

MEGÚJULÁS

Tavaszi megújulás a természet titkaival magazin

2015.





Útmutató Hold

VITALITÁS ÉS CSODÁLATOS ALAK A HOLD EREJÉVEL

Az indiai védikus asztrológia napokra lebontott, a Hold fázisain alapuló bölcs tanácsokat és előírásokat alkalmaz az egészségünk megőrzésével, a méregtelenítéssel és az étkezéssel kapcsolatban. A számítások során ne feledkezzünk meg arról, hogy a Hold stádiumai 28 naponként ismétlődnek az év során.

Nővő holdciklus (május 18. – június 2.) Újholdtól a teliholdig csökkentsük a szénhidrátfogyasztást! *Kapha* (nyálkás) időszakban reggel 9 előtt és este 6 óra után a cukros, lisztes, keményítőben gazdag ételek, édes gyümölcsök fogyasztása tilos, ezek csak a déli órákban, mértékkel engedélyezettek. Kedvező időszak vitaminok, ásványi anyagok beépülésére, a szervezet építésére.

Fogyó holdciklus (május 4. – május 17.) A fogyó holdciklus tavasszal és ősszel kedvező a méregtelenítésre, tisztító kúrák, léböjt végzésére, fogyásra, zsírbontásra. A nyomelemek lassabban épülnek be. A szénhidrátfogyasztás megengedhető a kora reggeli és az esti órák kivételével.

A fogyó és telő holdciklusok bizonyos holdnapjai segítenek egészségünk fenntartásában:

- **Újhold napja** (május 18.): új étkezési szokás vagy kúrátípus bevezetése, megújulás.
- **Fogyó 5. napja** (május 8.): méregtelenítés, fogyókúra megkezdése.
- **Nővő 5. napja** (május 22.): vitaminkúra elkezdése.
- **7. napja** (május 10. és 24.): kedvező sporttevékenységhez, aktív mozgáshoz.
- **8. és 14. napja** (május 11. és 17.): tartózkodj a megértető, stresszes, veszélyes tevékenységektől, pihenj.
- **10. és 12. és telihold napja** (május 13. és 15.): kedvező meditációra és jóga végzésére.
- **11. napja** (május 14. és 29.): alkalmas a gabonát, húst, tojást és hüvelyeseket elhagyó speciális böjtölésre, méregtelenítésre.

www.facebook.com/onlinehoroszkop

KEDVES OLVASÓ!

Bár a tél nem nagyon mutatta meg hópelyhektől csillogó arcát az idén, sokan mégiscsak begubóztunk otthonunk melegébe. Talán kicsit el is fáradtunk a végére, a lelkünk üdesége is megkopott, de a tulipánok sokszínű szirmaikkal végre elhozták a frissítő tavaszt.

A fák rügybe borultak, a piacokat ellepték a virágok. A nap meleg sugaraival hívogat minket egy sétára a természetbe, mely épp új ruháját próbálgatja. Mi magunk is – legyünk bármily civilizáltak – a természet részei vagyunk. Követnünk kell hát a létketését. Ideje, hogy mi magunk is megújuljunk.

Dobjuk le a fakó téli burkunkat és lépünk ki a tunyaság árnyékából. Tüdőnk szívjuk tele friss levegővel, és indulunk el egy egészsége-sebb és harmonikusabb élet felé azáltal, hogy szeretjük és becsüljük azokat, akik otthont adnak nekünk.

Otthont ad e bolygó is. Földjét táptalajul adja, vizével szomjunkt oltja. Keblén nevelt fáival árnyékot ad, széllel hűsít, ózonréteggel óv. Mi mégis megfélekedzünk nagylelkűségéről. Nem figyelünk rá eléggé, nem gondoskodunk róla. Ahogyan gyakran testünkről sem. Hajlamosak vagyunk megfélekedezni arról, hogy mi az egészséges, s helyette azt esszük és isszuk, s olyan dolgokat kenünk magunkra, amit szemünk-szánk megkíván. Ahogy olajfoltok hatalmas szigetét nyeli el a tenger, úgy tűnik el testünkben is a sok méreg. És bár úgy tűnik, a tenger tükre tiszta, mégis állatok sokasága pusztul el a szennyeződé-sek miatt.

Annyi mindenért teszünk erőfeszítést. Küzdünk a pénzért, az álmokért, a szerelemért, a boldogságért. Itt az ideje, hogy a jövőért is lépünk egyet! A saját és mindnyájunk jövőjéért!

Sok sikert!



TARTALOM

Te mekkora nyomot hagysz a Földön?	4
Testünk a kert, akaratumk a kertész	6
A sziget, amiről mindenki álmodik	10
A lélek palotája	12
Főzzünk a szeretet nyelvén	14
És akkor mit eszel?	15
Réпамuffin-recept	15
108.hu – Ingyenes életmód magazin	16
Az állatok a barátaink	18
Govinda – az ízek birodalma	20
Az ember és a természet – Az öko-bio falu: Krisna-völgy	22
Krisna-völgyi Búcsú	24
Az egészség palotája	28
Adózási szorzótábla	29

Felölös szerkesztő: Fábán Dóra

Nyomdai előkészítés: Tárkány Szabolcs

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

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

A Vissza Istenhez Magazin különszáma.

© 2015 BBT International

Minden jog fenntartva.

ISSN 1587-4362

ISKCON alapító ácsárja: Ó Isteni Kegyelme

A. C. Bhaktivédanta Swami Prabhupáda

TE MEKKORA NYOMOT HAGYSZ A FÖLDÖN?



Egy ember életvitelével a Földre és annak energiakészletére kétségkívül hatást gyakorol. Mindenki termel szemetet, lakik valahol, az általa elfogyasztott élelmiszert elő kell állítani, az otthont télen fűteni kell, esténként világítunk. Az ökológiai lábnyom ezt a bonyolult és szerté-
ágázó hatást hivatott mérni, melyet hektárban határoztak meg. Ma ez a szám a világ tekintetében egy főre átlagosan 2,2 hektár. A népesség jelenlegi létszámát figyelembe véve azonban csak 1,6 hektár jut valóban egy emberre. Lassan kimerítjük földünk energiaforrásait. Ideje cselekedni.

A természet képtelen követni az emberi társadalom lépteit. Annnyira sokat és gyorsan veszünk el tőle, hogy nem képes megújulni ilyen ütemben. Bolygónk raktárkészletét de-
szálmáljuk. Csakhogy ez a raktárkészlet véges! A nagyvállalatok és gyárak rengeteg káros anyagot bocsátanak ki. Mérgezik a vizeket, a levegőt, a földet. Okolhatjuk őket bolygónk haldoklása miatt – de biztosan csak ők tehetnek róla?

A kereslet és kínálat szorosan összetartozó fogalom. A kegyetlen multik mindössze csak az emberi telhetetlenséget szolgálják ki. Mihelyt

nem lesz igény az orrszarvútülokre, nem fogják az orrvadászok lelőni az orrszarvúkat. 7,3 milliárdan élünk a földön. Ha minden ember odafigyelne a környezetre, ha életvitelile energiatakarékosabb lenne és ledobnák a fogyasztói társadalom láncait, valódi változások mehetnének végbe. A bolygó fellelégezne, a gazdaság átalakulna és egy, a természettel harmonikusabb társadalom jönne létre.

Ökolábnyomunk kiszámítására számtalan weboldal

kínál lehetőséget. Egy ilyen teszt kitöltésénél az ember csak ámul: nem is gondolnánk, hogy életvitelünk mekkora terhet jelent a Föld számára. Természetesen minden embernek megvannak a saját körülményei, lehetőségei. De legyünk őszinték: mindannyian tudnánk környezettudatosabban élni.

A természetre gyakorolt hatásaink négy fő tényezője az élelmiszer, a lakás, a közlekedés és a hulladék.

Vannak nyilvánvaló ökolábnym-csökkentő döntések, mint például a szemét szelektív gyűjtése, az energiatakarékos gépek használata, a tömegközlekedés a személyautóval szemben, vagy a nejlonzacskók lecserélése hosszantartó vászonzsakókatra.

Vannak azonban olyan dolgok is, melyek első ránézésre talán nem függenek össze az ökolábnym növekedésével. A hazai termékek előnyben részesítése nem csak gazdaságunknak tesz jót. Rövidebb távolságon szállítják őket, így kevesebb káros anyag jut a levegőbe. Egy zuhanyzás során mindössze harmadannyi vizet használunk, mint fürdésnél. A háztartásban található elektromos eszközök készenléti állapotban is 5-15% energiát fogyasztanak. Ezt a problémát egy egyszerű kapcsolós hosszabbítóval meg tudjuk oldani. Az emberek által okozott levegőszennyezés 51%-a származik a hűsiparból. A vegetáriánus táplálkozás jóval kevesebb terhet jelent a föld számára, mint a húsfogyasztás. Míg 1,5 hektáron 1 húsfogyasztó tápanyagszükséglete termelhető meg, addig ugyanekkora terület 6 vegetáriánus táplálkozású igényeit képes kielégíteni. Így kevesebb földterületre van szükség, és a folyamatos termőföldhiány miatt kivágásra ítélt erdők irtása megállhatna.

A Brundtland Bizottság definíciója értelmében „a fenntartható fejlődés olyan fejlődés, amely kielégíti a jelen generációk szükségleteit anélkül, hogy veszélyeztetné a jövő generációk igényeinek kielégítését”.

Kényelmünk és vágyaink elfeledtetik velünk, hogy gyermekeink, unokáink és az ő unokáik is ezen a bolygón fognak élni. Mi sem így kaptuk – köhögtem szmoggal és mérgezett vizekkel. Óvjuk és figyeljünk oda Rá! Ez az igazi örökség, amit adhatunk. Mert hiába a kacsalábon forgó palota, ha a csapokból csak méreg folyik.

Tudtad-e, hogy...

- a fűtés 1 °C fokkal való csökkentése 5-6% energiamegtakarítást jelent
- ha 80 °C fokról 40–60 °C fokra állítjuk a villanybojlert, kisebb a hővesztesség és a vízkőképződés is
- a csöpögő csapok és vécétartályok havonta akár egy kádnyi vizet is elpazarolnak
- a lakás megfelelő szigetelésével pénzt és energiát takarítunk meg
- az esővíz kiváló kerti locsoláshoz
- házi készítésű tisztítószerekkel csökkenthetjük a veszélyes, környezetszennyező háztartási hulladékot

TISZTÍTÓSZEREK HÁZILAG:

Vízkő: 1,5 dl ecet, 1,5 dl víz, ¼ teáskanál só

Felmosó víz: 5 l víz, 3 kanál szódobikarbóna, 0,5 dl ecet, 10-15 csepp teaolaj, illóolaj tetszés szerint

WC: fél doboz szódobikarbóna egész éjszakára hagyva; szódobikarbónás nedves ronggyal az üléket töröljük át

Leégett lábos: néhány pohár víz, 5 kanál szódobikarbóna, ezt felforralni, állni hagyni néhány órát



TESTÜNK A KERT, AKARATUNK A KERTÉSZ

ALIG HARMINC ÉV ÉS MÁS LETT A VILÁG

Harminc évvel ezelőtt még nem kellett cikket írni arról, hogy mekkora érték a ház körül egy kis veteményes, vagy legalább egy fűszerkert. Noha biokert volt, nem neveztük annak, csak épp nem permeteztünk és nem műtrágyáztunk. Még városi gyerekként is úgy nőhettünk fel, hogy volt a családban egy nagyszülő, nagybácsi, akihez a nyári szünetben le lehetett utazni, természetközelenben lenni, fára mászni, az ágakról enni a cseresznyét, nyersen csemegezni a friss cukorborsót, bokorról szedni a paradicsomot, vagy futni a szomszéd elöl, mert már megint áttévedtünk az ő málnásába. Sokunknak megvolt ez a személyes „Tüskevár”.

Aztán eltelt harminc év, és mintha elfelejtettük

volna ezeket az ízeket – nemcsak a friss gyümölcsöknek, hanem az élményeknek az ízt is. Holott csak az érzi a különbséget leves és leves között, aki tudja milyen az a tavaszi zöldségleves, ami frissen szedett zsenge zöldborsóból, friss répából készült, s életenergiával, a növények és a föld tápláló erejével van tele.

AZ EGÉSZSÉG ELSŐ ALAPPILLÉRE: AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ TÁPLÁLKOZÁS

Az ájurvéda, Indiai ősi gyógytudománya szerint az egészségünk három alappilléren nyugszik. Ezek az *áhára* (az egészséges táplálkozás), a *vihára* (az egészségmegőrző életmód) és az *ausadhi* (a gyógynövények és terápiák alkalmazása). Ez a sorrend nem felcserélhető, s nem véletlenül áll az *áhára* az első helyen: a legfontosabb az egészséges táplálkozás. Enélkül a testi-lelki harmónia fenntartása elképzelhetetlen. Az az energia, amit ételünkkel veszünk

magunkhoz, sokféle lehet. Az egészségmegőrző táplálék olyan alapanyagokból készül, amelyek frissek, továbbá vegyszer-, adalékanyag- és tartósítószermentesek. Az egészséges életmód nem megvalósíthatatlan, csupán egyszerű elvek mentén kell haladnunk.

Ha van kerted, használd ezt az Isten adta kincset! Jelölj ki egy kis részt, ahol legalább néhány zöldségfélélt megtermelhetsz magadnak. Ha nem akarsz hajlongani, készíts magaságásokat.

Ha nincs kerted, de van egy balkonod, ültess balkonparadicsmot, fűszernövényeket, paprikát, csüngő epret. Ha balkonod sincs, neveld a konyhában zöldfűszereidet! Ezeknek a jelentős része – mint például a rozmaring, a menta, a zsálya, a majoránna, a borsfű – élő, azaz egyszer kell elültetni őket, s aztán élélnék éveken át egy cserépben is.

A TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS A TUDATOS VÁSÁRLÓVAL KEZDŐDIK

Részesítsd előnyben a piacokat és a kistermelőket! Egy városlakónak a piac maga az ételmiszer-káaán. Minden egy helyen: legyen az zöldség, gyümölcs, hüvelyesek, magvak, tejtermékek, gabonák, méz. Az ájurvédikus szemlélet szerint ezek az egészséges táplálkozás alapanyagai.

Sokan arról panaszkodnak, hogy nincs idejük, elfoglaltak, s örülnek, ha napközben bekapnak valamit a munkahelyükön, nem hogy főzőcskéznek! Sajnos azonban az ilyen életformát követő emberek gyakorta ülnek orvosi rendelőben, vagy egészségügyi központban emésztőrendszeri gondok



miatt. Ezért jobb előre gondolkodni. Aki más problémával küzd, annak is érdemes megismernie az ájurvédikus szemlélet holisztikus gyakorlatával, amely a személyes testtípus ismeretében az egészség visszaállítását segítő táplálkozásnál kezdi a gyógyítás folyamatát.

A nyugati táplálkozásban rendszeresen találkozunk olyan felvetésekkel, hogy nem egészséges a paradicsom, mert savasít, a tej káros, a padlizsán egészségtelen. Vagy épp fordítva: együnk sok nyers salátát, leveles zöldséget, mert abban sok vitamin van. Mindegyik állítás igaz, csak nem általánosítható. Az ájurvéda azért csodálatos rendszer, mert ezeket a félreértéseket tökéletesen a helyükön kezeli. A paradicsom valóban savasít, de elsősorban a tüzes alkatú embereket. A tej nem jó a sok föld-elemet tartalmazó szervezet számára. A nyers étel valóban kedvező, de csak nyáron, és annak, akit hűteni kell. Nem vagyunk egyformák. Az ájurvéda – a szervezetünket alkotó öt



elem alapján – összesen hét különböző testtípust különböztet meg. Egyikünknek kedvező a gyümölcsök fogyasztása, míg másoknak inkább aszalt gyümölcsöket ajánl. Valakinek szükséges lehet a tejtermékek fogyasztása, másokra viszont nyákosítóan hat. Ha ezt megértjük, rögtön megszabadulunk attól a kénysztől, hogy a különböző zöldeket, tejtermékeket egészséges vagy egészségtelen kategóriába soroljuk. A testtípusok meghatározásához (dósa-teszt) számos könyvben találhatunk útmutatást. Ajánljuk többek között David Frawley *Ájurvédikus gyógyítás* című könyvét. Amennyiben további segítséget szeretnénk, forduljon ájurvéda-terapeutához.

Nem könnyű változtatni a szokásainkon, s több energiát fordítani olyan dolgokra, amelyekre korábban sajnáltuk az időt. Mégis meg kell értenünk, hogy a tendencia, ami napjainkban népbetegségek tömegeként kialakulásához vezet, éppen ennek a hozzáállásnak köszönhető.

Ha nem figyelünk rá, hogy milyen élelmiszereket fogyasztunk, és a bizonyítottan egészségkárosító, olykor rákkeltő adalékanyagokra (aszpartám, maltodextrin, ciklamát stb.) fittyet hányva olyan ételeket eszünk, melyek több tartósítószerrel és színezékkel

tartalmaznak, mint ásványi anyagot vagy vitamint, előbb-utóbb felborul a szervezetünk harmóniája, ami viszont betegségek kialakulásához vezet.

„Testünk a kert, akaratunk a kertész” – írta William Shakespeare. Ahhoz, hogy egészség-kertünk kerteszeivé váljunk, akarat kell. Nevezhetjük tudatosságnak, de megértésnek mindenképpen. Vagy a végletekig kihasználjuk saját testünket, vagy felnövünk a feladathoz, és megértjük: nemcsak az edzésekre, szoláriumra, öltözködésre kell időt szánunk, de a helyes táplálkozásra is.

Károlyi Bánki Viktória
ájurvéda-terapeuta
szantalsziget.hu





BHAKTIVEDANTA

HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA



Lélek - Karma - Sors - Jóga - Szeretnél többet tudni?

JELENTKEZZ HOZZÁNK,

A BHAKTIVEDANTA HITTUDOMÁNYI FŐISKOLÁRA
és szerezz diplomát!



VAISNAVA TEOLÓGIA BA ALAPKÉPZÉSI SZAK

VAISNAVA JÓGAMESTER BA ALAPKÉPZÉSI SZAK

Felvételi jelentkezési határidő: 2015. május 20.

Felvételi jelentkezés és információ: Telefon: (1) 321-77-87, (30) 663-14-11

E-mail: tanulmanyio@bhf.hu • Cím: 1039 Budapest, Attila utca 8.



INTÉZMÉNYÜNK VÁR MINDEN KEDVES ÉRDEKLŐDŐT!

WWW.BHF.HU

A SZIGET, AMIRŐL MINDENKI ÁLMODIK



Az élet, bárhogya is szeretnénk, nap, mint nap stresszt pakol a vállunkra. Szerencsére azonban közeledik a nyár, a nap D-vitaminban dúsító sugarait szétszórva csábít minket a tenger gyógyítóan sós és hűsítő vizébe. Itt a remek lehetőség, hogy összekössük a kellemest a hasznossal és elmenjünk a legnagyobb dalmát szigetre, Brac-ra kapcsolódni, feltöltődni és elsajátítani az egészséges testmozgást, mely segítségével békét és csendet teremthetünk a hétköznapi zűrzavarában.

A Brac szigetén a víz, akár egy frissen pucolt ablak, olyan tiszta, a különböző kisebb halak pedig vidáman úszkálnak, mit sem törődve az emberek közelségével.

Mit is kívánhatna egy egészségtáborból az ember, ha nem nyugalmat és harmóniát. A naplemente színes sugaraiban fürdő szelíd hullámok megnyitják a lélek legrejtettebb zugait is, kiszakítva oly régi fájdalmaikat is, melyekről talán mi magunk sem voltunk tudatosak.

A táborok programjai a természet gyógyító és relaxáló erejét fokozzák, hogy minden résztvevő feltöltődve, megnyugodva, problémáit felismerve, vagy akár el is engedve térhessen végül haza otthonába.

A test és lélek harmóniájának megtalálásában magasan képzett szakemberek segítenek. A különböző mozgásformák és előadások mellett az étkezés is kiemelt fontosságot kap. Napi háromszori alkalommal az ősi indiai gyógyászat, az ájurvédán alapuló ételek biztosítják a test fittségét és az elme nyugalalmát. Az egészség azonban nem jelenti, hogy az étkezések íztelenek lennének. A szakácsok

nem csak az alapanyagok minőségére, és hatásaira ügyelnek, hanem igazán ínycsiklandó, az orrnak, a szemnek és a nyelvnek egyaránt élvezetes ételeket szolgáltatnak fel.

Minden ember számára szükség van egy szigetre, mely csak az övé. Ahol megpihenhet, ahol békére lelhet, ahol rátalálhat önmagára. Brac szigete nem csak a nyár folyamán kínálja fel nekünk menedékét, hanem emlékeinkbe és lelkünkbe ivódva a hétköznapi zajában is.

Dórit közel tíz éve ismerem, de 2015. áprilisának utolsó napjai újabb élménnyel ajándékoztak meg a személyén és a főztjén keresztül.

A táborban, ahol négy napot töltöttünk, ő gondoskodott az étkezésünkről. Nem volt egyszerű a feladata, hiszen vegán és glutén mentes étrendet kértünk.

Minden nap nagyszerű ízek vártak. Nem volt gond a túrázás, volt energiánk bőven, ugyanakkor az előadások óráin sem kókadottunk az étkezések után. Illatok, fűszerek, új ízek, élvezet! Történetek, együttlétek, nevetős beszélgetések a közös étkezések alkalmával.

Szívesen emlékezem! Jövőre újra, ugyanitt,... vagy máshol.

Köszönet Neked, Dórit!

Csőre Erika



Brač, a legnagyobb dalmát sziget és az Adriai-tenger harmadik legnagyobb szigete Split és Hvar között található. A sziget legmagasabb pontjáról tiszta időben az egész dalmát szigetvilágot belátni. Ódon városkaiban sok a látnivaló, strandjai kavicsosak.

Feltöltődés az Adriai-tenger partján

Egészség, Napsütés, Tenger

Helyszín: Horvátország, Brač-sziget, Sutivan

Elhelyezés: 2-4 fős új építésű apartmanokban, melyek a tengerparttól 200 méterre találhatók

Ellátás: a táborok során napi 3 alkalommal vegetáriánus, ájurvédikus étkezést biztosítunk

ANAHATA ÉLETMÓDTÁBOR

2015. június 24. – július 1.

2015. szeptember 20. – szeptember 26.

A tenger sós vizének erejét segítségül hívva tevékenykedünk azon, hogy a berögzült, káros szokásainkat elengedjük, és a megtanult, hasznosítható új életmódra ösztönző információkat maradéktalanul beépítsük.

A program: mindennapi jóga, pilates, kirándulás, valamint rövid előadások, amelyek maradandó alkalmazását a tudatalattinkra ható meditációval és légzéstechnikák gyakorlatásával támogatjuk.

A tábor díja: 290 EUR

További információ, jelentkezés:

Bencs Beáta holisztikus terapeuta,
jóga-pilates oktató, gyógymasszőr
+36-20-400-7096
info@eletviragavagyk.hu

MEDITERRÁN ÖNISMERETI ÉS ALKOTÓTÁBOR

2015. szeptember 13. – szeptember 19.

Táborunk az örömről, egészségről és harmóniáról szól, s valódi feltöltődést ígér az őszi és téli hónapok beköszönte előtt.

Élezítő a programokból: vezetett meditációk és relaxációk a tengerparton, jóga, életmód-tanácsok, vezetett művészeti foglalkozások, önfejlesztő foglalkozások, önismereti játékok, előadások.

A tábor díja magában foglal egy masszázst, valamint 1 alkalommal kineziológiai vagy ThetaHealing egyéni konzultációt.

A tábor díja: 320 EUR

További információ, jelentkezés:

Részletek: www.fenyosveny.blogspot.hu
Faragó-Juhász Barbara természetgyógyász,
kineziológus és Ötyehel Krisztina thetahealing
konzulens, svéd masszőr
+36-70-267-6679, tszivmuhely@gmail.com

JÓGATÁBOR

2015. szeptember 14. – szeptember 20.

Napi 2 jóga a tengerparton. A jóga-ászanák mellett foglalkozunk légzőgyakorlatokkal, relaxációval és egy kis jógafilozófiával, anatómiával is, hogy a jógan keresztül mélyebben megértsük önmagunkat és helyünket a világban.

A tábor díja: 290 EUR

További információ, jelentkezés:

Polyák Georgina gerincjóga-oktató,
sportoktató
+36-30-957-7360
ginapolyak@gmail.com

Válassz táborainkból!
Töltődj fel te is a tenger erejével!



A LÉLEK PALOTÁJA



Ha Krisna-hívőkről beszélünk, mindenkinek Krisna-völgy jut az eszébe. Azonban van ennek a békés és vidám gyülekezetnek egy budapesti központja is, melyet a Lélek Palotájának neveznek. Céljuk, hogy bemutassák és tudásukat átadják az ősi védikus tudományról, legyen bár szó gyógyászatról, térrendezésről, asztrológiáról vagy pszichológiáról.

A templomba lépve egy másik világban érzi magát az ember. Az igényes belsőépítészeti munka, a füstölő illata, és az előtérben minket fogadó csobogó, melynek tetején egy Krisna szobor ül bocsit simogatva, máris elfeledteti, hogy a főváros zsisbongó utcáit koptattuk még az imént.

A vasárnaponként 15 órától megrendezésre kerülő nyílt programon kívül minden nap 10-16 óra között várják sok szeretettel a vendégeket, legyen szó egyéni vagy pedig csoportos látogatásról. Utóbbi esetében egy egyeztetést követően egy komplett kulturális bemutatót láthatnak táncsal, énekkel, vetítéssel, filozófiával és természetesen egy kis tradicionális indiai ételkóstolóval. A csoportokra vonatkozó információk itt tekinthetők meg: <http://budapestturizmus.krisna.hu/csoportok.html>

Az év különböző pontjain sok és sokféle rendezvény segítségével igyekeznek bemutatni az ősi tudás mindennapjaiban is hasznos részleteit. Főzőtanfolyamok segítségével megtanulhatjuk a különböző fűszerek használatát és jótékony hatásait, és a testünk számára nem csak finom, de egészséges recepteket sajátíthatunk el. Ezek a tanfolyamok egész évben folyamatosan indulnak. A linkre kattintva láthatjuk az



időpontokat és a részleteket: <http://budapestturizmus.krisna.hu/fozotanfolyam.html>

A védák, India szent könyvei a gyermeknevelés terén is hasznos tudással rendelkeznek. Ennek fényében idén június 14-én egy tanévzáró gyereknapot rendezünk. A kalandok India mesés világába fogják majd elvezetni a kisebbeket.

Legnagyobb nyílt programjuk az augusztus 31-én megrendezésre kerülő Búcsú. Ebben az igazán színes forgatagban láthatunk tradicionális védikus esküvőt tűzceremóniával, indiai táncot és zenét, belekóstolhatunk az ájurvédikus konyha finomságaiba, vásárolhatunk, harciaszati bemutatót tekinthetünk meg és kipróbálhatjuk magunkat az íjászatban.



Az indiai konyha szerelmesei október 11-én tölthetik meg fejüket információval és természetesen finomságokkal a pocakjukat. Vásár, főzőszigetek és főzőbemutató színesíti ezt a vasárnapot, hogy aztán otthonunkba hazatérve mi magunk is nekiállhassunk egy egészséges és finom vegetáriánus lakoma elkészítésének.

A Lélek Palotája egy olyan hely, ahová érdemes betérnünk, ha mi is szeretnénk egy szeletet az ősi védikus tudásból, vagy csak egy csöndes, meditatív helyre vágyunk a nagyváros hangos vibrálása helyett.



Bővebb információk:

<http://budapestturizmus.krisna.hu/>

Cím: Budapest, III. kerület, Lehel utca 15-17

E-mail: lelekpilotaja@1108.cc

Kapcsolat: Haddad Nóra, 06 30/643 31 13



Fotó: Czaban Mate

FÖZZÜNK A SZERETET NYELVÉN



Én azért vagyok vegán, mert igyekszem úgy élni, hogy ne ártsak, hanem építsek, amíg ezen a bolygón vagyok. Öt évvel ezelőtt a kedvenc éttermemben ültem Őzge kutyámmal az ölemben, és épp libacombot falatoztam, amikor feltűnt, hogy a két állat között – amelyet nap mint nap babusgatok, és amelyet párolt káposztával fogyasztok – gyakorlatilag semmi különbség nincsen. A kutyám és a pulyka combja még méretben is megegyeztek egymással. Nem volt jó érzés.

Ám mivel nem akartam csak úgy beleugrani a vegá-létbe anélkül, hogy tudnám, hogyan is kell ezt

okosan csinálni, előbb olvasgatni kezdtem a neten. A húsmentes étkezést népszerűsítő honlapokról hamarosan megtudtam, hogy az elmúlt negyven esztendőben állattartás érdekében az Amazonasz dzsungelének 90%-a lett a takarmánynövény-termesztés áldozata. Egyes kutatások szerint a nagyüzemi állattartás az üvegházhatást okozó gázok 51%-ért tehető felelőssé – ez jóval több mint amennyi a repülőgépek vagy az autók mérgezőgáz-kibocsátása. Ráadásul az állatok után olyan káros anyagok kerülnek az élővizekbe, amelyek az óceánok élővilágát is veszélyeztetik.

Bár még ma is tartja magát az a feltételezés, hogy aki nem eszik húst, nem jut elég fehérjéhez, így számtalan betegség és gyors öregedés vár rá, ha egy pillanást vetünk azokra, akik elbúcsúztak a húsevéstől, világgossá válik: ha valaki okosan állítja össze a vegetáriánus vagy vegán étrendet, fényesebben és egészségesebben ragyog majd, mint valaha. Egy friss kutatás eredménye szerint a jól összeállított vegán étrend minimálisra csökkenti a rákos betegségek és a szívroham kockázatát, a növényi fehérjék, rostok és szénhidrátok pedig minden szükséges tápanyagról gondoskodnak.

Gandhi azt tanította, a lelki fejlődés egy bizonyos szinten megköveteli, hogy beszüntessük élőlénytársaink saját testi igényeink kielégítését szolgáló pusztítását. Paul McCartney híres mondása szerint, ha a vágóhidaknak üvegfaluk lenne, mindenki vegetáriánussá válna. Akárhogy is: a „tápláléklánc királyaiként” nekünk van a legnagyobb felelősségünk abban, hogy mi az, és ki az, akit jóízűen – vagy inkább fölöttébb rosszízűen – elfogyasztunk.

Steiner Kristóf
www.WhitecityBoy.com



ÉS AKKOR MIT ESZEL?

Ezt a kérdést a vegetáriánusok naponta hallják, a választ pedig hosszan sorolhatnánk. Jómagam huszonkét éve vagyok vegetáriánus, és évekig Krisna-völgyben éltem, Közép-Európa egyik legnagyobb ökofalujában. Tavaly jelent meg az ötödik szakácskönyvem, és számos ötlet sorakozik még a fejemben. Vegetáriánus főzőtanfolyamokat tartok Budapesten, hogy bebizonyítsam az érdeklődőknek, milyen sokszínű és varázslatos a vegetáriánus konyhakultúra. Számomra a főzés egy meditáció, szeretetnyelvünk kifejezése. Az ajurvéda leírja, hogy a megfelelően készült vegetáriánus étel táplálja a testet, békét teremt és biztosítja az elme tisztaságát. Mivel a test ételből épül fel, a helyes táplálkozás a legfontosabb hosszú távú gyógymód. Arról is beszél, hogy az egészséges táplálék zöldségből, gyümölcsből, gabonából, hüvelyesekből és tejtermékből áll össze. A jó szakács az ízek, fűszerek mestere: szín- és ízkalváddal ejti rabul érzékszerveinket az étkezés során, amely közelebb hozza egymáshoz az embereket.

Hémangi Dévi Dászi

Kristóf és Hémangi gyakran merítenek ötleteket egymás receptjeiből, ezért ugyanaz az étel hol lakto-vegetáriánus, hol vegán módon jelenik meg náluk. Szeretettel ajánlják ezt a muffinreceptet, amely szintén elkészíthető mindkét módszerrel.

RÉPAMUFFIN

Hozzávalók: 20 dkg liszt; egy csipet só; 1 kk fahéj; 1 kk sütőpor; 1 kk szódadikarbóna; 1,5 dl olaj; 15 dkg cukor; 2 dl joghurt (lehet növényi is); 1 narancs héja; 10 dkg durvára vágott dió; 10 dkg aszalt sárgabarack összevágva (vagy kandírozott gyömbér); 20 dkg reszelt sárgarépa



A lisztben elkeverjük a sót, a fahéjat, a sütőport és a cukrot. A joghurtot összekeverjük a szódadikarbónával és az olajjal, majd hozzáadjuk a reszelt répát és a narancshéjat is. A joghurtos keveréket a liszthez adjuk, beleszórjuk a diót és a sárgabarackot, majd az egészet néhány mozdulattal összekeverjük. Muffinformába helyezzük, majd előmelegített sütőbe toljuk. 200 fokon sütjük 5–6 percig, majd 180 fokon még nagyjából 20 percig. Tűpróbával ellenőrizzük, hogy elkészült-e. Amikor kivesszük a sütőből, még 10 percig a formákban hagyjuk pihenni, így könnyebb lesz kiszedni a muffinokat. A tetejét díszíthetjük mascarpone-krémmel, édes tejjel vagy citrommázzal, de önmagában is megállja a helyét. Muffin helyett répakenyert is süthetünk ebből a tésztából.

Ingyenes Életmód Magazin

Regisztrálj most!
108.hu/magazin

Havonta megjelenő,
ingyenes magazinunk
40 színes oldalon,
tele izgalmas cikkekkkel,
PDF formátumban érkezik meg
hozzád e-mailben.



108.hu/magazin

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

Ízek, imák, India

4 részes főzőtanfolyam sorozat

*Tarts egy csodálatos
utazásra Hémangival,
s válj az indiai konyha-
művész mesterévé!*

A 108 Életmódközpont indiai főzőkurzusa
4 részes, egy alapozóból és 3 tematikus
részből áll.

A kurzusok bármelyikét külön is elvégezhe-
ted, de természetesen a legteljesebb képet
és a legtöbb gyakorlati tapasztalatot akkor
kapod, ha mindegyiken részt veszel.

HOGY MIÉRT TANULJ ÉPP NÁLUNK?

- A 16 órás képzés teljeskörű, az indiai vegetáriánus konyha minden területét felöleli.
- Nálunk autentikus recepteket tanulsz, melyekkel kezdőből profivá válhatsz!
- Megtanulhatsz a fűszerek használatának megfelelő módját, az indiai konyhakultúra alapjait.
- Járatos lesz az ételfajták, a menüsorok összeállításában az ájurvéda javaslata alapján.



A tanfolyamokat a népszerű
www.vegavarazs.hu gasztroblog írója,
kedvelt vegetáriánus szakácskönyvek
szerzője, Hémangi tartja.



További információ és jelentkezés
108.hu/fozotanfolyam

1. India alapozó -
Bevezetés a fűszerek
használatának világába

2. Indiai főételek (szabdzsik)
Az ájurvéda és a főzés kapcsolata

3. Indiai sós események, csatnik
Jóga és meditáció az étkezésben

4. Indiai édességek
Tájegységek konyhái



AZ ÁLLATOK A BARÁTAINK

Füstölő és kutyaugatás. Az első pillantásra igen furcsának ható együttműködés azonnal természetessé válik, amint egy-egy állatvédő rendezvényen elbeszélgetünk a résztvevőkkel.



A Krisna-hívők és a NOÉ Állatotthon önkéntesei az elmúlt évben ugyanis rendszeresen jelen vannak egymás rendezvényein. A Vadon Jani rádiós műsorvezető segítségével létrejött együttműködés mindenkinek számára gyümölcsöző, de ami a legfontosabb, közösen többet tudnak tenni a komoly cél érdekében, fejleszteni az őrült és feszített tempójú világunkban elhanyagolt állat- és környezetvédelmet.

A NOÉ Állatotthonnak működése 23 éve alatt több ezer állat köszönheti az életét. Sok más menhelyel ellentétben ők nem altatnak egyetlen állatot sem, betegség esetén is a végsőig küzdenek értük. Akkor is szeretetben, időt és pénzt nem sajnálva gondozzák lakóikat, amikor biztosan tudják, nincs semmi esély az örökbeadásukra.

A Krisna-hívők minden élőlényt egyenlőnek tekintenek, és arra törekszenek, hogy a minimális erőszak elvét követve éljék életüket, ezért vegetáriánus módon



TECHNIKAI SZÁM:

0389

WWW.KRISNA.HU

ADÓSZÁM:

18169696-1-42

WWW.NOEALLATOTTHON.HU

LEGYEN 2 x 1%-KAL BOLDOGABB AZ ÁLLATVILÁG!

KÖZÖS RENDELKEZŐI NYILATKOZATUNK LETÖLTÉSE:

WWW.EGYHAZI.HU/NOE-KRISNA

táplálkoznak. A 22 éve töretlenül fejlődő somogyvárosi Krisna-völgy a biogazdálkodás, az erdősítés és a tehénvédelmi központ létrehozásával szintén bizonyította, hogy a közösség nem csak passzív módon képes küzdeni az állatok békés életének biztosításáért.

Mindkét szervezet örül az együttműködésnek, hiszen tökéletesen kiegészítik egymás tevékenységi körét, s állatvédelmi munkájuk ezáltal is egyre inkább kiteljesedik.

Közös munkájuk több mint egy éve tart. A krisnások bemutatják a vegetáriánus életmód egyszerűségét, s beszélnek a természetre és az egészségre gyakorolt hatásairól, míg a NOÉ mindezt testközelbe hozza pártfogoltjaival, az állatokkal. Életszerűvé, megvalósíthatóvá válik a könyörületeség és állatvédelem elve.

A mai világban igény van az ilyen jellegű törekvésekre és ezáltal e különös együttműködésre is. Lehet, hogy a távolból csak egy furcsa képet látunk: rengeteg boldogan csaholó kutya között színes indiai ruhákba öltözött krisnások főzőcskéznek; de ha közelebb lépünk, megérthetjük: a természetről és az állatokról való gondoskodás nem lehetőség, hanem kötelesség!



Vadon Jani nemcsak rádiós műsorvezető, hanem elkölvezett állatvédő is. Szabadidejét gyakorta tölti a NOÉ Állatotthonban, valamint meg szokott fordulni a Krisna-hívók ételosztásain is.

„Hosszú évekkel ezelőtt vegetáriánus lettem, mert azt gondoltam, hogy annál jobban szeretem az állatokat, mint hogy megegyem őket. Évek óta támogatom a NOÉ Állatotthont, mert itt a mentett állatok biztonságban és jó körülmények között élhetnek, az altatás veszélye nélkül. Gondolok embertársaimra is, így ha időm engedi, részt veszek a Krisna-hívók Éltél az Életért programjában is, akik hetente több ezer adag húsmentes étel kiszállítással támogatják a rászorulókat.”

Govinda

az ízek birodalma

Govinda. Ez a szó sok vegetáriánus és egészséges táplálkozást kedvelő számára jól ismert. A világ minden részén, számtalan városban megtalálható ez a felirat, és mind mögött egy finom és különleges ízvilágú, egészséges és friss összetevőket használó, békés és nyugodt környezetű vegetáriánus éttermet találunk. Nincs ez másként a Budapest, V. kerület Vigyázó Ferenc utca 4. szám alatt található Govindával sem.



Lassan két évtizede már, hogy útjára indult Budapesten az étterem. Ez idő alatt természetesen sok minden változott. Nagyobb, tágasabb helyre költözték, bővült az étlap, és természetesen gyarapodtak a tapasztalatok, melyek révén még jobban megismerhették és így kiszolgálhatták a vendégek igényeit.

A hidegen és melegen tartó pult számtalan finomságot rejt. Legyünk bár szerelmesek az egészséges ájurvédikus indiai konyhába, vagy ragaszkodjunk a megszokott magyaros ízekhez, legyen szó egy kis sütiről, vagy csak egy könnyű kis sült zöldségről salátával, itt mindenki megtalálja a kedvére valót.

A profi, hosszú évek tapasztalatával rendelkező szakácsok minden nap az étterem saját konyhájában készítik a válogatott alapanyagokból a finom és tápláló vegetáriánus ételeket. Ha valaki nem fogyaszt tejterméket, akkor is bátran benézhet, hiszen számkra is mindig rejt valamit a pult.

A gyömbéres ital és a rózsavizes limonádé minden vendég nagy kedvence, ám a tradicionális lasszi, azaz joghurtital is igazán megédesíti az ebédünket. Különböző menük segítenek dönteni, mert a húsféle sült és főtt finomság, valamint a saláták és az édességek sokszínűségében ez olykor nem is olyan könnyű feladat.

Az étterem kapacitása lehetővé teszi, hogy 20-50 fős csoportoknak rendezvényeket bonyolítsanak le, valamint nagyobb, 50-150 fős összejövetelek számára előre leegyeztetett formában főzést is tudnak vállalni. Így máris nem okoz olyan nagy fejtörést egy vegetáriánus születésnap, vagy esküvő megszervezése.

Azok számára, akik nem csak a különleges hús, hal és tojás mentes ételekbe, hanem az ősi védikus filozófiába is szeretnének belekóstolni, a Gondolkodó Fialatok Klubja minden kedden délután 6 órai kezdettel kínál lehetőséget.

Jó étvágyat!



Cím: 1051 Budapest, Vigyázó Ferenc utca 4.

Nyitva tartás: H-P: 11:30-21 h, Szo: 12-21 h, V: zárva

Asztalfoglalás: +36 1 1473-13-10

Honlap: www.govinda.hu

E-mail: govinda1.etterem@gmail.com



AZ EMBER ÉS A TERMÉSZET

AZ ÓKO-BIO FALU: KRISNA-VÖLGY



Vannak a világnak olyan pontjai, amelyeket ha meglátogatunk, úgy érezzük, hogy eláraszt minket a béke és a szeretet. Feltöltődünk, kivurulunk és egy pillanatra az életünkre telepedő rossz dolgok eleresztenek minket.

Ilyen hely a somogyi dombság ölelő karjaiban 260 hektáron elterülő Krisna-völgy is. A 130 fős kis közösséget nem csak Krisnába vetett hitük köti össze. Más közös cél is dobog mindannyiuk szívében, mégpedig az, hogy életvitelük a lehető legkevesebb terhet jelentse a természet számára, s hogy e harmóniára való törekvés követhető példává váljon.

Ha teszünk egy sétát Krisna-völgyben, a szemünk elé tárul a gyönyörűen gondozott természet. Vörös pavilonok magasodnak ki a zöld fű és a színes virágok közül, a vízi állatoknak kisebb-nagyobb tavak adnak otthont. A gyümölcsösben méhek döngicsélnek, melyek Krisna-völgy saját kaptárjaiból bújnak elő, a távolból pedig a szabadban legelésző boldog tehének bögése visszhangzik. Boldogok, mert tudják, nincs mitől tartaniuk. Krisna-völgy lakói laktovegetáriánus módon táplálkoznak, azaz a tejtermékek kívül semmilyen más állati eredetű ételt nem fogyasztanak.

„Itt olyan békés minden!” – hangzik el gyakran e mondat az odalátogatók szájából. Hogy mi lehet ennek az oka? A válasz egyszerű. Az ott élő krisnások életük minden szegmensében odafigyelnek a természetre.

Nem használnak gyomirtót, biokertészetet tartanak fenn. Nádgyökérzónás szennyvízkezelő rendszert építettek ki, a földmunkát saját kezűleg vagy ökrök segítségével végzik. Igyekeznek a szél- és napenergiát hasznosítani azokon a helyeken, ahol szükség van áramra. A legtöbb lakóépületben ugyanis az esti órákban a gyertya lángja adja a fényt.

Életüket egészségesen élik, betegség esetén is elsősorban mindig az

Krisna-völgy immár 22 éves. Kapuit kitarva sok szeretettel várja az odalátogatókat. Lakói kedvessége és a természet nyugalma mindenkit magával ragad. Csak pár óra abban az idilli környezetben, és az ember élete színesebbé válik. Aki nem hiszi, járjon utána!



ott termelt és termesztett gyógynövényekhez nyúlunk segítségül. Lelki egészségüket is őrzik, a templom épületében minden reggel közös mantra-meditáció van.

A fásítással és erdősítéssel sok állatnak adnak menedéket. Eddig 108 madárfajt regisztráltak Krisna-völgyben, de találkozhatunk a mezőkön átszökellő őzekkel, cipőtolvaj rókával, vagy akár a bozótosban bujkáló mezei nyúlal is.

E kis közösség erőfeszítésének eredménye hamar körbejárta a környezetvédelemben érdekeltek berkeit. Rendszeres résztvevői a klímacsúcs-konferenciáknak, s jelenleg nyolc iskolai intézmény áll velük kapcsolatban. Együtt dolgoznak hazai és külföldi kutatókkal is, mert arra töreksenek, hogy egyre környezetkímélőbb életvitelt alakítsanak ki.

Krisna-völgy Indiai Kulturális Központ és Biofarm

8699 Somogyvámos, Fő u. 38.

Nyitvatartás: egész évben,
naponta 10-17 óráig

Belépőjegyek:

diák / nyugdíjas: 990 Ft/fő
felnőtt 1490 Ft/fő

Csoportszervező: (30) 641-2309

www.krisnavolgy.hu

KRISNA-VÖLGYI BÚCSÚ



KRISNA-VÖLGY ÜNNEPEI
ÉS FESZTIVÁLJAI:

Legelső legelés – az évben ekkor
hajtják ki először a rétre a
teheneket, április 25.

Virágünnep június 14.

**Friss Karella és Paradicsom
Nap** augusztus 16.

**Krisna Születésnapjának
Fesztiválja** szeptember 5.

Bioszütőtök Nap október 18.

Édességfesztivál november 8.



A fesztiválszínpadon történetek elevenednek meg, tradicionális indiai zene szól, melyet csilingelő kar- és bokacsengettyűkkel díszített hölgyek tánca kísér. Tanúi lehetünk egy tradicionális indiai esküvőnek, mely során a műsorvezető segítségével megérthetjük a ceremónia jelentőségét.

A férfiak próbára tehetik íjászati képességeiket, a hölgyek elszédülhetnek egy kicsit a kézműves kirakodóvásárban, az apróbbak pedig a gyermekprogramokon vehetnek részt. Kicsik és nagyok közös kedvence a bocisimogató.

A Krisna-hívők életét bemutató Valóságsátorban belebújhatunk ruháikba, megtanulhatjuk és megérthetjük homlokfestésüket, bepillantathatunk legfőbb mindennapi tevékenységeikbe. Azok, akiket mélyebben érdekel a filozófia, a Kérdezz-Felelek sátorban találnak válaszokat. Az egészséges és környezettudatos életmód kedvelői az Öko-Porta előadásain és beszélgetésein bővíthetik eddigi ismereteiket.

A háromnapos rendezvényen természetesen senki nem marad éhen. Az étteremsátorban olyan finomságokat kóstolhatnak meg a vendégek, melyeknek alapanyagai Krisna-völgy biokertészetében termettek.

Látogassanak el e színpompás kavaládba! Krisna-völgy lakói sok szeretettel várják Önöket!

KRISNA-VÖLGYI BÚCSÚ

2015. július 17-18-19.

Belépőjegy:

- **elővételben** július 12-ig
diák és nyugdíjas: 800 Ft/fő
felnőtt: 1200 Ft/fő

- **helyszínen:** diák és nyugdíjas: 990 Ft/fő
nyugdíjas: 1490 Ft/fő

Parkolási díjak:

- motor: 500 Ft/nap
- autó: 600 Ft/nap
- busz: 1200 Ft/nap

Az egy alkalommal megváltott belépőjegy a Búcsú mindhárom napján érvényes.

Információ: (30) 641-2309

bucsu@krisnavolgy.hu

www.bucsu.krisnavolgy.hu

■ Ha nyár, akkor Balaton. Ha Balaton, akkor fesztivál. És ha fesztivál, akkor Krisna-völgyi Búcsú. Ez az a hely, ahol a család minden tagja megtalálja a számára érdekes és szórakoztató programokat.

A gyönyörű természeti adottságokkal és építészeti különlegességekkel díszített Somogyvámosi öko-bio falut akár egy kisvasúton ülvé is körbejárhatjuk egy rövidke, áttekinthető pillantást vetve a Búcsú kínálja színes programokra.

A Búcsú számtalan különleges étele közül egy egyszerű, ám annál finomabb csemege a vendégek nagy kedvence. A sokféle nyársra húzott zöldséghez leginkább egy jól elkészített csatni szósz illik, mely csípős és édes egyben. Annyira, hogy bár az orrunkat törölgetjük zsebkendővel, de mégis képtelenek vagyunk ellenállni. E verhetetlen párost természetesen a Búcsúban is együtt szolgálják fel. Lássuk hát a tűzdelt csemege, azaz a pakóra receptjét.



TŰZDELT PAKÓRA

ZÖLDSÉGEK NYÁRSÓN CSICSERIBORSÓ
BUNDÁBAN SÜTVE

Egy igazi különlegesség, melyet a vegánok és a gluténre érzékenyek is szeretni fognak.

Hozzávalók 10 db. elkészítéséhez: nyársak – 10 db 15 cm-es saslik pálcá • 1 db kisebb méretű padlizsán vagy cukkini • egy doboz konzerv karikákra vágott ananász • 1 db nagyobb vastag húsú pritamin vagy kaliforniai paprika • 25 dkg csicseriborsó liszt • 30 db. oliva bogó
tészta: 25 dkg csicseriborsó liszt (sárgaborsó liszt is jó) • kb. 2 dl. víz (hogy sűrű palacsintatésztát kapjunk) • csipetnyi kurkuma • ízlés szerint só • a sütéshez olaj



AZ AKCIÓ IDŐTARTAMA:
MÁJUS 1 - 31.

BIJÓ ENERGIA EGÉSZSÉGGKÖZPONT

100 FÉLE KEZELÉS



www.bijoenergia.hu
+36 30 372-87-75

1135 Budapest,
Róbert Károly Krt. 96-100.

4025 Debrecen,
Miklós utca 18.

-10-50%

Lelked egy kis megújulásra vágyik?

Égész májusban várunk titeket -10-50%-os kedvezményeinkkel:
bérlet mozgásformákra, szolárium, masszázs, energetikai kezelésekkkel
és természetes gyógymódokkal!

Gyertek és kényeztessétek magatokat!

Budapesti kedvezményes kezeléseink listáját keresd a honlapunkon!





BIJÓ SZAKÁRUHÁZ ÉS ÉLETMÓDKÖZPONT

17.000 BIO-, REFORM- ÉS GYÓGYTERMÉK

www.bijo.hu

1135 Budapest,
Róbert Károly Krt. 96-100.

4025 Debrecen,
Miklós utca 18.

AZ AKCIÓ IDŐTARTAMA:
MÁJUS 1 - 31.



*Keress májusi akciós termékeinket
Szakáruháznakban és a webshopon!*

AZ EGÉSZSÉG PALOTÁJA



Sokszor nehézséget okoz az egészséges életmódhoz szükséges termékek beszerzése, ezért meglátogattuk a tavalyi évben megnyílt BIJÓ Szakáruházát és Egészségközpontot, mely a város központi részén, a 13. kerületben található. Elmondásuk szerint bármit is keresen az ember a természetgyógyászat terén, náluk megtalálja. Megkértük őket, hogy egy kis körbevezetés közben meséljenek az egészségközpontról.

várja az érdeklődőket, hogy közösen megtalálják a legmegfelelőbb terápiát. Jóga, pilates és különféle táncok segítségével erősítjük a testet, és harmonizáljuk a szellemet. Masszőrjeink a legnagyobb odafigyeléssel segítenek megszüntetni a fájdalmat, fáradtságot és stresszt.

Az általunk javasolt étrendkiegészítőket, élelmiszereket, reform- és biotermékeket nem kell üzletről üzletre járva begyűjteni, hiszen a több mint 17 000-es termékinálatból mindenki megtalálja a számára megfelelőt – nálunk minden egy helyen beszerezhető. Legyen szó környezetbarát mosogatószerrel, bio élelmiszerről vagy egy szilet egészséges csokiról, itt mind megvásárolható.

Törzsvásárlói programunk nem csak kedvezményekkel, de ingyenes parkolási lehetőséggel is jár. Franchise rendszerünkkel azoknak a vállalkozóknak biztosítunk lehetőséget, akik szeretnének csatlakozni a BIJÓ-hoz. Segítjük őket tudásunkkal, tapasztalatunkkal és a működéshez szükséges technikai eszközökkel.

A vásárlók elégedettsége és a gyorsan növvő forgalom lehetővé tette, hogy megnyissuk második BIJÓ üzletünket. Debreceni áruházunkban, bár kisebb, szintén minden megtalálható, ami környezetbarát és Bijió."

Be kell ismernem, hogy látogatásunk során nem volt olyan termék, amit ne találtam volna meg. Valóban kényelmes dolog polcról polcra levenni a bevásárlólistán szereplő dolgokat, nem pedig a fél várost átutazva boltról boltra beszerezni egy finom és egészséges ebéd alapanyagait.



„Szerettünk volna létrehozni egy komplexumot, ahol a gyógyulni, mozogni és szépülni vágyók, és az egészséges életmód követői megkaphatnak mindent egy helyen: vásárlási lehetőség, programok, alternatív gyógymódok, különböző mozgásformák elsjátítása. Ez az, amit Magyarországon először a 2014-ben megnyílt BIJÓ Szakáruház és Egészségközpont kínál.

Szerencsére egyre nagyobb azoknak a száma, akik testük és lelkük egészségét elsősorban természetes módon szeretnék megőrizni vagy visszanyerni. 80 szakember közel 100 féle kezeléssel

ADÓZÁSI SZORZÓTÁBLA

Egyszerű, mint az egyszeregy: adója 1%-át egy alapítványnak, 1%-át pedig egy egyháznak ajánlhatja fel! Bár 1%-os rendelkezésnek hívjuk, valójában kétszer 1%-ról beszélünk, azaz adónk 2%-áról rendelkezhetünk!

Sok emberben meg van a segítő szándék, de lehetőségeik, körülményeik nem mindig megfelelőek hozzá. Szerencsére nem kell fiókba rakni az ilyen jellegű törekvéseinket, ugyanis adónk kétszer 1%-ának felajánlásával mi is ott lehetünk a segítő kezek között.

Hogyan is tehetjük meg felajánlásainkat?

Ha a munkahelyünk intézi adóbevallásunkat, akkor május 11-ig van lehetőségünk leadni az általunk támogatni kívánt szervezetek nevét és adó- vagy technikai számát. Önadózóként adóbevallásunkkal együtt május 20-ig adhatjuk le rendelkezésünket. Ha már beadtuk adóbevallásunkat, de nem rendelkezünk adónk kétszer 1%-áról, akkor azt május 20-ig utólag is eljuttathatjuk az adóhatósághoz.

Amennyiben az adónk felajánlható 1%-a nulla forint, akkor se keseredjünk el. Érdemes akkor is rendelkezniünk, mert az egyházak nemcsak a felajánlott összeget kapják meg, hanem a felajánlók létszáma után a bennmaradt 1%-ok is szétosztásra kerülnek.

Használja ki Ön is a támogatás lehetőségét. Rendelkezzen adója kétszer 1%-áról.

SZEGÉNYÉLELMÉZÉS

Éltelt az Életért Közhasznú Alapítvány:

Adószám: 18095575-1-41
www.karitativ.hu

OKTATÁS

Védikus Kultúráért Alapítvány:

Adószám: 18018318-1-14
www.krisnavolgy.hu/vka

Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola:

Adószám: 18183241-1-42
www.bhf.hu

KÖRNYEZETVÉDELEM

Őko-völgy Alapítvány az Alkalmazott Fenntarthatóságért:

Adószám: 18786435-1-14
www.okovolgy.hu

ÁLLATVÉDELEM

Rákosmenti Noé Bárkája Állatotthon Alapítvány:

Adószám: 18169696-1-42
www.noeallatotthon.hu

+1% AZ EGYHÁZAK RÉSZÉRE

Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége:

Technikai szám: 0389
www.egyhazi.hu, www.krisna.hu

A Magyarországi Krisna-tudatú Hívők Közössége bemutatja:

A MINDENNAPOK
HŐSEI
A TÁRSADALOM
SZOLGÁLATÁBAN

TECHNIKAI SZÁM

0389

www.krisna.hu



LEGYEN 1%-KAL
BOLDOGABB A VILÁG!

Kérjük, rendelkezzen Ön is második, az egyháznak adható 1%-áról!