

Vissza a főoldalra

## Hazai élet

- A hátizsákosok búcsúja a szentatyától
- Meghalt a pápa, éljen a pápa!
- Vagyontalanul
- Országjárás a Szabad Föld
- Titokgazda likőrgyáros
- Egy történet ismétli önmagát
- Közbecsület
- Csapda a virágpornak
- Nem minden föld termőföld
- Kaptártörő kapcabetyár
- A huszárok újra támadnak
- Mégis villog a viharjelző
- Pocsék áruk fóruma
- Kelletlenül vett inasok
- Élen az angol
- Rinocérosz Nyíregyházán
- Fegyver volt az uzsorásnál

## Gazdálkodás

- Bozótos kishektáron ki szánt majd?
- Balaton borregió alakul
- Parmalat-ördöglakat

## Házunk tája

- Ne legeljen a beteg birka!
- Egy krumpli, két krumpli
- Oázist a Homokhátságra
- Permet a gyümölcsvirágra
- Cukor helyett mézzel
- Motoros metszőolló
- Zöldebb lett a zöld
- Tökgyökéren ülő dinnye
- Üzenjük

## Fiatalok

- Kosztolányi nyelvén Koreában
- Magyarország legerősebb faluja
- Szabad Föld Kupa
- Fognak
- Ritmus
- Szabad a pálya Tatabányán
- Elszállt aranyak
- Hajtóhoz a lovakat
- Foci ekhós szekéren

## Kultúra

- Misszió Héten
- Doktor füttyművész
- Hol van az Isten?
- Most jó kezekben vagyok
- Iránytű
- Csak azért is színház
- Kell egy vőlegény
- Kényszerpörgők balladája
- Anyanyelvi őrző
- Madaras Hortobágy
- Mozaik

## Egészségpercek

### Bikram jóga

A jóga az egyetlen testedzés, melyet bármilyen életkorban el lehet kezdeni, s mindenkinek jót tesz. A Bikram jóga a legdinamikusabban fejlődő jógaáramlat, világszerte több száz stúdióval. Minden egyes gyakorlata nyújtja és erősíti az izmokat, inszalagokat, élénkíti a belső szervek, mirigyek működését, friss, oxigéndús vért juttatva a test minden részébe. A gyakorlatsorozat növeli a koncentrálóképességet, a türelmet és az önuralmat, erősíti a szellemi frissességet és csökkenti a stresszt. "Mellékesen" még a fogyást is segíti, és megszünteti az álmatlanságot. A budapesti központról többet meg lehet tudni a [www.bikramyoga.hu](http://www.bikramyoga.hu) honlapon.

### Sózzunk, de mértékkel

Közismert, hogy a túlzott sófogyasztás káros az érrendszerre. Tévhit azonban, hogy sózás nélkül meglehetünk! Az ember napi sószükséglete mintegy öt-hét gramm. Só nélkül a szervezetünk nem képes saját fehérjét felépíteni, ezért fontos a vegetáriánusok számára a rendszeres sóbevitel. A környezetszennyeződés miatt a tengeri só veszített minőségéből, míg a föld belsejében rejlő só a környezet külső hatásaitól védett.

### Jótevény vörösbor

Korábbi kutatásokból már kiderült, hogy a vörösbor mérsékelt fogyasztásának számtalan jótevény hatása van. Az Ohioi Egyetem legújabb kutatása szerint a vörösborban található egyik fontos összetevő a szívizomzat kóros megkeményedését is meggátolja. A vörösborban természetes módon megtalálható rezveratrol nevű molekula gyulladásgátló, koleszterincsökkentő, megakadályozza a vérrögök kialakulását, értágító és daganatellenes hatású. A mértéktartó fogyasztás (egyéni alkattól függően másfél-három deciliter) tehát egészséges. Ennél több fogyasztása azonban - különösen dohányzással együtt - éppen az ellenkezőjére fordítja a hatást.

### Étrend infarktus ellen

Brit kutatók beszámoltak egy újfajta étrendről, amelynek napi alkalmazásával akár 76 százalékkal csökkenhet a szívinfarktus veszélye. A menü elemei: vörösbor, hal, csokoládé, gyümölcsök és zöldségek, mandula, fokhagyma. Mindezt ajánlott naponta enni, a hal kivételével, amelyet elég hetente négyszer felvenni az étrendbe. A speciális étrend eredményei elsősorban férfiaknál lehetnek látványosak: akik így táplálkoznak, átlagosan hat és fél évvel hosszabb életre számíthatnak, mint azok, akik megmaradnak a hagyományos étrendnél. A nők is átlagosan öt és fél évet nyerhetnek.

### Bűnös ólom

A folyamatos ólombevitel alacsony koncentrációban is agressziót, magatartászavarokat idézhet elő - hangzott el egy nemzetközi tudományos konferencián. Még a környezetben hátramaradó alacsony ólom szint is veszélyes lehet. A vizsgálatok során kiderült, hogy különböző bűncselekményekért elítélt fiatalok csontjaiban négyszer magasabb az ólom koncentrációja, mint más