



# БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

## БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

### ПРОДЪЛЖАВАТ СЕМИНАРИТЕ НА ТЕМА: „АЮРВЕДА И ХРАНЕНЕ“

*Всичко, което трябва да знаем за храната и храненето съобразно принципите на Аюрведа за поддържане на добро здраве и жизненост*



Имаме удоволствието да Ви поканим на поредния семинар на тема:

### Протеините в човешкото хранене

На този семинар аудиторията ще се запознае с научните представи за необходимостта от белтъци в храната, техния вид и количество, с мястото на млечните продукти в разбиранията на Аюрведа и Йога, както и с някои интересни подробности от кухнята на млекопреработването.

---

**ОЧАКВАМЕ ВИ на 25-ти АПРИЛ 2010 г., НЕДЕЛЯ**

**ЧАЙНАТА на ул. “Г. Бенковски” № 11**



### ПРОГРАМА

10:30-11:00 **Регистрация и представяне на участниците**

11:00-12:40 **Протеините в човешкото хранене.**

/Лектори: гл. ас. Г. Драганов, д-р А. Заркова, Радослав Мартинчев/

12:40-13:00 **Аюрведичен обяд.**

/Представяне и нещо повече .... от Юрий Ковачев/

---

**Цена на лекцията: 8 лв.**

Срещу допълнително заплащане от 10 лв., можете да поръчате аюрведичен обяд, приготвен от Юрий Ковачев и включващ супа, основно ястие и десерт.

---

Записване за участие може да направите през страницата на „Българско сдружение аюрведа“: <http://www.ayurvedabg.info/activities/> - „АКТУАЛНИ СЕМИНАРИ“ или на телефон: 0896 728 881.

# КАКВО Е АЮРВЕДА

Аюрведа е най-древната лечебна система в света от 5000 години, като част от културната и духовна традиция на Индия. Думата Аюрведа е на санскрит и произлиза от "аю", което означава живот, и "веда", което означава знание, т.е. *наука за живота*. Аюрведа е система за лечение, профилактика и дълголетие. Основните средства, с които си служи са: подправки, храни, билки, масла, скъпоценни камъни. Методите, които използва са: диета, промени в начина на живот, детоксикация на организма, парни сауни с билкови отвари, лечебни вани, йога, дихателни упражнения, мантри, медитация.

Основната цел на Аюрведа е изкореняването на болестите, които са пречка в живота на човека в неговите 4 основни аспекта: изпълняване на задълженията (дхарма), придобиването на богатство (артха), удовлетворяването на желанията (кама) и постигане на освобождение (мокша).

## ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВОДЕЩИТЕ

**Гл.ас. Георги Драганов.** Завършил е Фармацевтичен факултет към Медицински университет-София, където понастоящем преподава по дисциплините Фармацевтична химия, Броматология, Синтез и охарактеризиране на лекарствени продукти. Има защитена специалност по Анализ на лекарствените продукти, специализира Клинична фармация в МУ-София. Преминал е квалификационни обучения по хранителни добавки, хомеопатия, здравен мениджмънт, фитнес-културизъм. Участва в публикации и доклади в областта на употребата и регулацията на хранителни добавки, синтеза и анализа на биологичноактивни вещества.

Изкарал е двугодишен курс на обучение по Аюрведа към Аюрведичен център-София съвместно с Европейския институт за ведически изследвания. Практикува и изучава Йога над пет години, вкл. в Йога-университета *Бихар* Йога Бхарати (Мунгир, Индия) по традицията на Парамахамса Сатянанда.

**Н.с. I ст. д-р Антоанета Заркова** работи в Националната болница по хематология в кабинет по хемостазаология. Има защитена специалност по вътрешни болести.

От 2001 г. практикува Аюрведична медицина в създадения от нея диагностичен, лечебен и образователен Аюрведичен център.

**Специализирала е в:**

- Тибия Колидж - филиал на Делхийския университет
- Аюрведичния лечебен и изследователски център на доктор Навиин Гупта в Делхи
- Аюрведичния център на д-р Сунил Джоши, Нагпур |, Индия
- Националния институт по Аюрведа в Джайпур, Индия
- Курс по лечение с мантри при д-р Дейвид Фроли, директор на Американския институт за ведически изследвания, проведен в Швейцария.

От 2007 г. **Аюрведичен център - София** предлага три годишно обучение по Аюрведа, съвместно с Европейския институт за ведически изследвания и Националния институт по Аюрведа в Джайпур.

**Радослав Мартинчев:** „Завършил съм “Защита на националната сигурност”, в момента уча „Право” във Велико Търново, по професия съм полицаи. Това което уча и работя няма нищо общо с Аюрведа, но за мен Тя е велико знание и страст, която ме вдъхновява и чиито принципи споделям. Лекцията, която ще изнеса е за млякото и неговите производни и тук е момента да отбележа, че майка ми е технолог-практик в тази сфера, и с нейно съдействие, и от личните ми познания ще представя интересни факти относно „пътя на млякото”, от къде се добива, как се съхранява, с какво се третира и други любопитни данни.

**Юрий Ковачев** - водещ специалист по ведическа кулинария

От три години води свой курс по готварство с 2 нива на обучение. Интересът му към Аюрведа и храненето, според него, е от 1992 г, когато си купува книга на д-р Васант Лад на руски език. Обогатява и задълбочава своите кулинарни умения в Москва, където живее от 1996-2001 г. Посещава лекции на водещи специалисти по Аюрведа, купува си обучаващи филми и литература по ведическо кулинарно изкуство, общува с хора с подобни интереси. В Унгария регионалната телевизия на гр. Пейч излъчва филмчета с него как бързо, лесно и вкусно да си приготвим нещо здравословно. Връщайки се в България, често е канен да готви на семинари и официални събития. А хората, опитали приготвената от него храна, пожелаха той да сподели опита си в кулинарен курс.