

УЖИИ

Силата да събъдваме



Брой 112/2013
година XI
Цена 3,90 лв.

- Георги Жеков •
- Амма •
- Творецът в мен •

НОВАТА
хранителна
парадигма

Йога и
психология

Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



Творецът в мен Изцери́ва лемецът небесно

16



Ра́дина Дя́н Сунда́ри Ритъм отвъд тялото



22

Георги Жеков Медицина на новото време



50



Името УСУРИ е съчетание на понятия от древния санскрит: У – енергията, която идва от ИЗТОЧНИКА, носи идеите и животворните вибрации на КОСМИЧЕСКОТО СЪРЦЕ; СУР – космическа мъдрост, еволюция, изминат път, натрупан опит; И – изявеното във видимия свят сега.

Управител

Калинка Стайкова

Главен редактор

Красимир Проданов
prodanov@usuri-bg.net

Редактор интернет издание

Екатерина Аврамова-Колева
e.koleva@usuri-bg.net

Художник

Калин Николов

Автори

Георги Жеков
Деница Дабижева
Емилия Цанева
Ирина Йорданова
Меги Колева
Светла Иванова
Люба Шулева-Комитова

Графичен дизайн

Здравка Лозанова

Коректор

Пенка Йончева

Разпространение и абонамент

Ели Антонова
e.antonova@usuri-bg.net
Тел.: 0885 11 90 14

Издател

АРГЕД ЕООД

Адрес на редакцията

1505 София, ул. „Васил Друмев“ 36
Тел.: 80 61 245; 80 61 200
e-mail: usuri@ged-bg.net

Предпечатна подготовка: ГЕД ООД

Печат: **Multiprint**
www.multiprint.bg



Снимка: Деница Дабилева

Главата лук имитира клетката

Всяка клетка има защитна система, обезвреждаща свободните радикали. Но всяка защита има капацитет, а организъмът има резерви, които трябва да се поддържат и възстановяват.



32 ► Йога и психология



74 ► Българският И-дзин



96 ► Игре с буркани

На корицата:

Всяка клетка *пее*

Илюстрация: **Калин Николов**

Понякога обаче скрибуца – като сме забравили, че вътрешната хармония се нуждае от истински хармонична храна. Януарското „Усури“ обаче помага на клетките ни наистина да запеят!

Носи ни радостна храна списанието – зелени треви, гумички за осъзнаване и още много неща... Движението и то е радост – една прекрасна жена на име *Радина* го превръща в танц без ограничения. *Люба* пък – и тя носи вътрешната си красота по страниците ни, свързва йога с психологията.

Всички тези методи, за които говорим през януари, помагат да осъзнаем връзката на тялото ни с емоциите, с психиката. Помагат ни да възвърнем сетивността си. От тази височина вече може да работим за по-добра интуиция, за пълноценно свързване с фините аспекти на душата си. На всичко това е посветено новото „Усури“.

А на вас пожелаваме *прекрасна 2014-а*. Пяят ли клетките в тялото ни, значи и самата година ще е за нас песен. Погледнете към себе си като към извор на богатство. Съхранявайте това богатство. И обичайте това, което сте. Дарено ни е свършено. Нека остане такова!

Краси Проданов,
главен редактор



Най-опасни без рецепта

Като премахват болката бързо, сме им благодарни, но после се оказва, че плащаме и другаде, освен на касата в аптеката. Най-достъпните лекарства фино изтощават организма, разказахме в в бр. 111 и показахме анализите от изследване на университета в Мериленд.

А болката е всъщност езикът на организма, но трудно се чете този език. По-лесно е да го пренебрегнем. Два пъти си вредим така с „бързите“ лекарства. Загълбочаваме болката и прекъсваме връзка със себе си. „Без рецепта“ са само естествените неща. Слънце, вода, въздух... Вземайте от тях непрекъснато, препоръчахме ви! А вие отговорихте така...



Радостта е без рецепта! Тя лекува на всички нива.



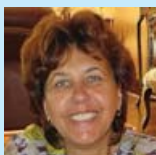
Юлия Гоцева

Не се тъпчете с лекарства! Лекарства се използват само при истинска необходимост. Научете се да живеете правилно и да си произвеждате чиста храна! Тогава няма да имате нужда от химия!



Запрян Христов

Не вярвам на лекари, не вярвам на аптеки, не вярвам на медицината... Изобщо, в тоя му вариант медицината стана най-печелившият бизнес. Здравето, щом се купува с пари, здраве да му е...



Надежда Добрева

И радост! Тя лекува на всички нива. Да, така е, но като мине болката след хапчето, пак изпитваш радост, нали ☺.

дџа цџята

Първата котка се заселила в Зимния дворец на Санкт Петербург през XVIII в. Днес са около **70** и всяка има паспорт и длъжностна характеристика.



Парад от котки в Ермитажа

Узбекският художник Елдар Закиров рисува котките на Ермитажа в придворни одежди. Серия живописни картички на ташкентския артист са публикувани в списанието на световноизвестния музей. Опашатите „дџоряни“ са изобразени в стила на класическите маслени платна. Парадните мундири им отиват. Горделивост, благородство, дори екзотика има в пухкавите четиринози, издокарани в офицерски кители.

Историята им започва с декрет

Котки в Зимния дџворец заселџа Петър Пърџи. Императрица Елисаџета пџк издаџа указ, съгласно който най-прекрасните писани тряџџа да се пращат тџк, в покоите на царствашите величия. Днес в Ермитажа живеят около 70 котки. Пазят музея от пџхове. Раџват се на вниманието на персонал и посетители. Имат си дори ежегоден Ден на ермитажния котарак.

Открийте спиращите ви вярвания

Как нашите вярвания могат да повлияят на благосъстоянието ни? (Петър С. от Севлиево)



Нашата система от вярвания е набор от идеи, които носим в себе си и възприемаме като истини, казва **Констагина Сагорину-Аген**, международен треньор по себепознание. Тези вярвания управляват мислите, гумите и действията ни. Започват да се формират от момента на раждането ни и се определят от родители, учители, общество, както и от собствените ни наблюдения и преживявания, докато растем. В голяма степен те определят самите нас и начина, по който изразяваме себе си, отношенията ни с външния свят и как реагираме на него. Някои от тези вярвания са част от съзнанието ни, други не са. Но дори и подсъзнателните влияят много сериозно върху живота ни. Всъщност именно те ни ръководят най-решително.

Подсъзнанието ни си има собствени механизми. Задачата му е да ни предпазва и да ни служи. Но то често се движи на

„автопилот“. Умишлено или не, ние сме го програмирали по определен начин и то „пуска“ една и съща програма, когато бъде провокирано от даден външен дразнител. Подсъзнанието няма собствена преценка. Така, когато съзнателният ни ум казва „не“, а подсъзнанието „да“, ние се озоваваме насред битка на интереси и чувстваме вътрешен конфликт.

Когато конфликтът е известен за съзнанието ни, сме наясно какво ни спъва. Но има и моменти, в които не осъзнаваме, че в нас има конфликт и се чудим защо нещата в живота ни не вървят така, както ни се иска. Какво е решението?

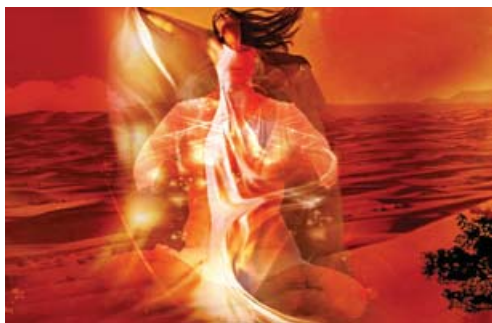
Търсейки вътре в себе си, можем да се натъкнем на вярвания, които не обслужват нито нашето щастие, нито благосъстоянието, нито напредъка ни. Ако се възгледаме внимателно, ще открием остарели, ирационални и безпочвени вярвания, които наричаме ограничаващи.

Според мен за постигане на емоционално и физическо благосъстояние е решаващо да разберем механизмите на действие на ограничаващите вярвания, както и да открием онези, които истински ни пречат, и да ги елиминираме от живота си. Само така ще съумеем да реализираме своя пълен потенциал. Една от техниките, които мисля, че успешно постигат това, са *EFT* (Техники за емоционално освобождение).



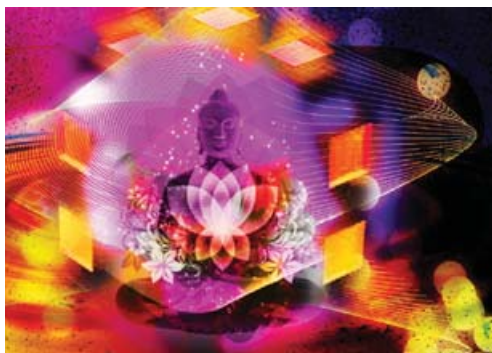
Констагина Сагорину-Аген,
Център за специализирани терапии и
тренинг във Великобритания





Необходимо ни е духовно зрение

Духовното зрение не е свързано с нашите материални очи. Само чистият, безгрешен ум възприема духовните обекти сам, със своето духовно виждане, без помощта на очите, макар външно да изглежда, че този човек гледа на света по същия начин, както и всички останали.



„Свят“ произлиза от „светлина“

Съзнанието на светия човек е толкова активно, че тялото му излъчва светлина. Ако силата на светлината, която излъчва тялото, е огромна, над главата на този светец се появява нимб или кръг от светлина. Душевната светлина на светия човек се разпространява не само около него, но позволява на тялото му да понесе всякакви трудности, като стуг, глад, инфекции, травми.



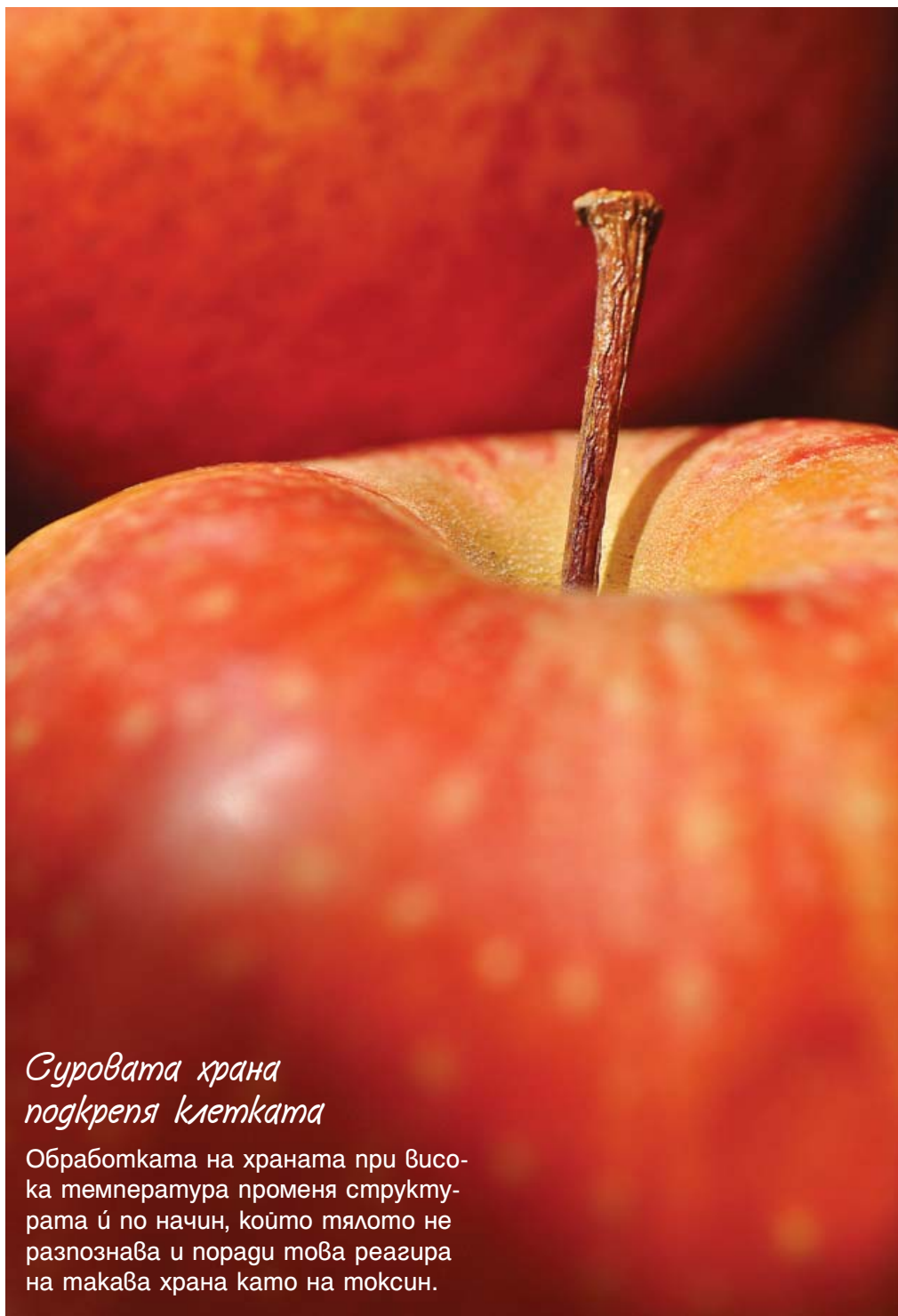
И след смъртта се храним с прана

Дже след смъртта на грубото тяло, финото тяло продължава да се храни с прана или, казано по друг начин – с жизнен въздух. Всички видове движения във Вселената се случват само с помощта на прана, без прана не може да има движение.



Утрото е времето на благостта

Затова и храносмилането трябва да е благостно. Има храни, които притежават благостен, оптимистичен характер. Това са почти всички плодове, млечните продукти, ягодите, орехите, сладките подправки, конфитюрите и захарта. Те позволяват на организма да се настрои на вълната на сутрешната сила на оптимизъм и щастие.

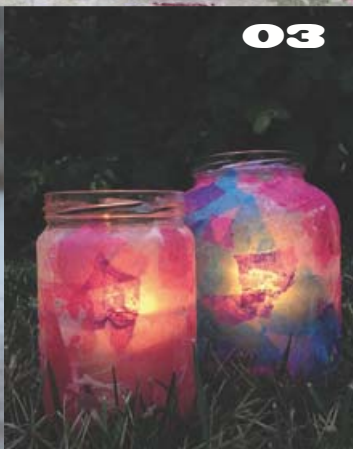


*Суровата храна
подкрепя клетката*

Обработката на храната при висока температура променя структурата ѝ по начин, който тялото не разпознава и поради това реагира на такава храна като на токсин.



Свещник



Старите буркани са прекрасен дом за светлината

В зимните вечери ни трябва и мъничка искра, светлинка, огънче. Хубаво е свещичката да си има къщичка, защото така се превръща в символ и на нашето сърце, на нашата вътрешна топлина.

Някои от празните вече буркани са прекрасни за целта. Почти без усилия, но пък с усмивка можем да сменим предназначението им. Например с мъничко канел... Усукваме около гърлото на буркана, а после завързваме красиво. За да е стилно и ефектно, посипете в буркана сода или пък сол (01). Има и по-сложни

начини – например чрез залепяне на мозайка върху повърхността на буркана (04). Екстравагантно се получава, ако използвате старите коледни гирлянди. Дантелен „чорап“, с който да навлечем новия ни свещник, също върши работата (02). Или пък с метода на декупажа – той винаги върши чудеса (03).

**Библио.бг - платформа за електронни
книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

