

УМ

Силата да събъдваме



Брой 116/2014
година XII
Цена 3,90 лв.



РАЯТ
Хавелок

Непознатата
його

Техники за
концентрация

Природата срещу
главоболието

Успокойте УМА



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg





46 години преподава йога Тао Порчон Линч

Според Гинес, тя е най-възрастният йога инструктор в света. Родена е в далечната 1918-а, а още 8-годишна вече практикувала, въпреки че тогава в Индия смятали йога за „мъжка работа“. Много признания е спечелила Тао в предългия си живот – включително и титла за най-красиви женски крака.

6 Вкуса разпознава аюрведа

Три от тях насищат организма с течности и подпомагат функционирането, а останалите три пък са в полза на отделителните системи. Точно тези, които помагат за отводняването, са полезни в този период от годината. Това са лютото, горчивото и киселото. Затова и се старайте в пролетното меню да има продукти с такъв вкус.

2700 м над морето е изкачила тази пчела

Открил я в Рила Иван Райчев, неговата и снимката... Прибрал я в една пластмасова кутийка, защото очевидно била безпомощна. За шест-седем часа преход се спирал на всеки 15 мин, за да пуска свеж въздух на своя мъничък питомец. Оставил я в с. Маджаре – вече по тъмно... След преживения шок, пише Иван във фейсбук страницката си „В света на малките Вълшебства“, вече търкала с ръчици крилата си.



Зоя става красива



Име

Стела Петкова

Талант

Учи ни да се грижим за себе си с чиста храна и чиста козметика;

Лично постижение

Козметичната линия

Zoya goes pretty;

Послание

„Кожата ви се нуждае от нещо обикновено – нещо с две или три съставки, масла, които са нерафинирани.“

Сега много внимаваме с какво се храним – може ли да се каже, че знаем истинските потребности и на кожата, която си е все пак най-големият орган?

Някои внимават, но други нямат време да внимават ☺. Хората експериментират с различни козметични продукти и откриват това, което им върши работа с времето. Много често можем да открием, че колкото по-малко козметика ползваме, толкова по-добре е за кожата. Една розова вода, едно масло или някаква смес от масла, която сме забъркали сами, се оказват най-доброто решение.

Ти вече много време следиш съдържанието на козметичните продукти. По-чис-

Пречистваме тялото когато месим



Валери Добрев създава с много прозрение и с цялата си душа своите картини. В тях има кодове, които ни пренасят ту напред във времето, ту ни карат да чувстваме топъл полъх от Другата страна...

Толкова са сензитивни изображенията, че нещо в нас заговаря на непознат език – език благ, изпълнен с богатството на самите нас... Но Валери прави и групи картини... Буквално ги сее наесен, жъне ги лятото. И продължава с плодовете да рисува.

Като производител на лимец, той може да каже много за тази култура. Точно на лимеца посветихме последните месеци много странички в нашето списание. Ценни неща научихме, а сега ще го и нарисуваме. Ароматно отговаря Валери на нашите въпроси...

A photograph of a man with dark hair, wearing a bright red jacket with a black collar and a black logo on the chest. He is looking upwards with a thoughtful expression. The background is a dense forest with green trees and branches, slightly out of focus. The overall tone is natural and serene.

Успокойте **ума**

**За да сме здрави, се нуждаем
емоциите да са в баланс, а храната – правилна**

Д-р Трипатхи е наследствен лечител

За фамилията му аюрведа е светая светих. Част от тази философия е да обичаш всички, да желаеш здравето на всеки човек. Практикува това разбиране, като помага на хората – лекува ги с *Даршан*, *Спарша* и *Прашна*. Това ще рече, че първо наблюдава, после докосва, преглежда, а накрая задава и въпроси.

Дали древното познание дава отговор на модерните болести – за това искахме да си поговорим със специалиста. Новото му посещение у нас е благодарение на Фондация *DEVAM* – индо-българско общество за изкуство и култура. За самия разговор помогна лично Мона Каушик, а пък докато четяхме отговорите, д-р Трипатхи водеше курс в село Кюлевча.

Сега по неговия път да се грижим за всички тръгваме и ние. Мантруваме, живеем здравословно и търсим истината. Аюрведа ще ни я покаже!

Начини да чуем себе си



За знаците по пътя на Илиан Божанов

Илиан е инструктор по салса, но всъщност много повече – като всеки един от нас. Запознахме се по прекрасен начин преди месец, когато търсехме нови места, на които да предлагаме нашето списание. Търсейки всъщност път към вас, нашите читатели, попаднахме и на Илиан... Както би казал той, това е едно от ония синхронични случвания, които почваме да виждаме на съответния участък от пътя. Та сега вървим заедно по общия път и той ни разказва – за това как салса е духовно пътешествие, за начините да се обърнем към себе си, да помогнем на останалите, на света...

Видях салса за първи път преди 18 години

Грабна ме атмосферата, която се усещаше не само в лицата на хората, но и във въздуха на един клуб в Студентски град. Виждаше се само позитивизъм и добро разбирателство между всички в заведение. Понеже почти всеки ден бяхме там – включително и тогава, когато нямаше латино, мога да кажа, че в дните без салса не беше същото, някои игваха, за да създават конфликти, много често се стигаха до проблеми и дори бой. Тогава открих разликата и видях този хубав свят...

Салса излиза от сърцето, не от ума

Чувствам се голям късметлия, че успях да се докосна до всичко това и танцът на-

Техники за концентрация



Леката, ненатоварена мисъл отвежда към успеха

Характерно за времето ни е, че сме изпълнени с много впечатления, прекалено емоционални сме. Като сме претоварени или уморени, вниманието ни се разпилява и всяко едно нещо – дори да е незначително, ни разконцентрира. Започваме да изоставяме със задачите си, трудно вършим елементарни неща, а на всичко отгоре губим много ментална енергия. Затова все повече се ценят начините да раз-

товарваме това напрежение и да се сдобиваме с вътрешен покой. Първият резултат е, че самото ни мислене се променя. Когато нямаме в себе си притеснение, издържаме много повече в среда, която иска динамични решения. Мисълта ни тече лесно, откриваме правилния подход с по-малко усилия. Успешни сме. Към всичко това на практика ни води и йога – по своя си начин...

Природата срещу главоболието



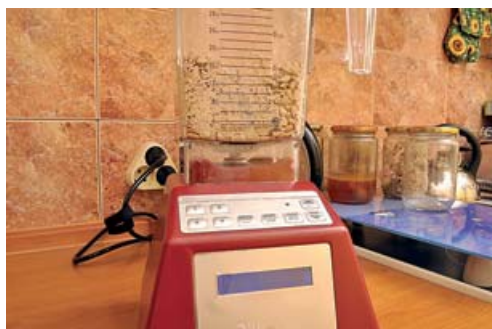
11 натурални средства да се избавим от него

Главоболието се подминава като банално оплакване от вида „стига мрънка, хващай се на работа“... Мнозина страдат от болки в главата – някои редовно, други по-рядко, но дори и появяващи се само от време на време, те могат да бъдат доста тежки. Главоболието може да превърне ежедневието ни в мъка и да ни принуждава да посягаме директно към аналгин или аспирин.

Така обаче само временно потушаваме симптома и той се връща отново след няколко часа или, ако имаме късмет, след ден-два. С обезболяващи не решаваме същинския проблем, предизвикващ главоболията, а за кратко облекчаваме проявлението. Натуропатите или пък на-право народната медицина обикновено предлагат свои собствени решения срещу главоболие. Клер Гу-

дол (Everyday Roots) структурира 11-те най-успешни и сега ги представяме и на вас. Малко по-сложно е от гълтане на хапче, но не ги отхвърляйте с лека ръка. Този начин да се избавите от болката няма да съсипе баланса в тялото ви, както обезболяващите от аптеката, нито пък има вероятност да привикнете към действието им и да посягате към тях и при най-малкия повод.

Слънчогледов пастет



Този пастет е лесен за приготвяне и съществено подходящ за база на много сосове и салати. За пример, ако се добавят краставици и копър, се превръща във веган суровоядска снежанка. Съчетанието между кълнове и зеленчуци също е чудесно! Може да използваме този пастет и за направата на зеленчукови салати, таратори, вкусни пастети за мазане и различни сосове и заливки. А ако добавим червена чушка към уни-

версалния слънчогледов пастет, тогава получавате чушков пастет.

Продукти:

- * покълнал слънчоглед;
- * половин лимон или според предпочитанията ви.

Приготвяне:

За тази рецепта ни е необходим блендер. Използваме BlendTec 2QT блендер. Обелете лимона, изплакнете кълновете със студена вода и сложете всичко в него. Добавете малко вода и включете.

Разбийте го фин крем. Готово :-).

Може към универсалния слънчогледов пастет да прибавите смлян сусам или сусамов тахан и да го пробвате и така... Да ви е сладко :-)

*Да бъдем и ние
Слънчогледи за
доброто!*

*Здравословните рецепти
на интернет страницата
„Здрав живот“ представя
Калоян Гичев*



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

