

*Bűntelen
finomságok*

2014.

MEGJULÁS

Tavaszi megújulás a természet titkaival magazin



SEGÍT A HOLD! MÁJUSI SÚLYKONTROLL

05.01-2. és 05.28-29-30. Növő Bika Hold Nagyon sokat tehetünk a nyak, a mell és az arc bőrének szépségéért. Fontos, hogy figyeljünk a só-, valamint a zsír- és cukorbevitelre, mert könnyen felszaladnak ránk a kilók! Ha tehettük, kertészkedjünk; sétáljunk a természetben!

05.3-4-5. és 05.30-31. Ikrek Hold A kéz- és körömápolás ideje, de óvatosan bánjunk a vágóeszközökkel! Kikapcsolódásra tökéletes a szellemi, irodalmi vagy más művészi tevékenység, de jót tesz a biciklizés, kajakozás is.

05.5-6-7. Rák növő Hold Érdemes egy könnyebb léböjtöt vagy nyerssaláta-kúrát beiktatni. Májunk kiválóan méregtelenít, emésztésünk élénkül. A böjtrel megelőzzük a szénhidrátok könnyű beépülését.

05.8-9-10. Oroszlán Hold A szív és keringés pihentetése nagyon fontos ezekben a napokban, sétáljunk, kocogjunk, de térjünk korán aludni, kerüljük a fűszeres, zsíros és fehérjében túlságosan gazdag étkeket. Ne hagyjuk ki a hasizom erősítést!

05.10-11-12. Növő Szűz Hold Mindenképpen a béltisztítás lehet fegyverünk a kilók ellen. Keresőszt tisztítás vagy zöldséglevekkel való léböjtúra csodálatos ajándék a bélrendszernek, és megakadályozza a káros anyagok beépülését is.

05.13-14. Mérleg Holdban Figyelniünk kell a folyadékbevitelre, érdemes gyümölcsös vizeket és gyógyteákat fogyasztani, hogy segítsük a vesék méregtelenítő munkáját, hiszen teliholdhoz közeledvén a szervezetünk raktározhatja a vizet.

05.15-16. Skorpióban telő Hold A keringési rendszer és az intim szervek nagyobb terhelésnek vannak kitéve. Fontos a máj támogatása egy kiadós izzadás, jóga vagy egyéb sport – de nem szauna – által. A fűszeres ételeknek és szénhidrátoknak érdemes ellenállni.

05.17-18. Nyílás Holdban Túrázunk! Érdemes hegyi magaslatokra törni vagy lovagolni, fűszkogni. Mindenképpen szervezzünk szabadtéri programot! Mivel a Hold csökken, bátrabban lehet enni, a gyuladások elkerüléséhez viszont csökkentsük a fehérjéket. Kedvező most kezdeni a bikiniszezon előtti fogyókúránkat!

05.19-20-21. Bak Hold Ilyenkor könnyű ledobni a kilókat, hogyha kevés sót fogyasztunk. Ez a pár nap a szállkásításnak és az állóképesség-növelésnek kedvez igazán. A futás, a formagyakorlatok, az erősítés ideje.

05.21-22-23. Vízöntő Holdban Szervezzünk társas összejöveteleket, kirándulást a barátokkal. Legyünk óvatok azonban, hogy a jó társaság hatására ne hassoljunk túl sokat. ...

05.23-24-25. Halak Hold Érzékenyek és fáradtak lehetünk. Iktassunk be egy masszázst, könnyű úszást. Az újholdhoz közeledvén nagyon sok felesleges víztől és kilótól szabadulhatunk meg, ha kerüljük a feldolgozott bolti élelmiszereket és a cukrokat.

05.25-26-27. Kos Hold Aktív sportolással, futással, versenysportokkal, erőnléti edzésekkel érhetjük el, hogy a fogyás során a bőr és a kötőszövet ne induljon ereszkedésnek. Érdemes kerülni a zsír és fehérje kombinációkat az étkezésben.

KEDVES OLVASÓ!

Ismét május van, a ragyogó tavasz, a megújulás ideje. Ennek alkalmából ezzel a magazinnal szeretnénk megajándékozni téged.

Ilyenkor mi magunk is vágyat érzünk a változásra, mely lehet apró, szinte észrevétlen, mint egy gondolat, vagy akár kirobbanó és szín pompás, mint a tavaszi rügyfakadás és virágzás. Bármelyikről is legyen szó, mindig elengedhetetlen az odafigyelés és a tudatosság.

De egy ismeretlen úton hogyan tudunk tudatosak lenni?

Képzljük el, hogy e gyönyörű tavasz egyik reggelén úgy határozunk, hogy kimegyünk a természetbe. Kisétálunk kedvenc erdőnkbe, melyet oly sokszor bejártunk már, de egy ismeretlen ösvény új, különleges virágokkal csalogat magához. Mi pedig engedünk a csábításnak, s már rá is léptünk a változás útjára. Egy ideig elvarázsol minket az új színek és illatok sokasága, de aztán észbe kapunk, s a kiutat kezdjük kutatni szemünkkel. Ekkor meglátjuk a jelzést a fa törzsére festve, a fából faragott kis nyilat a keresztelkedésben. Az ösvényen sétáló turisták vidám kacaja rögtön el is űzi magányunkat, s útbaigazít minket, hogy merre haladjunk tovább.

Ma is egy gyönyörű tavaszi reggel van. Legyél bátor, s lépj te is a megújulás útjára! Magazinunkat zsebre téve indulj el, mi pedig majd segítünk eligazodni az ismeretlen ösvényen.

Reméljük, sok hasznos tapasztalattal és örömmel gazdagsz majd e kirándulás során!

TARTALOM

Egész évben szeretettel várja	
vendégeit Krisna-völgy!	4
Krisna-völgyi Búcsú	6
Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola	7
Egyszerre finom és egészséges	8
Jókedvű fogyókúra	10
Sikeres nők másokért	
– Interjú Szalóki Ágnessel	12
Cukormentes cukorka?	13
Az egészséges és boldog élet titka	
– Interjú Kállay-Saunders Andrással	14
Szenvedélyem az állatok gyógyítása	
– Interjú dr. Varga Józseffel	16
Mikrofon mellé fakanál	
– Interjú Vadon Janival	18

Felelős szerkesztő: Fábíán Dóra

Nyomdai előkészítés: Tárkányi Szabolcs

Címlapfotó: Mádhava Cake Design

KIADJA: MKTHK, 1039 Budapest, Lehel u. 15-17.

Tel.: (1) 212-2862, E-mail: info@krisna.hu

A Vissza Istenhez Magazin különszáma.

© 2014 BBT International

Minden jog fenntartva.

ISSN 1587-4362



EGÉSZ ÉVBEN SZERETETTEL VÁRJA VENDÉGEIT

Krisna-völgy!

LEGELSŐ LEGELÉS

tehénkihajtó ünnep

2014. április 13-án, 10 órai kezdettel

A tavasz beköszöntével a tehének első kihajtásának ünnepe Magyarországon évszázados hagyomány. Ez a nap Krisna-völgyben is nagy esemény. Délelőtt összegyűlik a falu apraja-nagyja a Tehénvédelmi Központ épületénél, hogy hangos zeneszóval és tappsal kíséressék a vidám jelenetet.

VIRÁGOM, VIRÁGOM...

májusi virágünnep

2014. május 19-én, 10–17 óra között

Egy régi mondás szerint a virágok mind-mind Isten mosolyát képviselik. Az illatos tavasz érkezését



Krisna-völgyben is megünnepeljük, megköszönjük. Vendégeink e napon ellátogathatnak virágkertészeti tünkbe, ahol a nyíló virágokból kertészsünk segítségével szedhetnek egy kis csokrot, s felajánlhatják Krisnának egy ősi mantra segítségével.

KRISNA SZÜLETÉSNAPI FESZTIVÁLJA

2014. augusztus 17-én, 10–24 óra között

Az Úr Krisna megjelenési napján a hívek énekekkel, zenével, táncsal, előadások hallgatásával, az Úr kedvetelesei elbeszélésével dicsőítik Őt. Este tűzijáték és számos egyéb program várja a látogatókat.

FRISS KARELLA ÉS PARADICSOM NAP

2014. augusztus 24-én, 10–17 óra között

Az Indiából származó karella egy keserű ízvilágú uborkaféle. Üvegházban és fóliasátorban nálunk is nagyon szépen terem, ezért idén is egy külön napot rendezünk a „tiszteletére”. E nagy népszerűségnek

örvendő ritka növény számos gyógyhatásáról is ismert. Segít alacsony tartani a vércukorszintet és jó májtisztító. Íze kellemesen kesernyés, ezért az étkezés elején ajánlott a fogyasztása. Bő olajban chipsként kisütve, párolva vagy töltve egyaránt remek. Ugyanezen a napon számos paradicsomos finomság is terítékre kerül.

BIO SÜTŐTÖK NAP

2014. október 19-én, 10–17 óra között

Ősszel a táj vöröses színben pompázik Krisna-völgyben. Ilyenkor érik be az itt termesztett bio sütőtök, mely az itt élők egyik fő téli élelme. Készítünk belőle krémlevest, indiai zöldséges egytálélt, fűszeres bundában sütjük ki, de lehet az ital és édeség alapanyaga is.

A templomba lépve toklámpások és művészien dekorált, faragott sütőtökök fogadják az idelátogatókat. A gyerekek a sütőtökfaragást és -festést is kipróbálhatják e nap folyamán. Alkotásaikat természetesen haza is vihetik magukkal emlékébe.



Krisna-völgyi Búcsú

háromnapos családi élményfesztivál
2014. július 18–20.



Krisna-völgy, e csodálatos környezetben elterülő, arborétummal, sétautakkal, tavakkal ékes öko-bio falu kedves, vendégszerető lakói idén is szeretettel várják Önt a Balaton-part egyik legnagyobb nyári rendezvényén, a Krisna-völgyi Búcsúban.

A völgy fő építészeti látványossága a **templom épülete**. A templomterembe lépve gyönyörű, indiai stílusú díszítések, kézműveseink által készített fal-festmények és domborművek kápráztatják el az embert.

A könyves sátorban megtalálhatja a védikus irodalom remekeit, a **fesztiválszínpad** pedig egész napos zenés-táncos kulturális programjaival, valamint sok új családi és gyermekprogrammal várja Önt.

Idén is **kisvasúttal** utazhatja körbe a Búcsú helyszíneit. 800 férőhelyes szabadtéri étterem, boci-simogató, gyermekprogramok és kézműves kirakodóvásár várja a Látogatókat.

Biokertészetünkben nőnek az étteremsátorban megkóstolható finomságok hozzávalói, melyek helyben meg is vásárolhatóak. Frissen facsart búzafűlevet is lehet itt kóstolni.

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

A Kérdezz-Felelek sátor egész nap vár minden érdeklődőt, akinek kérdése van a Krisna-tudat filozófiájával, a lélekvándorlással, a jógával, a szentírásokkal, vagy a Krisna-hívők életével kapcsolatban.

Ha elfáradt, vagy ha érdekli az egészséges életmód és más ökofalvyak mindennapjairól szóló témák, beszélgetésekkel egybekötött kisebb előadásokkal várja az **Öko-Porta**. Itt megismerheti az ökológiai gazdálkodás alapjait és a vegyszermentes, környezetbarát életvitel lehetőségeit is.

Szeretettel várjuk Vendégeinket ebbe a sokszínű vásári forgatagba!



„Évek óta rendszeresen indítunk buszos kirándulásokat Krisna-völgybe, a Krisna-völgyi Búcsúba is. Vendégeink visszajelzései alapján bárkinek jó szívvel ajánlom ezt az úti célt, ahol felejthetetlen élményeket szerezhetnek maguknak” (Földési Katalin, Caterina Travel utazási iroda).



BHAKTIVEDANTA HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

Az elérhető tudás!

Megőrizzük és továbbadjuk a jógáról és a lélekről szóló ősi tudomány elméletét és gyakorlatát.

FŐISKOLAI KÉPZÉSEK

A főiskolára jelentkezők Európában egyedülálló módon szerezhetnek diplomát vainsnava jógából és teológiából. A főiskola hallgatói nappali és levelező tagozaton tanulhatnak szakképzett és elkötelezett tanároktól, családi és diákközpontú légkörben.

Jógamester szakon a diákok megismerik a jóga filozófiáját, életmódját, anatómiáját és gyakorlatait (ászanák, pránájama, meditáció, relaxáció), valamint minden ide kapcsolódó tudományágat, például az ájurvédát és az élettant.

Teológia szakon a hallgatók elmélyülnek a védikus és hindu szentírásokban, India kultúrájában, a szanszkrit nyelvben, az ősi bölcsességekben, és ezek segítségével megérthetik a világ, a lélek és Isten természetét és mindezek egymással való kapcsolatát.

Mindkét szakon a tanulók gyakorlatias oktatást kapnak, így a jógaszak diákjai ráléphetnek a személyiségfejlődés és az egészséges életmód útjára, míg a teológusok az önmegvalósítás és a harmonikus élet tudásának birtokába juthatnak.

Jelentkezési határidő: 2014. május 20.,
a pótfelvételre augusztus 11.
Információ: **www.bhf.hu**

TANFOLYAMOK

Azon érdeklődők számára, akik nem tudják elvégezni a hároméves főiskolai képzéseket, de szeretnék elsajátítani a BA szakokhoz kapcsolódó védikus tudományokat, a főiskola tanfolyami oktatást biztosít az alábbi témakörökben:

jóga • ájurvéda • asztrológia • meditáció és önismeret • pránájama és csakra-harmonizálás • filozófia • fitoterápia • zene • tánc.

A kurzusok indítása és az azokra való jelentkezés egész évben folyamatos.
Jelentkezés: **www.bhf.hu**

KIADVÁNYAINK

Az ismereteiket elmélyíteni vágyó olvasók számára a főiskola két magazint is szerkeszt. Az egyik a *Jógapont* online jóga- és életmódmagazin, amely a **www.jogapont.hu** oldalon érhető el, a másik a *Tattva* tudományos magazin, amely a **www.tattva.hu** honlapon tekinthető meg.





Govinda

Vegetáriánus Éttermek

EGYSZERRE FINOM ÉS EGÉSZSÉGES

*Látogatás a budapesti
Govinda éttermekben*

A világban bármerre is járunk, biztosak lehetünk abban, hogy a Govinda étteremlánc helyi csapata friss, finom, harmonikus vegetáriánus ételekkel vár minket.

Magyarországon 1996-ban nyitotta meg kapuit az első Govinda étterem. Nagy szeretettel fogadta vendégeit, akik az akkoriban még ritkaságnak és igen különlegesnek számító vegetáriánus és egyben indiai ételkülönlegességeket jöttek megkóstolni. Az ízek, illatok és színek kavalkádjába hamar beleszerettek az emberek, szájról szájra terjedt a Govinda híre.

Mára már két Govinda étterem is tárt kapukkal várja vendégeit – mindenkit, aki szeretne jó áron finom, tápláló, egészséges, friss ételeket fogyasztani. Míg az V. kerületi Végváros Ferenc utca 4. szám alatti helység nagyon hangulatos, kissé félhomályos, színpompás indiai hangulattal csábít minket, addig a szintén V. kerületi Papnövelde utca 1. szám alatt

található Vega Sarok óriási ablakain át beszűrődő természetes fényáradattal teremt egy kis békét, oázist a hétköznapi rohanásában.

Hogy mi a sikerünk titka? Ha egyszer ellátogatunk valamelyikbe, könnyen érthetővé válik. A küszöböt átlépve megérint minket a nyugalom. Kellemes, halk indiai zene szól, kedves hölgyek mosolyognak ránk a pult mögül, készségesen bemutatva a szemünk elé tároló, először idegennek ható indiai ételkülönlegességek sokaságát. Már szinte a látvánnyal jóllakunk, s arra vágyunk, hogy végigkóstoljuk az egész menüt.

A paletta tényleg nagyon széles, a helyben készült ételek között megtalálhatóak az indiai és magyaros levesek, indiai főételek (sabji), és a hazánkban is jól ismert egytálételek, sós csemegék, saláták, házi készítésű sütemények és italok. És mindezek természetesen hús-, hal- és tojásmentesen, tiszta körülmények között tárolt és feldolgozott, friss zöldségekből készült vegetáriánus finomságok. A különleges, hazánkban kevésbé ismert fűszerek nemcsak új ízt és illatot adnak az ételeknek – a szervezetre is nagyon

jó hatást fejtenek ki. A kurkuma például kiváló vértisztító, a hing emésztést segítő, a római kömény pedig a bélben lévő fertőzéseket szünteti meg, csak hogy néhányat említsünk jótékony hatásai közül.

Az ételek önállóan is összeválogathatóak, de vannak menük is, hogy megkönnyítsék a választást. Éttermeink gondoltak a diákokra, akiknek olcsón kínálnak laktató ebédet, a vegánokra, akiknek több – tejtermékektől mentes – finomságot is fel tudunk szolgálni, illetve az egészséges életmód követőire a különböző fitt és ájurvédikus menüvel. Még az igazán nagy húsevők is jóllakhatnak a vegetáriánus, de egyben nagyon finom és tápláló magyaros ételekkel.

Malpura

A Govinda étterem vendégeinek egyik nagy kedvence a malpura, azaz: fánkocskák gyümölcsjoghurtban. Íme a recept:

Hozzávalók:

- 225 g liszt
- 125 g porcukor
- 1/2 kávéskanál sütőpor
- 200 ml tej
- 6 dl natúr joghurt
- ghí vagy növényi olaj a sütéshez
- 150 g cukor
- 20 dkg eper, szeder vagy málna

A lisztet, porcukrot és tejet sűrűre keverjük, annyira, hogy a fakanál megálljon benne. Egy vizes evőkanállal a forró ghíbe vagy olajba nyújt szaggatunk, amennyi még kényelmesen elfér egymás mellett a sütőedényben. Ügyeljünk, hogy az olaj ne legyen túl forró, különben a

A Govinda étterem rendszeres akciókkal és minden nap megújuló menüsorral várják vendégeiket, így akár ha a hét minden napján ott eszünk (leszámítva a vasárnapokat, amikor zárva vannak), akkor is változatos lesz az ebédünk. Nincs is erre jobb bizonyíték, mint a megszámlálhatatlanul sok törzsvennég, akik több év eltelte után is szinte mindnap ott ülnek megszokott asztalaiknál.



fánkocskák csak megégnek, de belül nem sülnek át. Megfelelő hőmérsékleten sütve a malpurák 6–8 perc alatt aranybarnák lesznek. Ekkor lecsöpögtetjük őket egy szűrőn. Ezalatt egy tálban habverővel összekeverjük a joghurtot, a porcukrot és az összetört gyümölcsöt. Tálalás előtt legalább 10 perccel beletesszük ebbe az edénybe a fánkocskákat, és ázni hagyjuk őket.



Jókedvű fogyókúra

Van, aki fogyna, és van, aki hízni szeretne. Még mindig többségben vannak azonban azok a hölgyek, akik szívesen ledobnának magukról néhány vagy akár több kiló felesleget is. Számos ok rejtőzhet a túlsúly mögött, azonban vitathatatlan tény, hogy a nem megfelelő étkezés jelenti a legnagyobb problémát.

DE MIÉRT IS NASIZNAK A NŐK?

Ha bánat ér minket vagy stresszhelyzetbe kerülünk, jól esik egy szelet csoki, bonbon, vagy a mélyhűtőben ránk várakozó örök barát, a jégkrém. Természetesen egyik sem oldja meg a problémánkat, de valahogy mégis jobb kedvre derít. Ennek a tudósok megállapítása szerint az az oka, hogy gyermekkorunkban a finomságokhoz, nassolni valókhöz mindig jó élmény párosult. A tudatalatti pedig ezeket a pozitív érzéseket próbálja előcsalogatni a csemegeken keresztül.

VAJON A FÉRFIAK MIÉRT ESNEK KEVESEBB-SZER ÁLDOZATUL A CSOKI KÍSÉRTÉSÉNEK?

Közhelynek számít, hogy a nő és a férfi nagyon sokban különbözik. A teremtés koronái sokszor egy számítógép rideg logikájával élük napjaikat, míg a hölgyek mindenben érzelmeiket keresnek. Ez nem is meglepő, hiszen a nők két agyféltekéje között négyszer annyi kötés van, mint a másik nemnek. Ezáltal érzelmi, értelmi és érzéki élményeik mennyisége hatványozottan több, mint a férfiaké. Egyszóval: mi nők sokkal jobban a szívünkre veszünk mindent. Tehát kevesebb aggodalom kevesebb nasizást eredményez. A jókedv pedig nemcsak a csokit, hanem ezáltal a nemkívánatos plusz kilókat is háttérbe szorítja.

A STRESSZ VITATHATATLANUL SZÁMOS BETEGSÉG FORRÁSA

Gondoljunk csak a depresszióra, idegösszeomlásra, gyomorfekélyre, csak hogy néhányat említsünk a sok negatív jelenség közül. Manapság már az sem vita tárgya, hogy ha kialakult a baj, akkor a gyógyuláshoz a pozitív hozzáállás elengedhetetlen. Számtalan csodás történetet hallhatunk, amikor a bizakodás és a jókedv állított lábra valakit reménytelennek tűnő betegségéből.

LEGYÜNK POZITÍVAK!

Természetesen nap mint nap kerülünk stresszhelyzetbe. Nem futhatunk el a problémák elől, s nem is dughatjuk a fejünket homokba. De válthatunk szemléletet! Csak azért, mert esik az eső, nem kell szomorúnak lennünk. Kezdjük apró dolgokkal. Kezdjük egy

új életet lépésről lépésre! Az első s legfontosabb: legyünk jókedvűek, pozitívak! Kevesebb édességre lesz szükségünk és lesz kedvünk mozogni is. Talán nem szeretjük hallani, de bizony az egészségünk érdekében mozognunk is kell!

FOGYÓZZUNK JÓKEDVVEL!

Ha valamilyen fogyókúrás módszer túl nehéz számunkra, hát egyszerűen ne csináljuk! Tetszik vagy sem, de nem lesz hosszú távon hatásos. A drasztikus kúrát sokszor feladjuk, és elkeseredünk emiatt, vagy pedig mihelyt elértük a megálmodott testsúlyt, azonnal visszatérünk egészségtelen életvitelünkhöz. Ne vonjunk meg magunktól mindent, inkább éljünk a mértékletesség elve alapján. Az étkezésünk legyen színes, kielégítő, de tudatos. Figyeljünk oda testtípusunkra, szervezetünk igényeire, s időnként nyugodtan kényeztessük magunkat. Édességet például délben fogyasszunk, amikor a leghatékonyabb az emésztés.

NE CSAK AZ EVÉSBEN, A TESTMOZGÁSBAN IS LELJÜK ÖRÖMÜNKET!

A jókedvű torna kitartást és mínusz kilókat eredményez. Fittek, egészségesek leszünk, s ha valóban megtaláltuk azt a mozgásformát, amit szívesen végzünk, legyen szó jógáról, úszásról, futásról, aerobikról vagy bármilyen másról, akkor a közben elsajátított rendszereséget az ideális testsúly elérése után is fenn tudjuk tartani. Így nem csak csinosak, de egészségesek is leszünk.

Boldog napot kívánunk mindenkinek!



SIKERES NŐK MÁSOKÉRT

Interjú Szalóki Ágnessel



Aki figyeli a pályafutásodat, az tudja rólad, hogy sok játékonysági koncertet is adsz. Más módon is segítesz?

Már kétszer is volt lehetőségem segédkezni a krisnások karácsonyi ételosztásán, ami nagyon felemelő érzés volt. Bár csak pár órát álltam ott, mégis mély benyomást tett rám, mert bele tudtam nézni a sorbanállók szemébe, tudtam velük váltani néhány szót.

Az élmény hatása alatt felmerült bennem a kérdés, ki vagyok én, hogy panaszkodjak, hogy elvárásaim legyenek. Szembesültem önmagammal. Látva azt, hogy az emberek képesek órákat állni nap mint nap a sorban nehéz élethelyzetük miatt, valahogy átértékeli a szenvedésről, nélkülözésről alkotott fogalmait.



Az Ételt az Életért program 25 éve áll a rászorulóknak szolgálatában.

Mert hisszük:
Az Étel Élet.

www.karitativ.hu

Szoktál azon gondolkodni, hogy kiknek segítesz, azok valóban rászorulóok?

Én úgy gondolom, hogy annak, aki segítséget kér, segíteni kell, hogyha tudunk. Az, aki kér, bizonyára nem véletlenül kér. Ha magamból indulok ki, segítséget kérni nem könnyű, ha szükségem van rá, gondolkodom kell egy darabig, hogy kitől kérjek és hogy kérhetek-e egyáltalán. De az, aki már odáig jut el, hogy bárkitől segítséget kérjen, az már valóban rászoruló.

Honnan ered ez a szemléleted?

Kisgyermekkorom óta látom a családban, hogy mindenki így segít: a nagymamám, aki a koldusoknak adott, az édesanyám, aki a házunkban élő beteget táplálta és ápolta, és a nevelőapám, aki a szakmájából adódóan szociális munkásokat tanított.

Hízek abban, hogy azok a találkozások, amik megtörténnek az életben, nem véletlenek. Ezért mindig nyitottan fogadom a megkereséseket és boldogan segítek, ha tudok.

Ezek után nem meglepő, hogy a hamarosan megjelenő Körforgás című zenés könyved is foglalkozik a segítségnyújtással.

Igen. Nagyon fontos dolognak tartom. Nem tudnék úgy boldog lenni, hogy bár van lehetőségem, mégsem segítek másokon. Ráadásul az élet olyan, hogy ha adsz, valahogy mindig visszakapod. Természetesen nem ezért csinálja az ember, de mégis így működik. Ez is körforgás. Az új lemezen elhangzik Erdős Virág „Dal a segítségéről” című verse. Remélem, sokan megszeretik majd, talán meg is tanulják: „Ha neki jó, neked is, örül a te szíved is, mert ebben a bizonyos »szeretet-dologban« közben egy egészen rafinált titok van: annak is egy csomót segít, aki per pillanat segít.”

Cukormentes cukorka?

Magyarországon elsőként kínáljuk azt a kézműves finomságot, ami kizárólag természetes alapanyagból készül, nem árt a fogaknak, alacsony kalóriatartalmú, és még cukorbetegek is fogyaszthatják.

Amikor létrehoztuk az alapítványunkat, melynek célja táplálkozási intoleranciák, allergiák, cukorbetegség megelőzése, kezelése, még nem gondoltuk, hogy cukorkamanufaktúrát is fogunk nyitni. A táplálkozási tanácsadások alkalmával azonban arra lettünk figyelmesek, hogy a cukormentes életmód követőinek vajmi kevés választási lehetősége van az egészségvédő desszertek fogyasztására.

Mindezeknek tudatában olyan növényi hatóanyagokat kerestünk, amelyek

- nagy koncentrációban találhatóak (vagyis nem kell egy vödör spenótot megenni);
- szinergikusak, azaz egymás hatását megsokszorozzák;
- dokumentáltan nem váltanak ki allergiát;
- jól feldolgozható alapanyagok;
- és nem utolsósorban jó ízük van.

Nagyon fontos számunkra az is, hogy magyar termelőktől jussunk hozzá az alapanyagokhoz.



Több mint két év kísérletezés során hoztuk létre az áfonya-vörösszőlőmagos, a homoktövis-mangós és a búzafülé-almás nyírcukorkánkat.

Legújabb fejlesztésünk a meggyes finomság, amelynek nagyon erős baktériumölő hatása van, így hozzájárul a száj és a fogak egészségének megőrzéséhez.

Ám nem állunk meg ennél a pontnál. Elkészült a nyírcukros csokoládénk és marcipánunk, valamint a cukor- és laktózmentes karamellkrémünk. És a termékfejlesztés folyamatos, mert mi a CukorLabornál azt valljuk, hogy nem kell kompromisszumot kötni. Lehet finom, egészséges édességeket enni – és mi megmutatjuk, hogyan.

Huszár Zsuzsa és Gajárszki Gergely

CukorLabor

Keresse termékeinket a bioboltok polcain és a webáruházunkban!

www.cukorlabor.eu





Az egészséges és boldog élet titka

Interjú
Kállay-Saunders
Andrással

Biztos érdekl a rajongóidat, hogyan hozod formába magad. Hogy készülsz a tavaszra?

Fontos számomra, hogy jól érezzem magam a bőrömben. Nem az a lényeg, hogy mások mit gondolnak, hanem az, hogy egyensúlyban legyek önmagammal. Sportolok, kondiba járok, mindig figyelek a testemre és a táplálkozásomra. Ahhoz, hogy a színpadon a legjobb formámat tudjam nyújtani, ez elengedhetetlen.

Sokféle divatos diéta létezik, te követed valamelyiket?

A kondizáshoz alakítottam ki a saját diétámat. Hétköznapokon egyáltalán nem fogyasztok édességet, főleg tiszta vizet iszok, és alig használok sót. Vasárnaponként azonban megengedem magamnak, hogy azt egyek, amit csak szeretnék.

Ezek szerint egész évben tudatosan odafigyelsz magadra. Úgy tűnik, jól csinálsz, mert egyre többször látni mosolygós felvételeket rólad.

Örülök, hogy észrevetted, már többen megjegyezték. Valójában ez a fogszabályozómnak köszönhető. Számomra is meglepő, hogy milyen önbizalmat adott, hogy tökéletesítjük a mosolyomat. Régebben nem zavart, hogy nem teljesen rendezett a fogsorom, de azt tudom, hogy sokan reklamáltak, hogy

keveset mosolygok. Rájöttem, hogy ez nagyon fontos, hiszen a színpadon nem elég, ha belül átélem a dalokat, hanem az érzelmeknek, egy mosoly-nak meg kell jelennie az arcomon is. Talán megérett az idő a változásra, így rászántam magam a fogszabályozós kezelésre. Örülök, hogy nem csak számomra látványos a változás.

Hogy bírod a kellemetlenségeket, amivel a kezelés jár?

Őszintén szólva, valamikor nem is veszem észre, hogy rajtam van. Alig lehet látni. Már sok interjút adtam így, és nem tűnt fel senkinek. A fogorvostól általában mindenki fél, de szerencsére dr. Hermann Gábornál nem stresszes a környezet, olyan, mintha egy barátom lakásába mennék vendégségbe. Az asszisztensek is nagyon kedvesek, szinte már várom a kezeléseket.

Idén te képviseled hazánkat az Eurovíziós dalfesztiválon. Milyen terveid vannak még erre az évre?

A legfontosabb esemény természetesen az Eurovízió. Nagyon sok felkészülést és koncentrációt igényel. Ráadásul az emberek bizalmát nagy felelősségként élem meg, de boldog vagyok, hogy szeretik a dalomat. Az egyéb felkérések mellett terveim szerint ősszel piacra kerül az első nagylemezem.

Kállay-Saunders András mosolya is
a **MyClearBrace láthatatlan fogszabályozó**
rendszerrel szépül.
Kivehető, láthatatlan, komfortos, hatékony.



myclearbrace
A láthatatlan fogszabályozó

www.hermannortho.hu, +36-20-996-7846



Bűnözz büntelenül cukormentes édességekkel!

Nyári akció a CukorLabor webáruházában.

Válassza a “Megújulás Csomagot”
és egy csomag xilitolt adunk
AJÁNDÉKBA!

A pontos részletekért mielőbb látogasson el
a www.cukorlabor.eu/megujuulas weboldalra!



Budapestieknek további
Redvezményeik!

SZENVEDÉLYEM AZ ÁLLATOK GYÓGYÍTÁSA

Beszélgetés dr. Varga Józseffel, aki állhatatos és példértékű állatorvosi munkája és az állatvédelem területén végzett kiemelkedő tevékenysége elismeréseként Pro Óbuda díjban részesült.

Óbudán bárhol vagyunk, ha állatos probléma merül fel, előbb-utóbb mindig szobájön Józsi doki – legyünk kozmetikusnál, cukrászdában vagy az állateledelesnél. Ki mást is kérdezhetnék hát, hogy mire kell figyelni így tavasszal kedvenceinknél?

Az állatokat, akiket – ahogy magunkat is – kicsit elfelejtettünk télen, fel kell készítenünk a tavaszra. Az egyik legnagyobb veszély rájuk a babéziózis: az éledő természetben, a friss fűcsomók és cserjék tövében megbújó kullancsok által terjesztett betegség. Ha nem védekezünk ellene megfelelően, komoly probléma alakulhat ki. Mint mindig, most is a megelőzés a legjobb orvosság. Megfelelő, jó minőségű nyakörvvel, cseppekkel vagy porokkal megóvhatjuk kedvenceinket.

Tudjuk, hogy a rendelő működtetése mellett alapítója és aktív részese vagy az Elvesztett Állatok Alapítvány munkájának. Miben különbözik ez az alapítvány a többi menhelytől?

Mi nem menhely vagyunk. A helyben hagyó kezelés a fő profilunk. Bár a kóbor állatokat is befogadjuk, nem tartunk fönt nekik helyet. Kiterjedt önkéntesi hálózatunkon keresztül szinte

azonnal elhelyezzük az utcáról összeszedett kedvenceket ideiglenes befogadókhöz. Így az állatok nem vadulnak el, és szerető környezetben tudják várni végleges gazdijukat.

Mit jelent pontosan a helyben hagyó kezelés?

Gyakran előfordul, hogy egy háziállat azért kerül az utcára, mert a gyógyítása, oltatása túl nagy kiadást jelent a család számára. Sajnos ez sok idős embert érint, akik számára a kutya vagy cica a lelki társat jelenti. Az alapítvány saját költségén biztosít állategészségügyi segítséget az ilyen kedvenceknek, ezzel megelőzve a kóbor állatok számának növekedését.

Ha jól látom, az alapítvány elsődlegesen a megelőzést helyezi fókuszba. Milyen lépéseket tesznek a felvilágosítás érdekében?

Létrehoztunk egy oktatási projektet, melynek keretein belül iskolák és óvodák látogatásával tanítjuk a gyerekeket az állatvédelem, környezettudatosság és természetvédelem fontosságára. A kicsik nagyon befogadóak, állatsimogatás közben könnyen megértik, hogy a házi kedvencek is éreznek, ezért felelősséggel kell viseltetni irántuk. Az a tapasztalat, hogy a gyerekeken keresztül a szülőket is meg tudjuk szólítani. Ezáltal egy tudatosabb, tisztább, kóbor állatoktól mentes jövő felé tekinthetünk.





Elveszett állatok
Gyógyító, Ellátó, Elhelyező
Alapítvány



Az Ön 1%-a:
- megmenti
- meggyógyítja
- otthonhoz segíti

Adószámunk:
18113633-1-41

Segítségét hálasan köszönjük!
Elveszett Állatok Alapítvány
www.elveszettallatok.hu

Mi a legjobb ajándék egy babának?

Pelenkatorta,

AMINEK A BABA ÉS A MAMA IS ÖRÜL!

A pelenkatorta egy különleges ajándécsomag:
pelenka, babaruha, játékok... díszes csomagolásban.

Ideális ajándék minden alkalomra!

SZÉP • HASZNOS • SZEMÉLYES • IGÉNYES • IGAZI MEGLEPETÉS

Részletekért hívjon: **06 70 380 3288**

Fotók és ajándékötletek:

www.babamamaajandek.hu

*babamama
ajandek.hu*



***Örömet adunk a babának
és a mamának!***

babamamaajandek.hu

Ingyenes Életmód Magazin

Regisztrálj most!
108.hu/magazin

Havonta megjelenő,
ingyenes magazinunk
40 színes oldalon, tele izgalmas
cikkkel, 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**



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



108

Vegetáriánus Főzőklub



1.

Alapok

& *A fűszerek világa*



2.

Szabdszik / főételek

& *Ajurveda és főzés*



3.

Csatluk és sós esemegek

& *Jóga és meditáció az étkezésben*



4.

Édességek

& *Téjgyözegek konyhája*

A FOGLALKOZÁSOK HELYSZÍNE: 108 Életmódközpont • 1137 Budapest, Szent István krt. 6. III/12. (27-es csengő)



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

Mikrofon mellé fakanál

Vadon Janival, a Class FM műsorvezetőjével beszélgettünk, aki most komolyabb oldaláról mutatkozott be. Önkéntesként vett részt a Krisna-hívők szegényélelmezési programjában, de nem a megszokott módon: a budapesti rászorulóknak ezen a napon az ő főztjét (is) ehették.



Miért döntöttél úgy, hogy az ételek elkészítésében veszel részt? Szeretsz főzni?

Igen, szeretek, de persze nem ekkora mennyiségben. Bár 19 éves korom körül egy tejipari vállalatnál dolgoztam, és akkor több tízezer embernek főztem mindennap kakaót, de az már régen volt, akkor még előttem állt az élet, és a hajam tudott lobogni a szélben... Jelenleg csak otthon főzögetek a családomnak, a kislányomnak és a feleségemnek. A kutyánk és a cicánk szerencsére megelégszik a készletelekkel. Az itteni főzés nagyon hasznos volt, mert sok érdekes praktikát ellestem a szakácsoktól. Például a pakora sütésének rejtelmeit, ami egy bundázott zöldség és nagy kedvencem. Már én is be tudom úgy panírozni, hogy mindenhová megfelelő mennyiségű teszta jusson. Remélem, csomagoltak is belőle, hogy az ízlelőbimbóim is gyűjthessenek új tapasztalatokat...

A nosztalgikus hangulaton kívül milyen tapasztalatod volt még itt a konyhán?

Lenyűgöző volt látni, hogy milyen mennyiségű étel készül itt. Egy akkora kondérban főzik a levest, amiben szerintem fel tudnék készülni egy rövidpályás úszó világkupára. A viccet félretéve, tényleg nagy élmény volt segíteni a főzésben, tudva azt, hogy a rászorulóknak ma az én főztőmet is enni fogják. Le a kalappal azok előtt, akik ezt mindennap végigcsinálják.

"Vegetáriánus vagyok, és egy olyan ember, aki szeret segíteni másoknak. Ha vegetáriánus ételt oszthatok a rászorulóknak, az nekem nem szolgálat vagy kényszer, hanem öröm."

Itt vegetáriánus ételeket főznek, és tudjuk, hogy te is hosszú évek óta vegetáriánus vagy. Hogyan és miért döntöttél emellett az életforma mellett?

Mindig is imádtam az állatokat, és 30 éves korom körül úgy éreztem, hogy ez a szerelem már összeegyeztethetetlen a húsvéssel. Az állatok csodálatra és tiszteletre méltó élőlények, és az ember nem falja fel azokat, akiket tisztel és szeret. Persze elfogadom, ha valaki nem úgy gondolkodik ebben a témában, mint én, például a kislányom is fogyaszt időnként húst, mert nem akarok semmit rákényszeríteni, a döntést neki kell majd meghoznia. De bárhogy is határoz majd, a választását tiszteletben fogom tartani.

Mi a véleményed általánosságban a karitatív tevékenységekről?

Olyan világban élünk, amely rengeteg lehetőséget kínál a segítségnyújtásra. Az egészen aprótól a valóban nagy dolgokig. Ha az emberben megfogalmazódott az igény, hogy a rászoruló felé forduljon és segítsen nekik, számtalan fórumot találhat a lehetőségeihez mérten. Segíthetsz egy hajléktalannak egy százassal vagy egy szendviccsel is, de a folyamatos tördődéssel akár új célt is adhatsz az életének.

A számatlan alapítvány és karitatív csoport közül miért az Ételt az Életért programban segítesz?

Ahogy említettem, állatvédő vagyok és így kézenfekvő volt, hogy olyan alapítványhoz, társasághoz csapódjak, akik vegetáriánus ételekkel támogatják a rászoruló embereket. Így, ha mondhat illet egy vega, két legyet ütök egy csapásra, mert az itt készült ételekhez egyetlen állatot sem ölnek meg, másrészt pedig olyan

embereknek tudok segíteni, akiknek az élete sajnos úgy alakult, hogy még a napi betevőjük sincs meg.

Szoktál másokat önkéntességre ösztönözni? Mit mondanál annak, aki még nem jótékonykodott?

Tudom, hogy a legtöbb emberben megvan a jó szándék és az igény a rászoruló támogatására, de nincs mindenkinek lehetősége elmenni egy ételosztásra, vagy más karitatív programba besegíteni. Szerencsére azonban mindenki számára adott a lehetőség, hogy adója 1%-ának felajánlásával támogathassa a számára vonzó szervezeteket. Ráadásul, valójában kétszer 1% támogatást tudunk adni, mert az egyházak részére is rendelkezhetünk. Bár, ahogyan beszélgetések közben tapasztalom, erről valahogy még mindig nem tud mindenki.

Az ételosztást támogatod az 1%-od felajánlásával is?

Én az egyházaknak felajánlható második 1%-ot fogom a Krisna-hívőknek adni, mert ezáltal is támogathatom a karitatív programjukat. Hosszú évek óta szimpatizálok velük, és biztos vagyok benne, hogy minden forintomat jó célra fogják felhasználni!

**Az Étel Élet. Az Ön
segítségével adjuk.**

1%

Ételt az Életért Közhasznú Alapítvány
Civil 1% adószám: **18095575-1-41**

Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége
Egyházi 1% technikai szám: **0389**

LEGYEN 1%-KAL BOLDOGABB A VILÁG!



TECHNIKAI SZÁMUNK:

0389

www.krisna.hu

AZ ÖN SEGÍTSÉGÉVEL ADJUK.

Kérjük, adója egyháznak adható 1%-ával idén is támogassa törekvéseinket!



Magyarországi Krisna-tudatú Hívók Közössége