

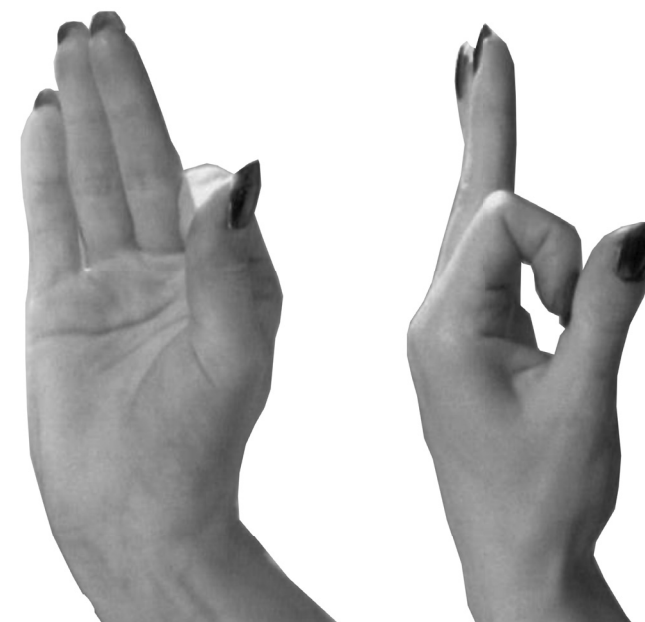
Tá chvíľa je teraz

Rozumné a pravdu odhaľujúce uvažovanie...

Ešte len deň začal a už je šesť hodín večer. Sotva prišiel pondelok a už je piatok. Mesiac je za nami a rok sa pomaly končí. A zrazu ubehlo 40, 50 alebo 60 rokov nášho života. Začíname si uvedomovať, že strácame rodičov, priateľov, a že je už neskoro vrátiť sa späť. Takže skúsme si napriek všetkému užiť čas, ktorý nám zostáva. Neprestávajme hľadať aktivity, ktoré sa nám páčia. Doprajme si trochu farby do našej sivej. Usmievajme sa na maličkosti života, ktoré nám vkladajú balzam do srdca. Aj napriek všetkému si užívajme tento čas s pokojom. Skúsme eliminovať „po“. Urobím to potom... Poviem potom... Budem o tom premýšľať potom... Nechávame všetko na neskôr, akoby „po“ bolo nekonečno. Tomu však nerozumiem, pretože potom je káva studená... potom sa priority menia... potom, zdravie prejde... potom deti vyrastú... potom rodičov stratíme... potom sa na sľuby zabúda... potom sa deň stane nocou... potom život končí... A potom je často neskoro... Takže nenechávajme nič na neskôr. Pretože kým stále čakáme, že sa uvidíme neskôr, môžeme stratiť tie najlepšie chvíle, najlepšie zážitky, najlepších priateľov, najlepšiu rodinu. Deň je dnes. Tá chvíľa je teraz. Už nie sme vo veku, kedy si môžeme dovoliť odkladať na zajtra, čo treba urobiť hneď. Tak uvidím, či budete mať čas prečítať si túto správu a potom ju napríklad zdieľať. Alebo to možno necháš na... „neskôr“... A nikdy sa k nej nevrátiš.... ?!



JOGA a zdravie



.....
JOGA PRSTOV

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

O b s a h

Zamyslenie	1
Joga prstov	6
Posilnenie kolien	15
Príloha k článku „Praktické využitie saravhitásan v rehabilitačnej praxi“ z čísla JaZ č.3/2020	21
Prevenca proti závratom a poruchám rovnováhy	25
Sústrediť sa, to je problém - ...	31
Vianoce a Nový rok u vegetariánov	35
Tá chvíľa je teraz	

Radostné sviatky Vianoc



Nech Vás vaše
putovanie za
Svetlom lásky,
pokoja, tichej
radosti privedie



k štedrovečernému stolu vašich rodín.

JS

JOGA a ZDRAVIE č. 4/2020. Pre svojich členov vydáva Jogová spoločnosť, Moskovská 12, 811 08 Bratislava, tel.: 02/55 57 21 39, mobil: 0908 109 304; email: blesak.dodo@gmail.com; sonička@joga.sk / www.joga.sk; Referenčné číslo pre poštovú poukážku: 6537563

IČO: 00681229, IBAN: SK50 0900 0000 0000 1148 1575

Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková (redakcia), grafická úprava: Peter Blaho

Výživa v joge

DROBNÉ PEČIVO

Keksy s ľanovým semenom

150 g jemný ovsených vločiek, 150 g mletého ľanového semena, 100 g celozrnnej pšeničnej múky, 60 g Hery, 1vajce, 1,5 PL medu, 1 PL posekaných orechov, 1 žltok.

Maslo s medom dobre vymiešame, pridáme vajce a zmes dobre vyšľaháme. Postupne zapracujeme ostatné prísady. Z vyvaľkaného cesta vykrajujeme kolieska, ktoré potrieme žltkom, posypeme orechmi a pečieme pri menšej teplote.

Keksy z karotky

150 g strúhanej karotky, 50 ml vody, 150 g medu, 50 g mletých mandlí alebo orieškov, 200 g ovsených vločiek, 100 g kokosovej múčky, 30 g sójovej múky, ½ ČL soli.

Karotku, vodu med a mandle dobre zmiešame. Pridáme ostatné prísady a cesto necháme odležať. Potom ho kladieme do malých kôpok na plech a pečieme pri 180 °C do zlatista.

Arašidové pečivo

150 g arašidov, 150 ml vody, 20 g čerstvých kvasníc, 80 g medu, 40 g sójovej múky, 400 g celozrnnej múky, 200 g polohrubej múky, ½ ČL soli, 2 L strúhanej pomarančovej kôry, ½ anízového prášku.

Kvasnice a med rozpustíme vo vode. Pridáme ostatné prísady, vypracujeme cesto a necháme vykysnúť. Z cesta formujeme pečivo podľa vlastnej predstavy a pečieme 30 – 35 minút pri 190°C.

Dobrá chuť!

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Vianoce a Nový rok u vegetariánov – 70 receptov

Zostavili: Stanislav Muntág, Lívia Muntágová.

Vydala NOVA, Martin 1990



