze folyadékkal – ez lehet víz, tej, gyógytea vagy rózsavíz. Vidd fel az arcra és nyakra, majd 20 perc pihenés után öblítsd le.



KÖRTE GYÖMBÉRES RÓZSASZIROM-SZÓSSZAL

Hozzávalók:

- 4 érett körte
- 1 citrom, mogyorónyi friss gyömbér
- 10 dkg méz
- egy marék szárított, illatos rózsaszirm
- 1 evőkanál rózsavíz

Fél liter vízbe belefacsarjuk a citrom levét, beledobunk egy karika citromot, hozzáadunk 2 evőkanál mézet. Csíkokra vágott gyömbérrel ízesítjük, és felforraljuk. A körtéket meghámozzuk, félbevágjuk, magházukat kimentesszük. A forrásban lévő szirupba tesszük, lefedjük és lassú gyöngyözéssel 5-6 percig főzzük. A tűzről lehúzáva hűlni hagyjuk. A többi mézből és egy dl vízből sűrű szirupot főzünk. Leheletnyi gyömbérrel ízesítjük, beleszórjuk a rózsaszirmokat, és kevergetve addig főzzük, míg lekvár sűrűségű lesz. A rózsavízzel ízesítjük, és ezt is kihűtjük. Tálalás előtt a körtéket a szirupból kiemeljük, lecsöpögtetjük, a fél körtéket az illatos rózsaszirm szósszal megtöltjük és hidegen kínáljuk.

Radnai Éva, Halmos Mónika
www.naturkence.hu
www.rozsakunyh.hu

Szalóki Ági

tiszteli az elmúlt időt

Törékeny virágszál, aki bezsebelt már számtalan díjat, és hangjával elvarázsolja a népzene kedvelőit itthon is, külföldön is. Szalóki Ági tudatos hagyományőrző, aki nem fecsérli az energiáját felesleges dolgokra.



– Ki vagy mi volt rád hatással gyerekkorodban, hogy a népzene felé fordultál, volt-e a családban valaki, aki népdalokat énekelt neked?

– Énekelt nálunk mindenki. Nyolcéves koromig dédnagymamámmal éltünk, az alföldi Gyomárról való Kocsis Etelkával. Kétfestőruhában és papucsban járt nyáron. Szívesen ültem a szobájában. Sokat mesélt a családról, régi dolgokról. Nem csak dalokat, dallamokat tanultam akkoriban, hanem megtanultam tisztelni és szeretni az elmúlt időt.

– Mesélnél az Ökrösben, és a Besh O Drommal eltöltött évekről?

– 1998 tavaszán, 19 évesen kezdtem énekelni mindkét zenekarban. Még gimnazista voltam és épp érettségire készültem. Keveset tudtam a minket körülvevő világról, egy másik titkos bolygón éltem barátokkal, álmokkal, zenével, könyvekkel körülbástyázva. Hét fiú mellett nem lehetett kényeskedni. Próba közben néha fociztak a fiúk. Beszálltam. Rögtön az elején 5 hetes amerikai turnéra indultam az Ökrössel. Akkor ültem először repülőre. Budapest

– Frankfurt – New York – San Francisco. Játsoztunk szimfonikusokkal nagy koncerttermekben és tartottunk workshopot egyetemen, énekeltem autizmussal élő gyerekeknek és megfordultunk világzenei fesztiválokon. Aludtunk hajón, barátoknál hálósákban és ötcillagos szállodában. Összesen több mint fél évet töltöttem koncertezéssel az USA-ban. Rengeteget beszélgettünk és nevettünk. Mentünk sivatagon, sziklás vidéken, páfránnyal teli jó szagú erdőkön át, és megnéztük a Grand Canyont napfelkeltekor. Jacuzziból gyönyörködtünk a Los Angeles-i panorámában, kezünkben koktéllal, fejünk fölött kolibri repkedett... Közben egyetemi előkészítőre kezdtem járni. Eljött a tavasz, felvettek a néprajzszakra, aztán újabb amerikai turné következett és a Besh O Drommal elindult a klubunk a Tütü Tangóban. Két éven át minden csütörtökön ott játszottunk. Hamar híre ment a zenekarnak. Annyian tömörültek össze abban a pincében, hogy mindenkiről csorgott a víz. Nem volt színpad, a zenekar összemósódott a közönséggel. Sűrű időszak volt ez. Füstös, szenvedélyes

és szerelmes. Barátokra, családra sok időm nem maradt, az egyetemet is otthagytam. Akkor mindent felrúgtam, hogy énekelhessek.

– Ha jól tudom, magad is folytatasz népdalgyűjtéseket. Merre jártál már, és milyen tapasztalatod van, őrzik még a hagyományokat, a dalokat a kis falvakban az emberek?

– Gyimes, Moldva, Kalotaszeg több falvában, a Mezőségen Palatkán, Visában, Búzában, Ördögösfüzesen és Magyarszovátán. Utóbbi helyen több, mint egy hónapot töltöttem. Az itt élő magyarok, ezen belül az unitárius közösség életébe nyerhettem bepillantást. Szállásadóimnál segíthettem a napi teendők elvégzésében, de meg kell mondjam, nyomába sem érhetek ezeknek az embereknek. Kitarásuk, precíz munkavégzésük, kimeríthetetlen energiájuk, örök jókedvük és szerénységük példaértékű számomra. A hagyományok őrzése fontos számukra. Nem fecsérlik az energiát fölösleges dologra, hisz azzal felborítanák azt a rendet, amelyet szüleiktől, s azok szüleitől megörököltek. Minden cselekvésüket szellem hatja át. Ezért tudnak munkavégzés közben mosolyogni, mesélni, énekelni. Akik így élnek ott, ma már 70-80 évesek. Sokan meg is haltak a régiek közül. A falusi lakodalmak vonószenekearait városi éttermek felfogadott muzsikusai váltják föl. Szintetizátor, szaxofon szól. A táncok, az énekek elkopnak. Rég nincs táncház, fonóház. Így érthető, hogy egyre kevesebb, akinek ereje, kedve van a karácsonyi betlehemezéshez. A lábak nem bírják a lefagyott földúton a csúszkálást, a szemek gyöngülnek, a kivilágítatlan utakon bizonytalan a járás. A templomok még zengenek az öregek szép énekétől és a nőnap ünnepségen órák hosszat énekelnek és rikoltoznak jókedvűen az asszonyok. Gyűjtő utam eredményeképpen negyvenórányi felvett hang – és képanyaggal rendelkezem, melyet a Hagyományok Házának adtam át.

– Bejártad már a világ számtalan országát,



színpadát. Hogyan fogadják kint a magyar népzeneét?

– Talán kevesen tudják itthon, hogy külföldiek ezrei lelkesednek a magyar népzeneért, táncért. Kaliforniában több nyári tánc tábor is működik a '80-as évek óta. Ezek közönsége csak részben magyar. Számos magyar gyö-

kerekkel egyáltalán nem rendelkező amerikai ismeri és járja a kalotaszegi, a mezőszegi, a székelyföldi táncokat. Rengeteg japán, holland is érdeklődik. Sokan ellátogatnak közülük az erdélyi tánc táborokba is. Viseletet vásárolnak, magyar népdalokat tanulnak. Persze van bőben tennivaló még azon a téren, hogy a magyar népzene ismertebb legyen.

– Több alapítvánnyal is dolgozol. miért érzed fontosnak a karitatív munkát?

– Addig, amíg erőm van és van miből adnom, addig adni fogok. Nagyon sok segítő van Magyarországon. És persze sok, aki segítségre szorul. Színpadi ember lévén megragadom az lehetőséget, hogy felhívjam erre a figyelmet. A miértre az igazi választ hiába keresni. Ezt vagy érzi az ember vagy nem. Az sem baj, ha nem. Persze nehéz határt szabnom magamnak, nem mondhatok mindig mindenkinek igent. Több alapítvánnyal rendszeresen együttműködöm, ezek közül a Hospice Alapítványt emelném most ki. Nagyon tisztelem Böjte Csabát és munkatársait. Csoda az, amit ők művelnek.

– Élő példa vagy arra, hogy a bulvár mellőzésével is lehet valaki elismert, és népszerű. Sosem csábított ez a fajta „csillogás”, a partik világa?

– Más fából faragtak engem. Nem vagyok alkalmas az ilyen szerepre. Így is sokszor érzem, hogy a médiában való szerepléseim, tv, rádió, újságcikkek túl sok energiát vonnak el és néha nem jut a lényegre, a zenére. Próbálok egészséges egyensúlyt kialakítani ezen a téren.

Zoltán Tamás

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

www.108.hu/108-hu-magazin/archivum



68

Megtekintés



67

Megtekintés



66

Megtekintés



65

Megtekintés



64

Megtekintés



63

Megtekintés



62

Megtekintés



61

Megtekintés



60

Megtekintés

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



Úgy érzed, hogy elakadtál az életedben?

Nem tudod kezelni a nagy stresszt, ami rád nehezedik?

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

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

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

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

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

Próbáld ki, hogy milyen lenne egy life coach-csal dolgozni. Egy 20 perces, ingyenes life coaching konzultációt ajánlunk skype-on vagy 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.kozakmihaly.com linken teheted meg.

További információ: (30) 231-8722.

108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK



CIKKÍRÓK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

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

További információ:

www.108.hu/cikkiras,

Email: info@108.hu

vagy hívj bennünket a 06-30-464 7760 számon.

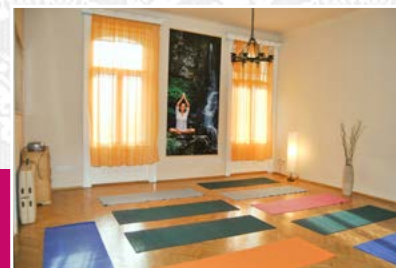
Termet keresel foglalkozásaidnak?

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, stb.

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

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



www.108.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 **40 színes oldalon**, tele izgalmas cikkekkel, PDF formátumban érkezik meg hozzád e-mailben.

- ✓ **Egyszerű, de könnyű tippek a teljesebb életedhez**
- ✓ **Segíti a testi és lelki feltöltődésed**
- ✓ **Mindez környezetbarát módon, papír nélkül a gépeden**

Szeretnék havonta friss híreket, információkat kapni arról, hogyan tehetem minőségibbé az életemet.