



TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK VEGÁNOKNAK
OTTHONI GYAKORLATOK A FORMÁS IDOMOKÉRT
LEGENDÁS ARCOK A KÉPERNYŐRŐL
AZ ŐRSÉG MINDIG VISSZAVÁR

► **BIOHEAL NARANCS ÍZŰ MULTIVITAMIN RÁGÓTABLETTA GYEREKEKNEK**

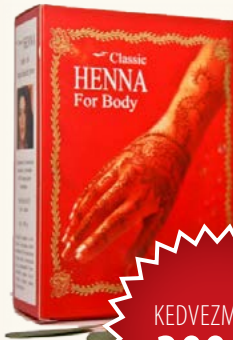


21 esszenciális vitamint és ásványi anyagot tartalmazó finom ízű tabletta. Fogyasztása javasolt 3-4 éves kortól napi 1x1 db. 70 db

KEDVEZMÉNY:
250 Ft

~~1.949 Ft~~
1.699 Ft

► **CLASSIC HENNA 100% HENNA POR TEST- ÉS HAJFESTÉSHEZ – 200G**



KEDVEZMÉNY:
300 Ft

~~2.499 Ft~~
2.199 Ft

► **DR. CHEN SZERZETESÉK KÖRTÉJE**



KEDVEZMÉNY:
150 Ft

~~1.149 Ft~~
999 Ft

Erősen édes ízű kínai gyümölcs, melyet a kínai orvoslás évezredek óta használ a tüdő és a légutak betegségeire. Fogyaszthatják fogyókúrázók, cukorbeteg is cukor helyettesítésére. Édesítő szirup vagy finom tea készíthető belőle. 3db szárított gyümölcs 9 liter teához

► **KRISNA-VÖLGY ÉDES-CSÍPÓS ALMA-MANGÓ CSATNI**



Az édes-csípős mártások az indiai konyha elengedhetetlen elemei. Ökológiai gazdálkodásból származó termék, melynek csípősségét a fehér chili, különleges aromáját az édes mangó és a savanykás alma adja.

260ml

KEDVEZMÉNY:
150 Ft

~~1.149 Ft~~
999 Ft

► **ENDLESS BIOTECH 100% TERMÉSZETES, GLUTÉN- ÉS LAKTÓZMENTES, VEGÁN QUINOA LEVES**



KEDVEZMÉNY:
200 Ft

~~1.699 Ft~~
1.499 Ft

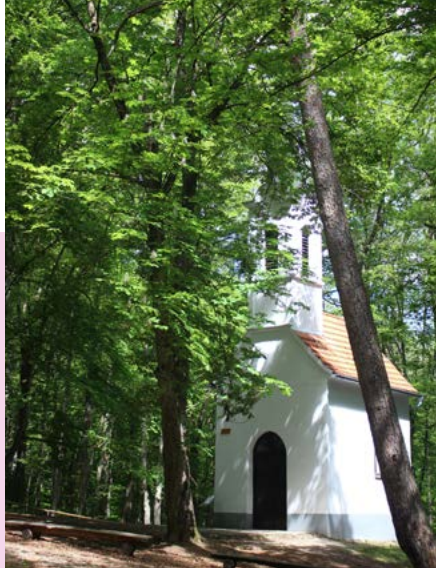
Gyors, finom, egészséges ebéd vagy vacsora, akár 8 személyre; tartósítószer-, színezék- és adalékmentes, dehidratált alapanyagokból.

200 g

Látogasson el
online webáruházunkba!

aruhaz.108.hu

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



Tartalom

- 4 **Az Őrség mindig visszavár**
- 8 **Bencze Ilona már nem hagyja magát**
- 12 **Táplálkozási tanácsok vegánoknak**
- 16 **Helló június!** – Szent Iván hava
- 18 **Legendás arcok a képernyőről** – Rózsa György, Kertész Zsuzsa
- 20 **Ízek, imák, India** – 4 részes főzőtanfolyam sorozat
- 22 **Receptek** – Hagyományos vajas kifli; Karfiolos-tofus sabji
vegán módra hajdinával; Előétészta vadkovászos kenyér kezdő
kovászolóknak; Padizsános tészta; Sütőben sült spárga; Palak chole.
- 28 **Programajánló** – Bocskor, csizma, paduka – kalandozás a lábbeli
körül (Néprajzi Múzeum); KFT a Müpában; Salamon király szorong;
Budapesti Nyári Fesztivál.
- 30 **A zsálya** – Teacsepek
- 31 **Hútsd magad!**
- 32 **Otthoni gyakorlatok a formás idomokért**
- 36 **Szerepeink**
- 38 **Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!**



108.hu
MAGAZIN
LÉLEK • EGÉSZSÉG • ÍZEK

108.hu Magazin – 2017/6. szám

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

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

KÉPFORRÁS: Fotolia.com, dollarphotoclub.com

A LAP MUNKATÁRSAI:

Felelős szerkesztő: Kozák Mihály

Szerkesztő: Hémani

Tördelés: Jakab Sándor

KIADJA: © Lalita Kft.

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

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

Lájkolj bennünket
Facebook oldalunkon.

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

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 Őrség mindig visszavár

Ha egyszer már jártál az Őrségben, és tapasztaltad a vidék színeit, hangjait, aranyló napnyugtáit, derűs hajnalait és emberi jóságát, akkor soha többé nem ereszti a szíved, és az ott szerzett élményeket életed végéig magaddal hordozod. Hosszú, várakozással teli út vezet a Zala és Vas megye területén fekvő Őrségbe. Zalalövőt a hátunk mögött hagyva belépünk az Őrségi Nemzeti Park térségébe. Járatlan utak visznek a park szívébe, amelyeket hol napsárga repceföldek, hol pedig bárszonyosan zöld búzakarászok szegélyeznek tavasszal. Lakatlannak tűnik a táj, alig találkozni más járművekkel. Mintha valami időtlen, mesebeli tartományban járnánk. A tájat olyan idilli képek tarkítják, mint a színes virágoktól harsány kaszálók, a báránnyelű égből legelő jószágok, vagy az érintetlen, tiszta, égbe kiáltó erdők. Távol a városoktól és azok minden civilizált





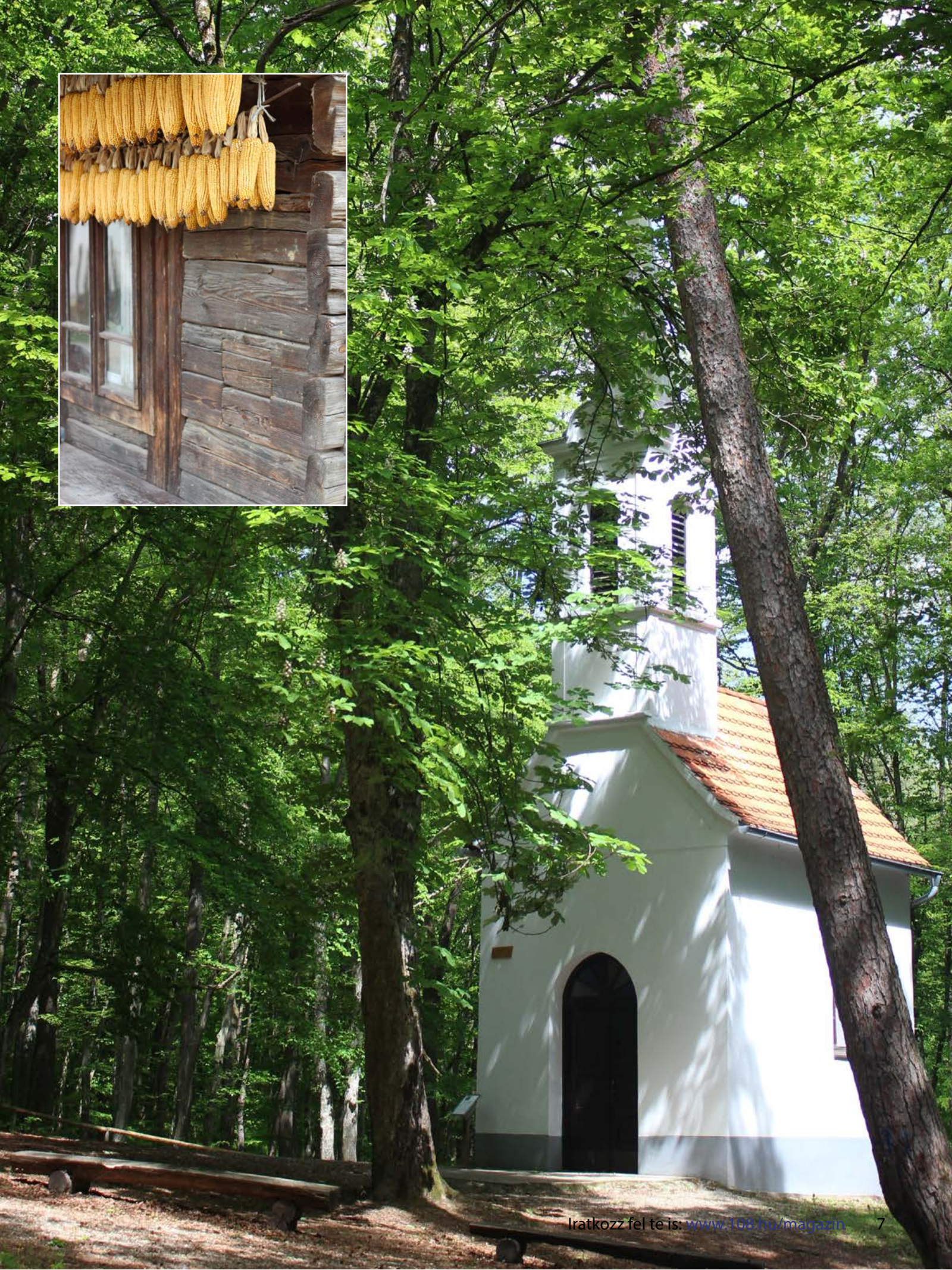


hozadékától az ember az Őrségben újra meghallhatja az elfeledett csend hangjait és megtapasztalhatja a természet közelségéből áradó békét. Ez a környezet szerető, megengedő és végtelenül kedves. Olyan megkopott emberi értékeket őriz, mint a bizalom, az összetartozás, a természet szeretete és a jó szándék. A házak többsége kerítés nélkül és nyitott ajtóval fogadja még az idegent is. A szónak és az ígéretnek súlya van, senki sem szegi azokat. Az idelátogatók szállást találhatnak malomból átalakított panzióban, biofarmon, jurtában, lombházban, tájjellegű, régi vályogházban és laktanyából átalakított, állatbarát hotelban is. Ha valóban meg akarjuk ismerni az Őrség tartományát, történetét, életét, akkor menjünk és bátran elegyedjünk szóba a helybéliekkel, és olyan fámák birtokába juthatunk, amelyekről nem írnak az útikalauzok. Ezen a helyen nincs szükség útitervekre. Elegendő, ha a megérzéseinkre hallgatunk és azok elvezetnek azokhoz az emberekhez és látóvalókhoz, amelyekkel találkozunk kell. Egy találkozás, egy jó szó mindig elvezet egy másik érdekes helyhez vagy emberhez. Könnyen ott találhatjuk magunkat egy fazekas műhelyben, ahol az Andersen mesék főszereplői elevenednek

meg; egy XIII. századi erdei templomban, ahol a freskók csak bizonyos napszakban válnak láthatóvá a beragyogó napfény hatására; egy csendes víztükrű tónál, amelyet gyógyító erdő ölel körül; vagy azon Tündéerkertek egyikébe, ahol a pusztítások ellenére is sikerült a régi magyar gyümölcsfajták valaha volt legnagyobb gyűjteményét létrehozni. A vállalkozóbb kedvű túrázóknak irányt mutathatnak a Kék túra útvonalai vagy a Mária zarándokút ösvényei. A legkisebb lélekszámú községek is érdekes tanösvényeken keresztül, idegenvezető nélkül vezetik körbe az odalátogatókat a környéken és mutatják be a helyi érdekességeket és nevezetességeket. A kevésbé tehetősebb falvakban a régi időkben templom helyett csupán egy fatornyos haranglábat emeltek, amely a mai napig felhívja a helybéliek figyelmét a tűzvészekre, a veszteségekre és az ünnepekre is.

Az Őrség mindenki számára tartogat valami rejtett szépséget, apró csodát vagy kézzel nem fogható kincseket. Az Őrség mindig visszavár és én hamarosan újra útra kelek. Velem tartotok?

Kovács Kata



Bencze Ilona

már nem hagyja magát

Lényét átragyogja a szépség és a finom elegancia. Hangjából is a nyugalom árad, ahogy meséli a történeteket, és egyetlen szóval lehet ő leginkább jellemezni: harmónia. Muszáj odafigyelni rá, amiért be kell ülni az előadásaira.



Az Operaház fantomjában viselt jelmezek között ülünk az öltözőjében. A Vágó Nelly által tervezett ruhák csodálatosak, de előfordult már, hogy nem volt elégedett egy jelmezével?

Van olyan jelmeztervező, aki kikéri a véleményemet, és van, aki nem. Régebben hagytam magam, de ma már nem. Én megyek ki abban a kosztümben a színpadra, nekem kell tudnom, hogy mit tud az a jelmez ahhoz, hogy ne gátoljon, sőt segítsen a szerepben. Amennyiben nem ilyen, akkor azt elmondom. A Fantom terveinél eredetileg egyetlen ruhája volt az általam játszott Madame Girynek. Mondtam Nellynek, lehet, hogy a londoni előadásban ez így van, de szerintem ez nem jó. Akkor csinált nekem egy gyönyörű ruhát az eredeti mellé. Előfordult olyan is, hogy a főpróbán módosítottam ruhán. Nagyon fontos a cipő is. Egész előadás alatt, három órán keresztül abban mozgunk, kényelmesnek kell lennie.

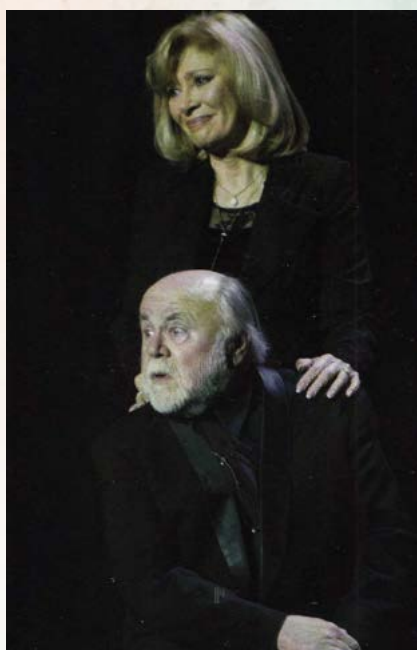
A Macskákban is szép jelmezt kapott.

Az eredetit szintén Vágó Nelly tervezte, a felújításra pedig Kovács Yvette készített új kosztümöket. Az sem tetszett elsőre, de addig csináltuk, amíg a végső változatot megszerettem, és a hozzá tartozó a haját is.

Van legkedvesebb jelmeze?

Nincs. Mint ahogy legkedvesebb szerepet sem tudnék mondani. Mindig a legújabb a legnagyobb szerelem. Egyetlen jelmezemet őrzöm otthon, pont a régi Macskák kosztümöt. Hullik már róla a gyöngy, szétette az idő, de nagyon kedves nekem.

A Macskákból közel 2000, a Fantomból pedig majdnem 1000 előadás ment eddig. Mindketőben a bemutató óta játszik.



Haumann Péterrel



A Macskákban

A Macskákban már csak ketten vagyunk az eredeti szereposztásból Póka Évával. Hét év fél évig játszottam Bombalurinát, majd megkaptam Grizabellát. Ez azt jelenti, hogy több, mint ezerszer léptem színpadra macskaként. Minden előadás, minden este kihívás. Nem lehet ezt megenni. Fontos, hogy Grizabella dalát mindig el tudjam énekelni. Karbantartja a hangomat. Ez már önmagában az én számomra egy kihívás, hogy meddig tudom ezt úgy énekelni, hogy az rendben legyen. Akik harminc évvel ezelőtt látták a darabot, most már az unokáikat hozzák el. Nem lehet, hogy kevesebbet kapjanak.

Grizabella úgy tud a Macskák főszereplője lenni, hogy háromszor jelenik meg a színpadon. Elárulja, hogy mit csinál előadás alatt, amíg a többiek vannak színen?

Rettentő sok dolga van Grizabellának közben. Tanulja a következő darabot, elintézi a telefonjait, kimanikűrözi a karmait, egyetlen dolgot nem szabad: aludni. Akkor leszáll a hangja, és kezdheti előlről. Ez egy ilyen darab, de van olyan szerepem, amikor annyi időm sincs, hogy kifújjam az orromat.

Mi lehet a titka annak, hogy még mindig telt házzal megy ez a darab?

Huszonhét évvel ezelőtt, nagyon jó helyen, nagyon jókor, nagyon jó csapattal nagyon jól megcsinálták. Akkor nem volt ilyen típusú musical az országban. Egy prózai színházban, prózai színészek énekeltek és táncoltak. Erre nem lehetett nem odafigyelni. A színház legjava állt akkor színpadra benne. Tímár Béla, Almási Éva, Paudits Béla, Haumann Péter, Kishonti Ildikó, Hűvösvölgyi Ildikó, Gyabronka József, Kiss Mari, Tóth Enikő, sorolhatnám a neveket. Webber is azért dicsérte az előadást, mert ilyen színészi játékot sehol nem látott a világban.

Haumann Péterrel többször is összehozta a sors a színpad deszkáin. Emlékszik az első közös munkájukra?

Könnybe lábad a szemem, ha arról beszélek, hogy milyen vele a színpadon. Azt hiszem, Gorkij Nyaralók című darabjában voltunk egymás partnerei először. A nagy egymásra találásunk Schisgal New York körbe-körbe című darabjában volt, amit ő rendezett. Aztán csináltunk együtt közös esteket is. Senkit nem szeretnék megbántani, hiszen csodálatos színészekkel



Az operaház fantomjában



A váratlan vendég című előadásban

játszhattam együtt Darvas Ivántól, Psota Irénen, Márkus Lászlón át, Tolnay Kláriig.

A Madách mellett néha vidéken s színpadra áll...

Igen, szeretettel gondolok vissza a soproni Nem félünk a farkastól Marthájára is. Megszenvedtem minden estéjét, de ez egy ilyen darab, nagyon szeretem. Talán senki nem gondolta volna, hogy egyszer valaki rám osztja majd. Nem tudtak elképzelni az alkoholista, közönséges, önmagából kivetkőző nő szerepében. Mondták is kollégák, hogy merész dolognak tartották tőlem, de pozitívan csalódtak, miután megnézték.

Szinkronban viszont megtalálták ezek a nem túl elegáns szerepek...

Ott minden megtalált! Az első nagy szinkron szerepemben Brigitte Bardot- nak kölcsönöztem a hangomat. Sophia Loren, Faye Dunaway, Elizabeth Taylor is megvolt nekem, de mostanra ez is megváltozott. A szinkron is egy nagyüzem lett. Csak akkor hívnak, ha valami tényleg nekem való feladat van. Sokan kérdezik, hogy miért nem hallják mostanában a hangomat. Hát miért...?

Annyi zenés darabban énekelt már, de hogyhogy sosem jelent meg önálló lemeze?

Mert ügyetlen vagyok, ilyen egyszerű. Nem vagyok elég erőszakos, találékony, így aztán ez eddig nem jött még össze. Kicsit meg is ijednék egy ilyen ajánlattól, de összekapnám magam. Valami Bencze Ilonás albumnak kellene lenni, összegezném benne az eddigi pályámat. A drámai, a vígjátéki, a jópofa- édeskedves, a nagyon énekelni valóstól a sanzonosig minden lenne benne. De egyelőre nem fenyeget ez a veszély.

Elárulja a titkát, hogy mitől tud még mindig ennyire vonzó lenni?

Nyilván genetika is, 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.

Mivel kapcsolódik ki, amikor éppen nincs sem előadás, sem próba?

Olvasok. Mindent. Regényeket, verses köteteket, vagy akár Csernus könyveit. Vacak újságokat is elolvasok, ez a legjobb pihenés.

Rendszeresen hallom a nevét jótekonysági akciókkal kapcsolatban is...

Az S.O.S. Gyermekfalut, és a Szájjal-lábbal Festők Egyesületét minden évben támogatom. Csodálatos festményeket készítenek ez a korlátok közé szorult emberek.

Beszélgetésünket a kedvenc jelmezekkel kezdjük, de van-e kedvenc tárgya? Mi lenne az az egy dolog, amit magával vinne egy lakatlan szigetre?

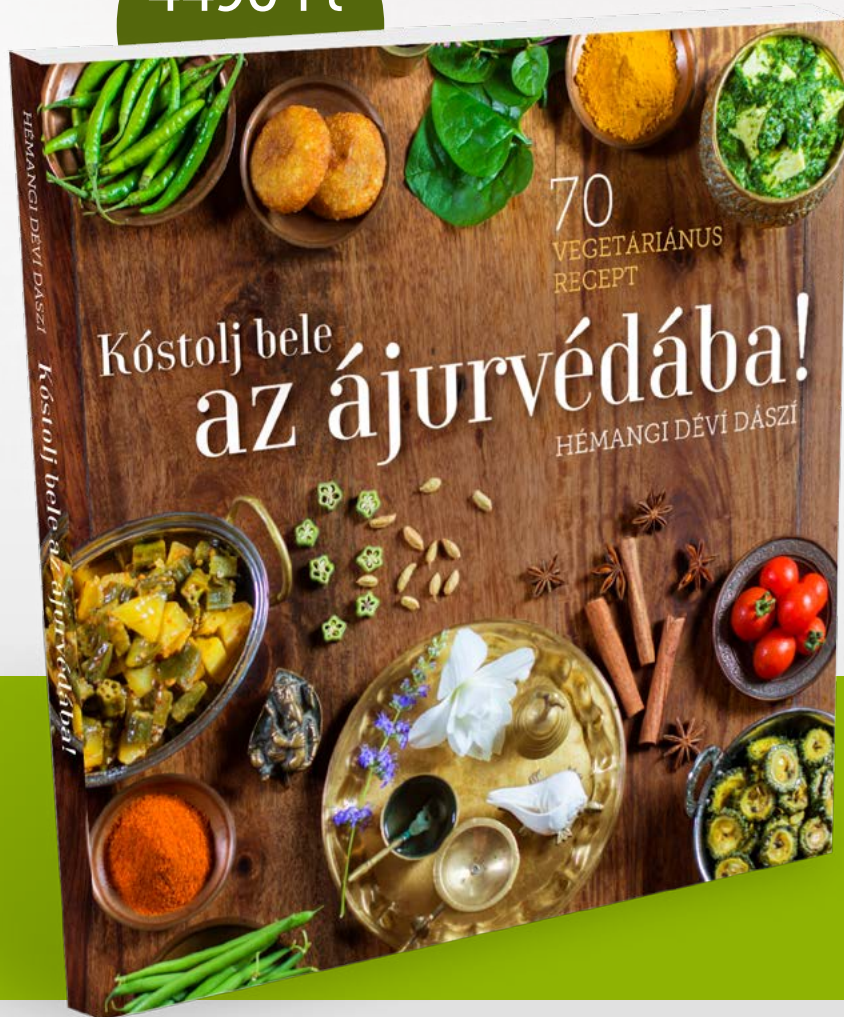
Egy jó könyvet, talán a Száz év magányt. De az lenne az igazi, ha a barátaimat, a szeretteimet vihetném magammal. Nagyokat beszélgetnénk, jókat ennénk, pihennénk a parton, a pálmafák árnyékában. Jaj, de jó is lenne!

Zoltán Tamás

HÉMANGI DÉVÍ DÁSZÍ

Kóstolj bele az ájurvédába!

Ára:
4490 Ft



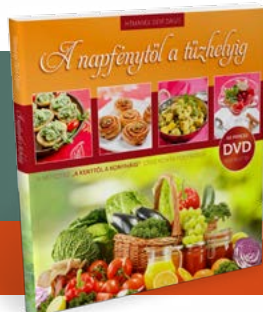
A *Kóstolj bele az ájurvédába* című szakácskönyv a természetes gyógymódként alkalmazott táplálkozás és az egészségmegőrzés ősi hagyományokon alapuló tudományába enged betekintést. Ez a több ezer éves tudás minden ízében ajándék a ma emberének.

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



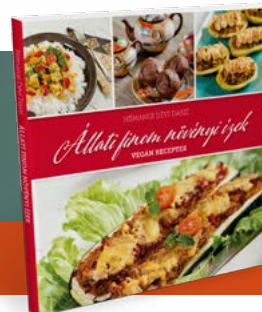
Megrendelhető:
www.108.hu/kostolj

**Hémangi
megvásárolható
könyvei**



▼
A NAPPÉNYTŐL
A TŰZHELYIG

3.990.-



▼
ÁLLATI FINOM
NÖVÉNYI ÍZEK

2.990.-

Táplálkozási tanácsok vegánoknak

Általában amikor valaki vegán étrendre vált, fogyni szokott, amit jótékony hatásként él meg, ugyanakkor sokan panaszkodnak haspuffadásról, diszkomfort érzetről. Legtöbbször a hüvelyesek, a káposztafélék és egyéb k-val kezdődő zöldségek, valamint egyes gyümölcsök fogyasztására reagál a szervezetünk puffadással. Én személy szerint ezt addig tapasztaltam, amíg tejterméket is ettem a növények mellé. Vagyis azt tapasztaltam, hogy ha átállunk 100%-ban növényi étrendre, akkor a szervezetünk jobban adaptálódik a növények emésztéséhez, mintha vegyes üzemmódban tartjuk. Persze mindenkinek más az emésztése, azért nem biztos, hogy mások is ezt fogják tapasztalni. Sőt, az adaptáció éveket vehet igénybe.



A másik tényező a nyers/főtt ételek aránya az étrendünkben. Valamennyi nyers étel hasznos lehet, de a 100% nyersevészet a legtöbb ember számára nem válik be. És nem csak az átszokási időszakban, de hosszú távon is problémákat okozhat. Az áztatással, főzéssel, fűszerezéssel megkönnyítjük az emésztőrendszerünk dolgát. Egyes tudósok szerint azért nagyobb az agyunk, mint az emberszabású majmoknak vagy a szarvasmarhának, mert több energiát tudunk nyerni a főtt ételből a gondolkodásra, mintha egész nap csak füvet és leveleket kellene rágnunk. Nos, mit tehetünk annak érdekében, hogy megelőzzük a puffadást, ha szeretnénk fenntartani a vegán étrendünket?

Először is érdemes kivizsgáltatni az emésztőrendszerünk állapotát valamilyen holisztikus irányultságú orvossal, mert több olyan tényező is lehet, ami hozzájárul a puffadáshoz: például a gyomorsav hiánya, az inzulin-rezisztencia, az epe kiválasztás elégtelensége, bélhurut, bélfekély, bélgulladás (IBS), illetve az egyik leggyakoribb dolog: a megfelelő bélflóra hiánya. Ahogy fentebb írtam, az állati fehérjék és a feldolgozott élelmiszerek a kedvező bélbaktériumok ellenségei és a káros mikroorganizmusok, szabadgyökök barátai. Tehát nagyon kevés az olyan ember, akinek ép és egészséges a bélflórája.

Ha sikerült kiszűrni a lehetséges emésztőszervi betegségeket, akkor érdemes ráállni a méregtelenítésre. A méregtelenítés alatt elsősorban az emésztőrendszer nyálkahártyáin megtapadt félig megemésztett ételmaradványokat, nyálka-plakkokat, az oxidatív stresszből fakadó káros szabadgyököket értem, melyeket természetes módszerekkel is ki lehet vezetni. Szerintem nem csak az a mérge, ami azonnal megöl és megmérgez, hanem az is, ami évek hosszú sora alatt szép lassan teszi tönkre az egészségünket. A méregtelenítés után törekedjünk a bélflóra helyreállítására, illetve a számunkra legjobban

működő ételfajták és kombinációk kikísérletezésére, ami esetleg évekig is eltarthat. Itt nem csak az lesz a szempont, hogy a szervezetünk hogyan emészt meg ezt vagy azt az ételt, hanem az is, hogy mindent be tudjunk vinni a szervezetbe, amire szüksége van.

Hogyan előzzük meg és szüntessük meg a puffadást, ha nem akarjuk feladni a vegán életmódot?

1. Együnk vegyszermentes növényeket! A növényvédőszeresek ugyanis szintén kinyírják a bélflórát, a húspan és a tejben található antibiotikumokhoz hasonlóan. A GMO növények hasonlóan ártalmasak a bélflórára. Természetesen, ha éppen



antibiotikumot vagy hormontartalmú gyógyszereket kell szednünk, ez is hazavágja a bélflórát, úgyhogy utána regenerálni kell.

2. Figyeljünk a bélflóránkra! Az alábbi ételek segítenek a bélflóra mihamarabbi regenerálásában, mivel a bélbaktériumok számára elengedhetetlen tápanyagokat tartalmaznak: banán, burgonya, bojtorján, cikória, pitypang-gyökér, articsóka, hagyma és fokhagyma. A bélflóra visszaépítése legalább egy vagy több hónapot fog igénybe venni.

3. Együnk Kisebb adagokat! napi 4-6 kisebb adag étellel könnyebben megbirkóznak a beleink, mint ha egyszerre sokat ennénk.

4. Rágjunk! Elvileg legalább 40-szer kellene meg-rágni minden falatot, de ha ez nem megy, tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, hogy ne ráगतlan étel jusson a gyomrunkba! Ne akarjuk elkapkodni az étkezést! Ez nem csak a tápanyagok jobb felszívódását fogja elősegíteni, hanem relaxál és elégedettséget is okoz.

5. Fogyaszunk probiotikumot! Kúraszerűen vagy akár rendszeresen is szedhetünk probiotikumokat, hogy megkönnyítsük a vastag-bél-flóra kialakulását és fennmaradását!

6. Fogyasszunk enzimeket! Az enzimhiány egy külön terjedelmes téma, de maradjunk



annyiban, hogy még a nyers vegánoknak is szükségük lehet néha természetes enzimkészítményekre, melyekkel megsegíthetik az emésztőrendszer munkáját.

7. Áztassunk! A magokat és gabonákat érdemes beáztatni egy éjszakára felhasználás előtt, sőt, többször is cserélhetjük rajta a vizet vagy csíráztathatunk is. Így csökkenthetjük ezen értékes tápanyagokban az emésztést nehezítő és gátló anyagok (lektin, fitin stb.) mennyiségét.

8. Kerüljük a káposztát! Eleinte érdemes kerülni a káposztát, kínai kelt és egyes retekfajtákat, ha erősen puffadunk tőlük. Később megpróbálhatjuk visszaépíteni az étrendbe, vagy fogyasszuk savanyítva, fűszerezve őket! A feketeteretek például kifejezetten hasznos lehet. A vegán joghurtok, főleg ha cukrozottak, szintén nem ideálisak a bélflóra számára. Egyeseknek a szójával is körültekintően kell bánniuk.

9. Fogyasszunk detox teát! Természetesen nem kell mindenáron a legdrágább teát megrendelni, amit az Instagramon reklámoznak, otthon is elkészíthetünk egy ízletes és olcsó máregtelenítő teát a következő alkotóelemekből: Pu-erh tea, pityang-gyökér, őrölt vaniliarúd, szárított rózsaszirm és nyers csokoládépor. A pu-erh teából kétszer annyit tegyünk hozzá, mint a többi összetevőből együtt. Minden nap érdemes iszogatni.

10. Ügyeljünk az ételek társítására! Bizonyos ételek könnyebben emészthetők együtt, míg más ételek nehezebben, és ez a növények esetében is igaz. Bár most nem fogok belemerülni részletesen az ételtársítás szabályaiba, álljon itt néhány étel, melynek fogyasztása ajánlott a puffadás megelőzésére: chia mag,

quinoa, mazsola, citromos víz, friss bazsalikom, angol zeller, patrezselyem, római saláta, szőlő, ananász, ságradinnye, kivi, banán, zöldborsó, cékla, édesburgonya, sütőtök, spárga, uborka, barnarizs, rozmaring, mentalevél.

Gauranga Das
személyi edző, táplálkozási tanácsadó
hotasztanga.com



Helló június!

SZENT IVÁN HAVA



1828. június 1. Brunszvik Teréz grófnő Budán Angyalkert néven megnyitja a Habsburg Birodalom, ill. Magyarország első kisdudóvó intézményét (óvodáját)

Június 4. az erőszak ártatlan gyermek-áldozatainak világnapja

1883. június 5. Párizsból elindul az első Orient expressz Konstantinápoly felé

1944. június 6. A normandiai partraszállási hadművelet első napja, a „D-day”

1707. június 13. I. József német-római császárt, magyar királyt az ónodi országgyűlés trónfosztottnak nyilvánítja („Eb ura a fakó! Mai naptól fogva József nem királyunk!”)

Június 14. A véradók világnapja

1925. június 14-én született Darvas Iván kétszeres Kossuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas magyar színművész, a nemzet színésze

1876. június 15. Magyarországon egy törvény alapján e napon határozta el a Magyar Mérnök- és Építész-Egylet, hogy áttérünk a méterrendszerre.

451. június 20. Az Attila vezette hun sereg megütközik Catalaunumnál a rómaiakkal

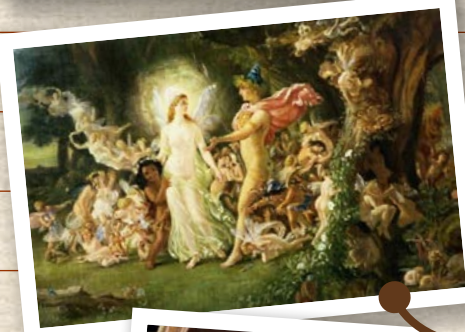
Június 21. A zene ünnepe

1913. június 22-én született Weöres Sándor magyar író, költő, drámaíró

Június 23. Szentivánéj – Szent Iván (Keresztelő Szent János) napjának előestéje, a június 23-ról 24-re virradó éjszaka, évszázadok óta a nyári napforduló-ünnepe, még a kereszténység előtti időkből származik. Több országban ma is ünnepnapnak számít,

1945. június 26. San Franciscóban elfogadják az ENSZ alapokmányát. A szervezet október 24-én kezdi meg működését formálisan is

1456. június 29. III. Callixtus pápa elrendeli a déli harangozást – a közhiedelemmel ellentétben nem a nándorfehérvári győzelem feletti örömeiben, hanem a végső csata előtt három héttel, pogányok ellen könyörgésként





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

LEGENDÁS ARCOK A KÉPERNYŐRŐL

Hatvan évvel ezelőtt indult a Magyar Televízió. A kezdeti fekete-fehér adásokat mára felváltotta a színes, HD-s minőség. Ma már falnyi készülékeken nézhetjük a műsorokat, és rácsodálkozunk a hatvanas években készült felvételekre. A hazai televíziózás két legendás szereplőjét kértük fel egy kis nosztalgiázásra.

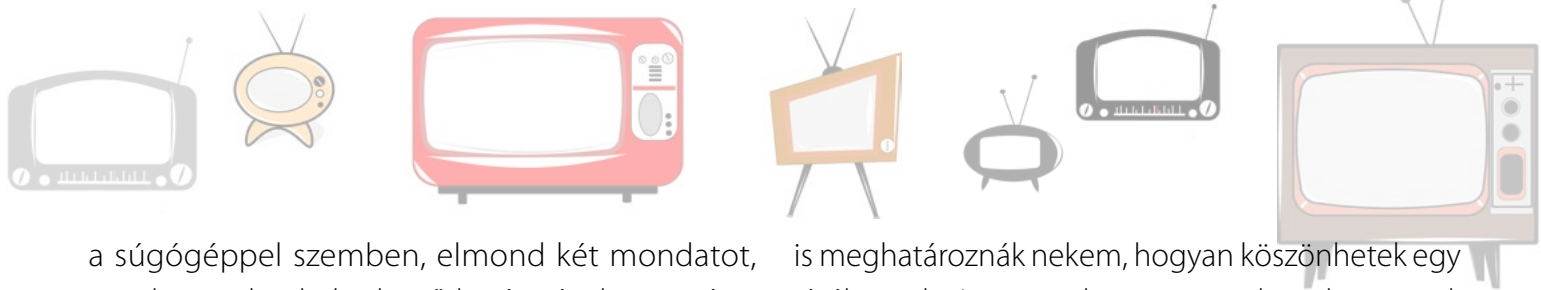


RÓZSA GYÖRGY

Rózsa György 1971-től látható a képernyőn. Hamar a nézők kedvencévé vált a műsorvezető, akit leginkább vetélkedők és showműsorok házigazdjaként ismerhettünk meg.

„Egy Izabella utcai bérházban éltünk, és nekünk volt ott először televíziónk. A nagyapámat valamiért megfogta ez a fura találmány, és vett egy készüléket. Oda járt minden szomszéd, és ámultan néztük a riportereket, bemondókat. Takács Marika vagy Tamási Eszter olyan csoda volt akkoriban, hogy arra nincsenek szavak. Tízévesen már tudtam, hogy tévés leszek! Akkor azt hittem, hogy aki a képernyőn szerepel, az mind színész, ezért én is az akartam lenni... Az ELTE-n tanultam, de ezzel

párhuzamosan már akkor is dolgoztam a Magyar Televízióban külsősként. Végigjártam a ranglétrát, mindent megtanultam, és nagyon élveztem azokat a munkákat. Leningrádba kaptam ösztöndíjat, ott írtam a szakdolgozatomat, természetesen a televíziózásról. Az egyetem elvégzése után kilenc évig gyermekműsorokat készítettem, majd évekig a szórakoztató osztályon dolgoztam. 'A tévé Honthy Hannájának' hívtak a kollégáim, annyi műsorom futott egymás után. Sokan kérdezik, hogy manapság miért nem vagyok képernyőn. Nem érzem az izgalmat, hogy benne szeretnék lenni, mert nem tartom a mostani műsorokat igazán nagy csodáknak, különösen nem azokat, melyekben áll egy ember



a sűgőgéppel szemben, elmond két mondatot, majd jönnek a különböző bejátszások nagyrészt az archívumból – azok a műsorok, amiket a kollégáimmal tíz, húsz, harminc, negyven évvel ezelőtt csináltunk. A kereskedelmi tévék szinte kizárólag külföldi licenszeket csinálhatnak. Ott egy műsorvezető gúzsba kötve táncol, én ezt nem szeretném. Egész életemben a saját műsoraim nagyobbik részét saját magam szerkesztettem. Nem szeretném, ha még azt

is meghatároznák nekem, hogyan köszönhetek egy játékosnak. Azt mondtam magamban, hogy csak a szereplés kedvéért, csak azért, hogy 44 év után még a 3221. műsor után a 3222.-et is megcsináljam, nem csinálom műsort! Ha van olyan, amihez kedvem van, ami nekem is tetszik, és amiről azt gondolom, hogy egy picit értékesebb annál, ami most megy, akkor szívesen!”



KERTÉSZ ZSUZSA

Kertész Zsuzsa csaknem harminc esztendő töl töt t a Magyar Televízió nál bemondónőként, szinte családtagként szerettük, hiszen szinte minden este megjelent a képernyő n.

„Mefogadtam, hogy soha egy rossz szót nem szólok a Magyar Televízió ra, mert olyan ajándékot, lehetőséget adott nekem, amit önerő ből nem biztos, hogy elértem volna. A legmegható bb emlékem talán az, amikor egy vidéki rendezvényen megérin tette a vállamat egy hölgy és azt mondta: ‘Tudja, én magányosan élek. Senkim sincs. Csak maga lesz velem karácsonykor, amikor a tévében meggyújtja a gyertyát.’ És gyertyagyújtáskor elsírtam magam... Ha valaki segítségért fordul hozzám, mert nem éppen

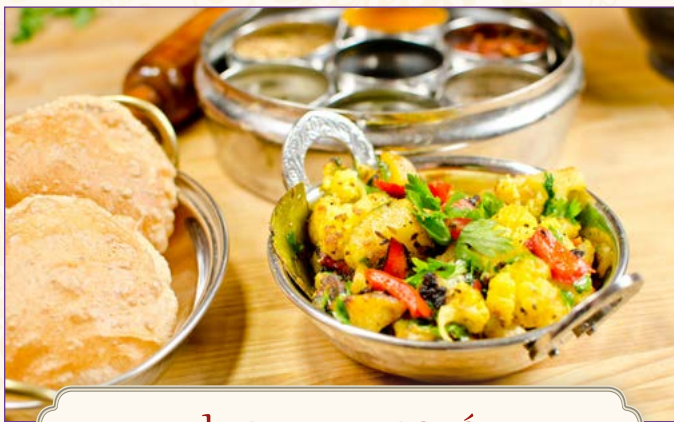
sima az élete, szívesen segíték a kigubancolásban. Nem ment kárba az elmúlt negyven év tapasztalata sem. Nyilatkozóként, szakértőként változatlanul jelen vagyok a médiában, valamint megtisztelő felkéréseket kapok a társasági élet színterein is. Műsort vezetek, bálokon konferálok, díjátadókon van szerepem. Tréningeket is vezetek. Neves cégek keresnek meg kéréssel: tartsak tréningeket, amelyek személyiség és beszédfejlesztéssel, a közszereplés fortélyainak megismertetésével foglalkoznak. Ezek természetesen mindig testreszabottak, annak figyelembe vételével, hogy éppen szóvivőkről, szállodai vezetésről, vagy teljese d n i vágyó nő i résztvevőkről van szó.”

Zoltán Tamás

4 RÉSZES
FŐZŐTANFOLYAM
SOROZAT

Ízek, imák, India

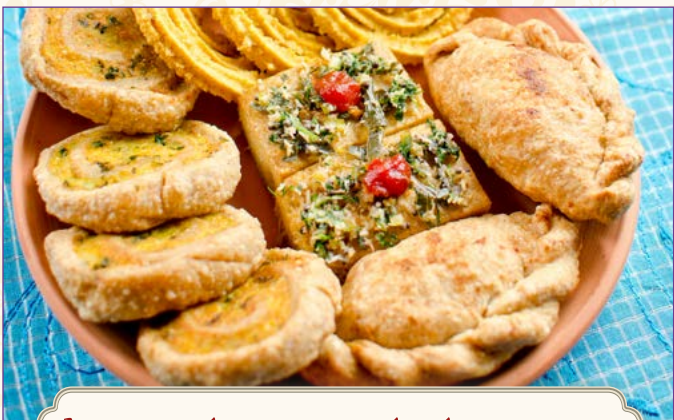
Tarts egy csodálatos utazásra Hémangival, s válj az indiai konyhaművészet mesterévé!



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 AJURVÉDA 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**



HAGYOMÁNYOS VAJAS KIFLI

HOZZÁVALÓK:

- 1 kg BL 55-ös finomliszt
- 0,5 l. langyos tej (zsíros tej a legjobb)
- 10 dkg vaj
- 5 dkg élesztő
- 1,5 ek cukor
- 4 tk só

Amennyiben a leírás mellett szívesen megnéznéd az elkészítésről készült videót is, azt ide kattintva érheted el: <https://www.youtube.com/watch?v=54UCYoHy4Bc&t=5s&spfreload=5>

Egyéb érdekességeket a Sütőgessünk Beflivel YouTube csatornámon vagy a Facebook oldalamon találsz!

ELKÉSZÍTÉSE:

A lisztet és a sót egy nagy tálban alaposan összekeverjük. Egy másik tálban az élesztőt és a cukrot 1 dl tejjel elkeverjük és öt percig állni hagyjuk. Eközben egy edényben 1 dl tejben felolvasztjuk a vajat. Ha az élesztőnk megemelkedett, hozzáöntjük a maradék tejet, az olvasztott vajat és összedagasztjuk. Ezután 10 percig meleg helyen pihentetjük. Ha letelt, kézzel átdagasztjuk és újra pihentetjük. 20 perc múlva a tésztánkat egyforma 10-12 dkg-os darabokra osztjuk, felgömbölyítjük, és újabb 10 percig letakarva pihentetjük. Ha lejárt, a gömböcöket egyenként ovális alakúra nyújtjuk és a szélesebbik felétől feltekerjük. Az így elkészített kifliket úgy helyezzük a tepsibe, hogy a tekerés vége alul legyen. Sima kifli esetén tetejüket tejjel megkenve, meleg helyen 20-25 percig kelesztjük. Amennyiben magos kiflit szeretnénk, akkor a feltekert kiflik tetjét vízbe mártjuk, és tetszés szerinti olajos magokba (tökmag, napraforgó mag, lenmag, szezámmag) forgatjuk. Sajtos kiflinél elég a sütés előtt a megkelt kifliket vízzel megspriccelni és a sajtot ráreszelni.

180 fokok előmelegített sütőbe 10-15 percig sütjük. A sütő aljába még a sütés megkezdése előtt 3 dl vizet teszünk, ebből gőz képződik, és így szép fényes felületű kifliket kapunk.

Befli



KARFIOLOS-TOFUS SABJI VEGÁN MÓDRA HAJDINÁVAL

HOZZÁVALÓK:

- 1 kk római kömény
- 1 kk koriander
- ½ kk édeskömény
- 1 ek fehérmák
- 4 db feketebors
- 2 ek olaj
- 1,5 kk feketemustár
- egy ek reszelt friss gyömbér
- 5-6 currylevél
- 2-3 apró szárított chili (ízlés szerint)
- ½ kk kurkuma
- 4 dl növényi joghurt
- 2 kk só
- 1 fej karfiol
- 20dkg tofu

ELKÉSZÍTÉSE:

A karfiolt szépen rózsáira szedtem, majd forró olajban kisütöttem. Valami csodálatos illata volt. Szárazon megpirítottam a római köményt, a koriandert, az édesköményt, a borsot, majd porrá zúztam. Felmelegítettem az olajat, kipattogtattam benne a feketemustárt, megpirítottam a gyömbért, a currylevelet és a chilit, majd legvégén beleszórtam a kurkumát és hozzáadtam a növényi joghurtot. Főztem egy kicsit, majd beletettem a kockára vágott füstölt tofut és a sült karfiolt. Pár percig főztem, majd mellé készítettem hajdinát (dupla vízmennyiséget felforraltam, beleöntöttem a hajdinát. Tettem bele sót és bazsalikomot. Forraltam 8 percig, majd elzártam, lefedtem és hagytam 20 percig állni).

Simon Barbara (facebook: vega/vegán nirriti)



ELŐTÉSZTÁS VADKOVÁSZOS KENYÉR KEZDŐ KOVÁSZOLÓKNAK

Ezt a receptemet friss vadkovással rendelkező kovászolóknak ajánlom. Ha egyszer megsutod, többé nem tudsz ellen állni a vadkovászos kenyérnek.

HOZZÁVALÓK

AZ ELŐTÉSZTÁHOZ:

- 2 evőkanál keményebb állagú vadkovász (lehet aktív, de mehet a hűtőből is)
- 160 ml langyos víz
- 140 gramm teljes kiőrlésű rozsliszt

A vízben simára keverem a vadkovászt, hozzáadom a lisztet, egy-neműre keverem, a tálát letakarom, és a konyhapulton érlelem 12-14 órán át. Az idő letelte után szép bubis előtészta-t kapok.

TOVÁBBI HOZZÁVALÓK:

- 350 ml langyos víz
- 100 gramm teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 500 gramm kenyérliszt
- 22 gramm só
- köménymag ízlés szerint

Az egész előtészta-t a dagasztógép üstjébe teszem. Hozzáadom a vizet, feloldom, majd a liszttel is egy-neműre gyúrom, kézzel. Fél órán át letakarva pihentetem (autolízis, önbozlasztás).

Elindítom a dagasztást, a vége felé hozzáadom a sót, ízlés szerint őrlöt vagy egész köménymagot. Kissé lágý, de kellemes, nem ragadós tészta-t kapok, amit én olajos kézzel kezelek. Ezután a hajtogatás következik, amit négyszer ismételk meg 30 percenként. Az utolsó hajtogatás után még fél órát pihentetem a tészta-t, majd megformázom. Szakajtóba teszem kelni, másfél óra után érdemes ujj-próbát végezni.

A sűtőt a lemezzel vagy a kővel együtt 250 fokra melegítem elő. Az aljába egy kis tálba forró vizet teszek, de jégkocka is tökéletes (sűtőkő esetében nem!) A gőz segít a tészta megemlézésében.

Ha megkelt a tészta-m, lisztezett sűtőlapátra borítom, tetszés szerint bevágom, és gyors mozdulattal bevetem a forró sűtőbe. A vizes tálkát 10-12 perc múltán kiveszem a sűtőtérből, kiszellőztetem, és folytatom tovább a sűtést 200 fokon 40 percig (sűtőfüggő).

Ha sűltnek ítélem meg a kenyeret, kiveszem, megkopgtatom az alját, kongó hangot kell adnia. Rácsra teszem hűlni.

Mészáros Edit

vadkovaszsuli.blogspot.sk





PADLIZSÁNOS TÉSZA

HOZZÁVALÓK:

- 25 dkg durumtésza (most fusilli lunghi bucati)
- 1 közepes méretű padlizsán
- 2 paradicsom
- 1 gerezd fokhagyma
- chili
- só
- frissen őrölt színes bors
- Parmezán vagy Grana Padano

ELKÉSZÍTÉSE:

A padlizsánt meghámoztam és felkockáztam. Egy serpenyőt csak kikentem olívaolajjal, és abban pirítottam meg a padlizsán kockákat. Ha némelyik odakap, az csak jót tesz az ízének. NE öntsünk alá olajat, mert végtelen mennyiséget képes magába szívni a padlizsán, a végén ehetetlenné válik a tocsogó olajtól. A megsült padlizsánt félretéve a serpenyőbe öntöttem egy kevés olívaolajat, beletettem a vékonyra szeletelt fokhagymát és néhány tekerésnyi chilipelyhet.

Kicsit pirítottam csak, aztán ment is rá a hámozott, felkockázott paradicsom. Ezzel sem főztem sokáig, hozzátettem a sült padlizsánt, és most hagytam egy kicsit összefőni az ízeket.

A tésztát lobogó sós vízben al dentére főztem. A főzővízből 1-2 evőkanállal adtam a paradicsomos mártáshoz. A leszűrt tésztát ezután a mártásba borítottam, az egészet jól összeráztam és azonnal tálaltam.

A tányéron még igény szerint borsozható, de a reszelt parmezán jellegű sajt semmiképpen nem hiányozhat a tetejéről.

Jó étvágyat!



Fűszermánia Gabi / fuszermania.blogspot.hu

SÜTŐBEN SÜLT SPÁRGA

HOZZÁVALÓK:

- 2 cs zöldsparga
- 60 dkg újkrumpli
- 3 ek olívaolaj
- 1,5 kk só
- fél kk frissen őrölt fekete bors
- 5 szelet aszalt paradicsom összevágva
- 5 dkg krémfehér sajt

ELKÉSZÍTÉSE:

A spárgát és a krumplit megtisztítjuk. Ha nem parázskrumpli, felkockázzuk. Egy jénai tál aljába öntjük az olajat, beletesszük a krumplit, és negyed órán át sütjük. Ekkor hozzáadjuk a spárgát, további 10-15 percig sütjük. Ha puhák a zöldségek, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk az aszalt paradicsomot. Az egészet átkeverjük, és a tetejére krémfehér sajtot morzsolunk. Tehetünk rá friss zöldfűszert is.

Hémangi / vegavarazs.hu





PALAK CHOLE

HOZZÁVALÓK:

- 3 ek olaj
- 2 kk római kömény
- 1 ek friss reszelt gyömbér
- 1-2 indiai zöld chili apróra vágva (vagy őrölt chili)
- 2 kk őrölt koriander
- fél kk asafoetida
- 1 kk kurkuma
- 2 dl sűrített paradicsomlé (vagy 3 paradicsom lereszelve)
- 40 dkg spenót (friss vagy fagyasztott)
- 2 kk só
- 1 kk cukor
- 30 dkg főtt csicseriborsó
- 3/4 kk garam masala

ELKÉSZÍTÉSE:

Egy lábosban felmelegítjük az olajat. Megpirítjuk benne a római köményt. Ha már illatos és kissé sötétebb, hozzáadjuk a gyömbért és a chilit. Kevergetve tovább pirítjuk. Fél perc múlva beleszórjuk a porfűszereket: a koriandert, az asafoetidát és a kurkumát. Elkeverjük, majd felöntjük a paradicsomlével. A fűszeres paradicsomot addig főzzük, amíg besűrűsödik. Ha ez megvan, hozzáadunk igény szerint 1,5-2 dl vizet, sózzuk, cukrozzuk. Újra felforraljuk és beletesszük a spenótot. 5-6 perc alatt összefőzzük. Ha megvan, hozzáadjuk a csicseriborsót és a garam masalát, és újabb 4-5 percig főzzük, majd levesszük a tűzről. Rizzsel tálaljuk.

vega
varázs

Hémangi / vegavarazs.hu

PROGRAMAJÁNLÓ

BOCSKOR, CSIZMA, PADUKA – KALANDOZÁS A LÁBBELI KÖRÜL (NÉPRAJZI MÚZEUM)

A Néprajzi Múzeum költözését szimbolizálja a lábbelik kulturális sokszínűségét bemutató tárlat. A különleges anyagban látható ausztrál vérbosszú cipőtől a japán getáig, indiai faszandáltól a gyöngyös hanti női cipőig, szíu mokaszintól a kalocsai mester által készített rózsás női cipőn át a kínai lótuszcipőig közel háromszáz pár izgalmas lábbeli. A különleges kiállításban többek között látható az obi-ugor asszonyok gyöngyös cipője, '30-as évekből származó pamutfonallas magyaros-népies női cipő, gyöngyház berakásos török fürdőcipő, indián mokaszin és a zsugorított lábra való kínai lótusz cipő is, hogy csak



néhányat említsünk a legérdekesebbek közül. Emellett egy kalotaszegi falu, Inaktelke utolsó suszterének műhelyének részlete is rekonstruálva lesz. A műhely értékét az adja, hogy még pontosan dokumentálni lehetett a benne zajló összes munkafolyamatot, s egy olyan mester életét és munkásságát idézi meg, aki hosszú évtizedekig meghatározó alakja a volt a kalotaszegi tárgyalgó népművészetnek.



KFT A MÜPÁBAN (JÚNIUS 20.)

Tíz év után újra a Müpa színpadán a KFT, a magyar zenei újhullám emblematisztikus zenekara, vendégei Magyarországon élő kínai, marokkói és görög zenészek lesznek. A műsorban izgalmasan keveredik az együttes eredeti zenéje világzenei hatásokkal. A legismertebb számok mellett átdolgozások és ritkán

játszott dalok szerepelnek a csak erre az estére összeállított programban. Zhang Yu (Carolyn) kínai származású koloratúrszopránt a hazai közönség több operából is ismerheti: A varázsfuvolában az Éj királynője, a Traviatában Violetta, a Turandotban Liü szerepében lépett fel. A szopránok közül kiemelkedik négy oktávós hangterjedelmével. Sofia Labropoulou virtuóz görög kanun játékos és zeneszerző, a világzenei és a kortárs zenei élet legismertebb művészeivel dolgozott már együtt. Egyedülálló zenei kifejezőeszközeivel kapcsolatot teremt a népzene, a klasszikus ottomán zene és a nyugati középkori zene között. Saïd Tichiti marokkói zenész az első, aki a gnawa zenét Magyarországon ismertté tette. Ezt az ősi, szakrális, transz-zenei formát nevezte William Burroughs „a világ legrégebbi, négyezer éves rock’n’rolljának”. Jelentős zenészekre volt hatással a Rolling Stonestól Santanán át Ornette Colemanig.



SALAMON KIRÁLY SZORONG (RÓZSAVÖLGYI SZALON)

A párizsi illetőségű, nyolcvanöt éves Salomon Rubinstein, visszavonult nádor király, aki a konfekcióiparban szerzett vagyonából ajándékküldő és lelki segítség-szolgálatot finanszíroz, sőt álmatlan éjszakáin maga is odaül a telefonhoz, enyhíteni halálfélelmét, illetve tagadni annak elkerülhetetlenségét.

Rokon lélekre talál Jeanban, a huszonöt éves taxisofőrben, aki elkeseredett küzdelmet folytat a természet törvényei ellen, és egyáltalán, minden állatért és emberért, amelyet vagy akit kihalás vagy meghalás fenyeget. Veszélyeztetett egyed például Madame Cora Lamenaire, az egykor szebb napokat látott, hatvanöt éves sanzonénekesnő, aki a német megszállás alatt egy gestapós szépfiúra cserélte Rubinstein urat, és a hetvenes évekre már nagyon mélyre süllyedt, egészen egy söröző alagsoráig, vécés néninek. Jean nem személyre szóló, hanem általános humanizmusból felkarolja, és táncolni, majd ágyba viszi Madame Corát, ami bizonyos megaláztatásokkal és igen áldozatos kompromisszumokkal jár, de végül minden jóra fordul... Az előadást Dicső Dániel rendezte. Játsszák: Hernádi Judit, Jordán Tamás, Sipos Vera és Mohai Tamás

BUDAPESTI NYÁRI FESZTIVÁL

Valódi kuriózumnak számít Gershwin legnépszerűbb jazz-operája, a Porgy és Bess, amely operakonzert formájában



kerül színre amerikai énekesek közreműködésével. A musicalrajongók örömeire újra műsorra tűzik a tavalyi év legsikeresebb előadását, az Evitát, és érkezik a Doktor Zsivágó című új musical is, amely Boris Pasternak regényét Nemzeti álmodja színpadra Miller Zoltánnal a címszerepben. Folytatódik a népszerű Operagála világsztárokkal sorozat – az operairodalom legszebb áriáit ezúttal a gyönyörű amerikai szoprán, Ailyn Pérez, az olasz bariton, Gabriele Viviani és a sármos koszovói tenor, Ramé Lahaj szólaltatják meg. Az idei nyár egyik legnagyobb attrakciója a Béjart Ballet Lausanne fellépése lesz a Margitszigeti Szabadtéri Színpadon. Az opera szerelmeseit Verdi csodálatos műve, A trubadúr várja Vámos László hagyományos rendezésében, külföldi sztárvendégekkel és hazai operacsillagokkal a főszerepben. A Budapesti Nyári Fesztivál a „Kultúrák és kontinensek fesztiválja” mottóval a Földre és a művészet nemzeteket egyesítő szerepére kívánja felhívni a figyelmet. A színházra, amely egyesít és az élményre, amely gazdagít. Ennek jegyében olyan neves előadók is fellépnek nyáron a Margitszigeten, mint a német-ghánai származású soul énekesnő, Y’akoto, a jazz Mozartjaként emlegetett fiatal zongorista virtuóz, Joey Alexander, az amerikai The Hot Sardines jazz-swing zenekar, a kanadai Cirque Éloize cirkusz-színház a legújabb, Saloon című produkcióval, vagy a kétszeres Grammy-díjas dél-afrikai Soweto Gospel Choir. A szezont immár hagyományosan a Filharmonikus Zenekar koncertje nyitja meg június 9-én a reformáció évének jegyében, amelynek sztárvendége Hilary Hahn amerikai hegedűvirtuóz. A Duna Művészegyüttes, a Magyar Állami Népi Együttes és a Szabad Tér Színház különleges folklór táncjátékot mutat be a kiegyezés évfordulóján A Monarchia bálja címmel. A népszerű szimfonikus filmzene-koncert sorozat ebben az évben a legjobb filmslágeret hozza el Keresztes Ildikó, Polyák Lilla, Homonnay Zsolt, Radics Gigi és Serbán Attila közreműködésével.

A ZSÁLYA



Bár a zsálya elsősorban fűszernövényként ismert, az orvosi vagy kerti zsálya az egyik legrégebbi gyógynövény.

Mivel a zsályában található illóolaj fertőtlenítő, baktériumölő és gyulladásgátlóhatással is bír, ezért rekedtség és torokgyulladás gyógyítására kitűnő. Teakészítéshez szórjunk csészénként 1-2 kávéskanál szárított zsályalevelet forró vízbe, majd hagyjuk 10 percig állni. Ha kissé lehűlt, szűrjük le, és egy csészényi meleg teával öblögtessük a torkunkat. Mivel helyi hatású, a toroköblögetést egy-két óránként meg kell ismételni ahhoz, hogy eredményes legyen a kezelés.

Köhögés elleni teakeverékhez, amely még asztma esetén is jó hatású: egyenlő arányban vegyünk orvosi zsálya levelét, ökörfarkkóró virágot és lándzsás útifüvet. Egy-két teáskanálnyit forrázzunk le egy csésze vízzel, hagyjuk állni 5 percig, majd szűrjük le a teát, ízesítsük mézzel, és lassan kortyolgatva fogyasszuk.

A zsálya teát ezek mellett még gyomor- és bélhurut esetén, felfúvódás-gátló és görcsoldó szerként is használják. A fél órával étkezés előtt elfogyasztott csészényi zsálya tea

nagyon hatásos és gyorsan segít. Mindenesetre csak szükség esetén fogyasszuk, máskor nem ajánlatos.

A zsálya tea szabályozza a verejtékképződést. Ez azt jelenti, hogy nem csak a túlzott izzadást segít csökkenteni, hanem azoknál, akik nehezen izzadnak, segíti a verejtékezést. Ezzel pedig a szervezet egy igen fontos méregtelenítő mechanizmusához járul hozzá. Izzadásgátló tulajdonsága miatt egyébként bio dezodorok közkedvelt összetevője. Pszichikai stressz, szorongás következtében kialakuló fokozott izzadást, vagy a nőknél a változás éveivel járó verejtékezést lehet csökkenteni, napi 2 csésze zsálya teával.

Nem ajánlatos túl sokat fogyasztani a zsályából, mert csersavai és keserűanyagok az enzimműködést serkentik, így megzavarhatják az emésztőrendszert. Ha a zsálya tea fogyasztása során kellemetlen gyomorpanaszokat észlelünk, vagy esetleg az ajkakon vagy a szájüregben gyulladást okozna, ne alkalmazzuk, vagy csökkentsük az adagot.

Forrás: gyogynovenysziget.hu

BÖNGÉSZTÜNK A NETEN



- A vashiány tünetei
(tovább: egeszsegkalauz.hu)
- Trükkök az inzulinrezisztens konyhában
(tovább: eletforma.hu)
- Ha abbahagyod a sportolást
(tovább: hazipatika.com)
- A jó napszemüveg
(tovább: hazipatika.com)

A mikor a hőség hirtelen köszönt be, ahogy idén tette, sokan úgy érzik, mintha elment volna minden erejük, nem tudnak kimenni a napra, szédülnek, ájulástól tartanak. Könnyebben leszünk feszültek, türelmetlenek. Az ájurvéda hangsúlyt fektet az évszakok szerinti életmódra. Akkor tudunk a szélsőséges külső hatások mellett is harmóniában maradni, ha alkalmazkodunk a körülményekhez. A Csaraka Szamhita szerint az ember ereje megnövekszik, ha mindig az évszakoknak megfelelő táplálkozási és életmódbeli ajánlásokat követi.

A nyári hónapok alatt a tűz elem az uralkodó, ha nem védekezünk, leég a bőrünk, belázasodunk, napszúrást kapunk, gyulladások jelennek meg a szervezetünkben. Ezt olyan étrenddel és életmóddal lehet csillapítani, amelyek ellentétes természetű a tűzzel. Ilyenkor jól jönnek, a hűsítő és édes ételek és italok. Indiában nagyon népszerű ital a lasszi, hiszen a nagy melegben ez a gyakran gyümölcsökkel kombinált joghurtos ital frissítő, hűsítő hatású. A gyümölcsök és gyümölcslevelek is jellemzően hűsítők, kivéve a magas sav tartalmúakat és a citrusféléket. A tejtermékek nagy része is hűtő hatású, éppen úgy, mint a nyers ételek. Ideális az uborka, a cukkini, a görögdinnye, a szőlő, a szilva, a spárga. Ilyenkor jöhetnek a dresszing saláták, a nyers levesek.

Kerülnünk kell ugyanakkor a savanyú, a csípős és a túl sós ételeket, ezek emelik a tüzet a szervezetünkben.

A csípős-paprikás étel egészen felhevíti a testet, szabályosan beleizzadunk, ezeket hagyjuk meg a téli hónapok étkezésének. Az olyan ételek, amelyek erős paprikát, chilit, hagymát, friss gyömbért tartalmaznak egyszerűen jobb, ha száműzzük ételünk közül. Ilyenkor jobb párolni, grillezni, vagy sütőben sütni, mint bő olajban készíteni az ételeket.

Citrom helyett limeot használunk a limonádénkba, a lime nem emeli meg a tüzet úgy, mint a többi citrus. Sokat segíthet a rózsavíz, amelyet akár az ásványvizünkhöz, frissítőnkhez, teánkhoz tehetünk, de nagy melegben boro-gatásként is remek hűtő hatású szer. Ilyen ájurvédikus gyógynövény az aloé is. Ha napi egy kanál 100 %-os aloé levét elfogyasztunk, legalább a kánikulás hetekben, sok problémától megkíméljük magunkat.

Használhatunk hűsítő hatású illóolajokat is, mint a rózsaoaj, a szantálfa olaj, vagy a jázmin. Teáknak is hűtő energetikájú gyógynövényeket válasszunk, mint a mentafélék, a citromfű (méhfű), bodzavirág, cickafark, csalán, eperlevél, gránátalma, kamilla.

Emellett nem véletlen, hogy a mediterrán népek sziesztát tartanak a legmelegebb órákban. Ha módunkban áll, húzódjuk hűvös helyre, pihenjünk kicsit árnyékos szobában, elég akkor kimennünk, ha a tűző nap már elcsitult, hiszen úgyis egyre tovább van világos, napnyugtáig még bőven van időnk sétálni a friss levegőn.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda terapeuta



Hűtsd magad!

Otthoni gyakorlatok a formás idomokért

Jön a jó idő és előkerülnek a lenge nyári ruhák, ezért mindenki fittebb szeretne lenni. Czanik Balázs személyi edző otthon is egyszerűen elvégezhető gyakorlataival nem csak a plusz kilóknak lehet hadat üzeni, hanem formás izmok is épülhetnek!



Has

Az egyik leghatékonyabb hasizom gyakorlat, mert nagyon megdolgoztatja az egyenes hasizom felső és alsó szakaszát egyaránt.

Kiindulási pozíció: hanyatt fekszünk, a bal lábat behajlítva a kinyújtott jobb alá tesszük, kezeink a testünk mellett kissé kitérve, tenyerünk felfelé néz.

Gyakorlat: Ebből a helyzetből felülést csinálunk úgy, hogy közben a kezeinket magunk felé húzzuk, és a kinyújtott lábunkat is felhúzzuk.

Ismétlésszám: 3x30 mindkét oldalra, ha valaki fittebb lesz, jobban bírja, akkor 3x50-re is emelhetjük

Fenék

Kiindulási pozíció: négykézlábra ereszkedünk, egyik térdünket emeljük el a talajtól, majd innen végezzünk kirúgásokat. Jobb és bal lábbal külön-külön kirúgást végzünk. Fontos: semmiképp nem alkar támaszban végezzük a gyakorlatot és ne lendítsük a lábunkat, hanem csak a test vonaláig emeljük fel, közben a farizmot feszítsük meg.

Tipp: aki jobban bírja, lábsúllyal, illetve gumikötéllel nehezítheti a gyakorlatot, ezzel a lendítést is kiküszöbölhetjük.

Ismétlésszám: 3x30

Kiindulási pozíció: helyezkedjünk el oldalfekvésben, stabilan támaszkodjunk a kezünkkel, a felül lévő lábunkat előre nyújtjuk. Lassú, koncentrált mozdulatokkal emelgetjük kb. 30-40 cm-es magasságba.

Ismétlésszám: Jobb és bal lábbal külön-külön 3x30



Comb

Kiindulási pozíció: kisterpeszben állunk, majd félguggolást végzünk, ügyelve arra, hogy a térdünk ne előzze meg a lábfejet.

Ismétlésszám: 3x50

Lábak

Ha valaki elégedetlen a lábszára formájában, akkor a vádli izmait kell erősíteni, nagy ismétlésszámban. Mivel a vádli nagyon sokszor használjuk a mindennapokban, ezért olyan gyakorlatot kell végezni, ami kizökkenti a megszokott mozgásból.

Egyenesen állunk, a lábfejek elülső részét kifelé fordítjuk, a sarkak összeérnek, a két lábfej „V” alakot mutat, és így lábujjhegyre állunk, majd visszaereszkedünk.

Ezt követően Egyenesen állunk, a sarkakat kifelé fordítjuk, a lábfejek elülső része összeér, a két lábfej fordított „V” alakot mutat, és így lábujjhegyre állunk, majd visszaereszkedünk.

Ismétlésszám: 3x50 mindkét állásból

Fontos: figyelni kell, hogyan reagál rá a test! Először úgy tűnhet, mintha egy kicsit vastagodott volna, de ez azért történik, mert tónust kap az izom, keményebb, erősebb, formásabb lesz, de utána szépen elkezd vékonyodni.



Integetőizom

– azaz a tricepsz: **Lórúgás**

Álló helyzetben két súlyzót veszünk a kezünkbe – fizikai állapottól függően 1,5-3 kg közötti súllyal –, a kezeket a törzs mellett behajlítva előre hajolunk, majd a kezeket szintén a törzs mellett tartva 3x20 kinyújtjuk. Fontos, hogy nem szabad lendíteni, hanem koncentráltan, lassan kell haladni, mert akkor lesz hatásos. Kisebb súly, nagyobb ismétlés-számban szátkásítást, nagyobb súllyal pedig izmosítást érünk el.

Fekvőtámasz

Letérdelünk, előre hajolunk, a tenyerünket a talajra helyezzük, kezünkkel háromszöget alkotunk, és 3x20 fekvőtámaszt csinálunk. Aki edzettebb, normál fekvőtámaszt is végezhet, a hangsúly a kéztartáson van: minél szűkebben, azaz egymáshoz közel helyezett kézzel végezzük, akkor a tricepsz formálódik és csökken az integető izom mérete, szélesre nyitott kéz esetében a mellizom erősödik.





Szerepeink



Éjszakai eszmecsérét folytattam közeli barátnőmmel: gondolatokat a férfi vs női szerepekről, a családi minták öröklődéséről. Külön üzletág épült már fel erre. Könyvek, tanfolyamok, kurzusok, tréningek és persze a pszichológia.

Persze amiről beszélgettünk, nem önálló gondolatok, innen-onnan összeszedett – és akár nevezhetjük letisztult „tudásnak” is, de mindenféleképpen valamiféle összegzésnek egyszerű konyhai nyelven.



Nézzük a legalapvetőbbet: a párválasztást, hiszen az ember társas lény. Pár zátonyra futás után, egy bizonyos korba lépve az emberlány csak elkezd gondolkodni, hogy mit ront el a választásainál. Vagy ha nem is elrontja, de miért jut mindig ugyanoda, mikor a legelején direkt figyel arra, hogy a választottja ne hasonlítson az előzőre. Nem a fizikai megjelenésre gondolok, hanem viselkedésre. Szóval új ember, új kapcsolat, nagy remények és egy idő után rájövünk, hogy a legjobb esetben sem írunk új könyvet életünkéről, maximum új fejezetet, de egy idő után sorismétlés történik. Ennek egyszerű oka van: NE csak a másiktól várjunk el, hogy másmilyen legyen, hanem önmagunktól is, mert a történetben mindig két szereplő van. Nagyon jó, ha barátainkkal megosztjuk a gondolatainkat. DE! A barátok 90%-ban elfogultak és hajlamosak a másik felet elmarasztalni, minket pedig magasztalni. Hiszen ha szeretünk valakit (a szeretet bármely szintjén) nem tudunk objektívek lenni. Így van ez a szerelmünkkel, a barátainkkal és a gyermekünkkel. Okosan szeretni és elengedni! Nagy szavak ezek, és megvalósításukhoz nagy önismerettel kell rendelkezünk. Persze van a másik véglet is, ahol csak a negatívot kapjuk, mert aki adja, azt vallja csak így lehet fejlődni: a jó az természetes, a rosszat pedig szóvá kell tenni. Balance. A harmadik nagy szó. Nehéz úgy és sokat lehet róla beszélni. Viszont nem elég beszélni, hanem cselekedni is kell. Most senki ne várja tőlem, hogy megmondom a frankót, hiszen én is csak az út elején állok, örülök, ha a cipőmet megtalálom. Sokszor csak szemlélődő vagyok magam életében is, és hiába kapok a fejemhez, csak futom ugyanazt a köröket. Viszont az ismétlődést már felismerem.

Van egy rossz és egyben jó hírem is: a választásaink (akármennyire is mondják egyesek, hogy rajtunk áll) karma és séma szerint történik. A séma pedig jöhet és jön is előző életből, de leginkább a szülőktől. Igen mind a kettőtől. Az anyától meg kell tanulni a női szerepet, az apától pedig a férfi mintát. Ha tetszik,

ha nem ebből kell kiindulnunk. Tehát vágyhatunk mi egy biztonságot adó férfit, de ha nem tudjuk hogyan is kell vele viselkedni, akkor nem tudunk vele mit kezdeni. És itt lépett be egy nagy felismerés, szinte hallottam és láttam, ahogy barátnőmnél leesik. Hiszen akinek az utolsó emléke az apjáról annyi, hogy együtt szaladnak, játszanak, mert épp abban a korban éltek együtt, majd a szeretett férfi kilépett lánya életéből...na akkor jelen lány, honnan tudhatná azt, hogy mi is a férfi igazi szerepe?! És ekkor az apjához hasonló típust keres felnőtt testben gyermeketeg lélekkel (valljuk be nem nehéz, hiszen egy férfi tud gyermek lenni). És mindeközben persze az egyedülálló anya mellett megtanulta, hogy csak magára számíthat, és mindent magának kell megoldani. Így aztán az egyensúly felborul és hiába is küzd a gyermekből nem lesz férfi, de ha lenne is mit érne vele, hiszen ő sem az „elesett” nő.

Ne tessék le antifeministázni, mert bár hiszem, hogy a nő akár egyenlő is lehet a férfival, de ugye minden nőnek jól esik, ha előre engedik?! Plusz hozzáteszem (igen lehet háborogni), hogy a fent említett példa a testi alapon megállapított szerep-mintára vonatkozott. És hogy tisztább legyen a kép, körbenéztem azonos neműek közti kapcsolatokban is. És igen, ki kell, hogy ábrándítsak mindenkit, ez sem jelent kitörést, mert a szerepek ott is megvannak testi vonásoktól függetlenül.

Összegezve: ördögi kör az egész életünk, amit szépen szamszárának hívunk! Kikerülhetsz belőle, csak épp légy bölcs, hallgass az eszedre vagy másokra, mert mások kívülről mindig okosnak tűnnek, csak épp ne nézz bele az életükbe, mert akkor láthatod, hogy ők is csak kapálóznak kifelé, és ha el is kapnak egy-egy kezét, előbb-utóbb visszacsúsznak.

Simon Barbara

Nézd meg és töltsd le korábbi számainkat!

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



71

Megtekintés



70

Megtekintés



69

Megtekintés



68

Megtekintés



67

Megtekintés



66

Megtekintés



65

Megtekintés



64

Megtekintés



63

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 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



AJÁNDÉK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

Születésnapra vagy más alkalmakra ajándékozz 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.*