

Februári programajánló (egy kis egészséges kimozduláshoz...)



Barlangtúrák gyerekekkel - ha már február 2-án várjuk a medve kibújását, érdekes lehet valójában is ellátogatni a gyerekekkel egy barlangba, pl.:

- Szemlőhegyi-barlang
- Pálvölgyi barlang
- Remete-barlang

<https://programgyerekekkel.hu/kirandulas-arboretum-barlangok/barlangok/>

Farsangi mulatozás

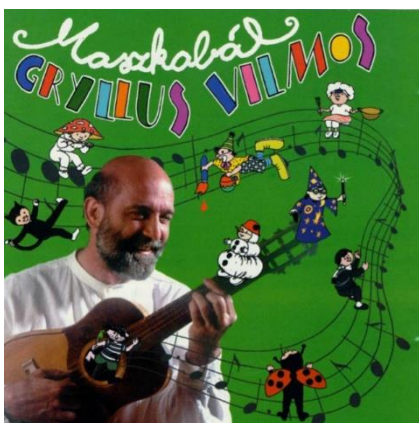
Kolompos farsangi mulatság

Időpont: 2024.02.03. 16 óra

Helyszín: Klebelsberg Kultúrkúria (1028 Budapest, Templom u. 2-10.)

További részletek a programról:

<https://www.programturizmus.hu/ajanlat-kolompos-farsangi-mulatsag.html>



Gyryllus Vilmos Maszkabál c. koncertje

Időpont: 2024.02.11. 10 óra

Helyszín: Villányi úti Konferenciaközpont (1114 Budapest, Villányi út 13.)

További részletek a programról:

<https://gotravel.hu/program-gyryllus-vilmos-koncert>

Alma Együttes: Farsangi koncert

Időpont: 2024.02.04. 10 óra

Helyszín: Táncsics Mihály Művelődési Ház
(1238 Budapest, Grassalkovich út 122-124.)

További részletek a programról:

<https://gotravel.hu/program-alma-egyuttes-koncert-budapest>



Farsangi programok, télűző vigasságok, gasztroesemények 2024-ben – érdemes válogatni a sokszínű kínálatból:

<https://csodalatosmagyarország.hu/hirek/itthon/farsangi-programok-teluzo-vigassagok-gasztroesemenyek-2024-ben/>

Busójárás

A **Mohácsi Busójárás 2024. február 8-13.** között kerül megrendezésre. A hatnapos Busójárás Magyarország legkedveltebb és legrégebbi télűző farsangi karneválja, a mohácsi sokácok népszokása, amely a hiedelem szerint télbúcsúztató, tavaszköszöntő, oltalmazó és termékenységet varázsló ünnep.

További részletek a programról: <https://www.mohacsibusojaras.hu/>



Táncterápia

Nem csak farsang idejére, hanem a mindennapok során is alkalmazhatjuk. Hogy miért, arról a cikkben olvashatnak: **Táncterápia? Igen!**

<https://hajraegeszseg.hu/cikk/2024-01-15/tancterapia-igen>

Lazának, könnyednek tűnő mozgásformát kínálnak a **5 Minute NIA Dance Break** felnőtteknek készült felvételei:

https://www.youtube.com/watch?v=-4c84KC_peY

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3tDExWI5ME>

A **Mozgás és táncterápia gyerekeknek és szüleiknek** c. cikk a közös, minőségi idő eltöltésére kínál lehetőséget:

<https://gyogyhitek.hu/mozgas-es-tancterapia-gyermekeknek-es-szuleiknek/>

Táncházak gyerekeknek:

A muzsika és a közös élmény felemelő érzést nyújt gyermeknek, felnőttnek egyaránt. A **Táncházak** oldal számos budapesti helyszínt sorol:

<https://programgyerekkel.hu/nephagyomanyok-megismerese/tanchazak/>

A **Hagyományok Háza – Aprók tánca 2023/24 tanév programja** a táncház mellett kézműves tevékenységet is kínál az időszak adott jeles napjához igazodóan:

<https://hagyomanyokhaza.hu/hu/node/7975>



Februári egészségajánló

Ha már medve..., akkor Micimackó, róla pedig a **méz** jut eszünkbe.

Tél végén gyakoriak a meghűléses betegségek, a felső légutak hurutos elváltozásai, melyek hatásos házi szere a **méz**. Az alábbi cikk a mézben lévő mikrotápanyagokról és a különböző mézfajták jótékony hatásairól tartalmaz érdekes információkat:



A méz hatása a kutatások és a tapasztalatok szerint

<https://mezesgergo.hu/mez-hatasa/>

A farsang a bőséges étkezések időszaka, de nem árt szem előtt tartani a mértékletes fogyasztást. **Jellegzetes farsangi ételeink: a fánk, a disznóhús és a káposzta.**

Fánk

Csak egy kis ízelítő a sokféléből...nem csak enni, hanem készíteni is jó, akár közösen.



Szalagos fánk -

<https://www.nosalty.hu/recept/klasszikus-farsangi-fank>

Túrófánk egyszerűen -

<https://www.nosalty.hu/recept/turofank-egyszeruen>





Csöröge fánk:

<https://www.nosalty.hu/recept/turofank-egyszeruen>

Disznóhús

Valójában egészséges a sertéshús vagy sem? – erre válaszol az online cikk.

<https://hajraegeszseg.hu/cikk/2023-05-14/valojaban-egeszseges-a-serteshus-vagy-sem>

Káposzta

A káposztát többféle formában fogyaszthatjuk, melynek jótékony hatásáról az alábbi cikkben olvashatnak: **A káposzta jótékony hatásai a szervezetre**

<https://receptneked.hu/cikkek/a-kaposzta-jotekony-hatasai-a-szervezetre/>

Magvak

A **Táplálkozási Akadémia: Olajos magvak** c. cikkében arról olvashatunk, miért egészséges azok fogyasztása, különösen a téli időszakban

<https://www.webbeteg.hu/cikkek/fogyokura/17230/az-olajos-magvak-szerepe-a-taplalkozasban>



Aszalt gyümölcsök

Tél végén gyakran fogyasztunk aszalt gyümölcsöket, melyekkel kapcsolatos érdekességeket az alábbi cikkben olvashatnak: **Az aszalt gyümölcsök jótékony hatásai**

<https://noiezmegaz.hu/az-aszalt-gyumolcsok-jotekony-hatasai/>

Magvas méz, netán egy kis aszalt gyümölcssel? Ezt már tovább fokozni sem kell: egy üvegnyi ízélmény, egészség, és kísérletezésnek is jó ötlet...

Íme a recept:

<https://cookpad.com/hu/receptek/17171994-magvas-mez>



Sóterápia

Még mindig a barlangnál maradva... A téli, megfázásos időszakban ajánlják a sóterápiát, melynek jótékony hatása lehet a légutakra, légúti megbetegedésekre, asztmára, allergiára, de akár bőrproblémákra, idegfájdalmakra, magas vérnyomásra és reumára is. A sós levegő gyógyító ereje abban rejlik, hogy a só részecskéi a légutakba jutva megtisztítják azokat. Erről is olvashatnak az alábbi cikkben: **A sóterápia hatásai és előnyei**

<https://www.soasztal.hu/soterapia-hatasai-elonyei/>

A közelben is találhatunk sóbarlangot, sószobát:

Tátra Sóbarlang (1136 Budapest, Tátra u. 31.)

<https://soterapia.hu/>

Bambi Studio Sószoza (1138 Budapest, Meder u. 6.)

<https://bambistudio.hu/soszoba/>

Az ajánlóból válogassanak kedvükre, és válják egészségükre!