

приключения за гуша

УДЪЛ



Брой 90
12/2011
година IX
Цена 3,90 лв.

Красивото е в това, че се събуждаш с усещане за цялото

бр. 90 (12/2011)



Кундалини йога
В ерата на Водолея

От а до я за
метода Таодзен

Изцеление
със светлина

Коледата на Доброхран
Рецепти от Краси и Калоян

Йога, която пробужда тялото



*Стилът на
Аенгар за първи
път у нас показва
Кристос Павлу*

на стр. 54

2012-а ще бъде само началото



*Луис Антонио
сваля булото от
пророчествата
на своите
предци*

на стр. 58

Практика със сила и дзен Кикбокс трансформацията на Бончо Бонев



на стр. 68



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, измислен път, натрупан опит; И – изявеното във видимия свят сега.

Управител

Калинка Стайкова

Главен редактор

Красимир Проданов

Редактор интернет издание

Екатерина Аврамова-Колева

Художник

Калин Николов

Автори

Бисера Виденова

Веселин Сейков

Георги Димитров

Деница Дабижева

Жени Костадинова

Лиана Петрова

Магдалена Чавдарова

Светла Иванова

Графичен дизайн

Здравка Лозанова

Коректор

Пенка Йончева

Разпространение и абонамент

Ели Антонова

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

Прегледна подготовка: ГЕД ООД

Печат: Delta High Print

ISSN: 1312-2665

В търсене на съвършения подарък

Коледни идеи от
„Мариолетка“,
„Аркобо“ и „Доброхран“

на *стр.* **26**

Сурва, сурва сурова...

10 Вкусни празнични
рецепти с много
витамини

на *стр.* **78**

От ритуала до кича

Приказка за коледни
обичаи и новогодишни
традиции

на *стр.* **86**



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg

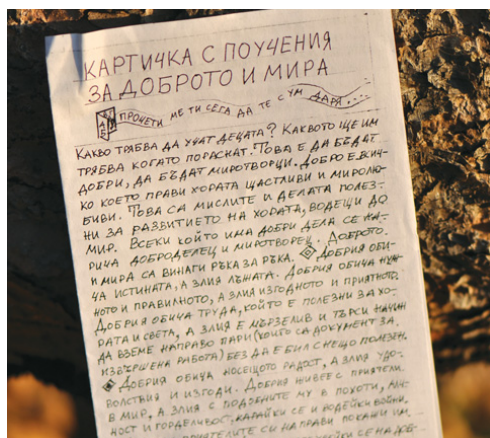
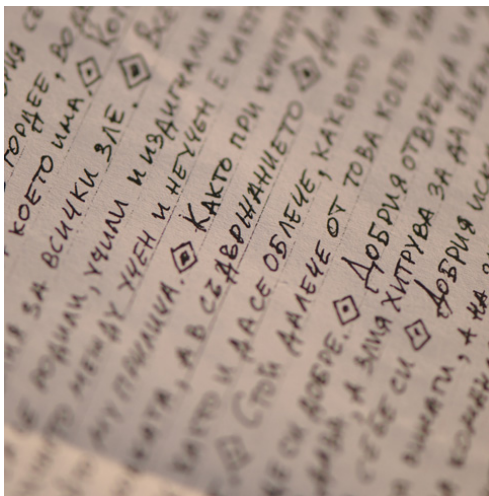


Картичка с поучения за доброто и мира

Написана на ръка и старателно копирана на принтер, може би ще я намерите и във Вашия парк

Авторът ѝ е неизвестен, поне засега, защото въпросната неделя всички виждахме само Силви, който разпръскваше *тай гзи* мъдрост наравно с топлината на слънцето. Картичката открихме после, по време на почивката, на парапета близо до езерото с лилиите. „Всеки, който има добри дела, се нарича добродеец“, прочетохме първо в нея...

Малка, но изпълнена със ситни мъдри букви, повечето от поученията ѝ са „най-логичното нещо на света“. Замислим ли се обаче дали ги прилагаме, извират ли те от нас естествено, май става по-сложно. Но по-добре да се заровим в съветите на тази малка погръчна карта на мъдростта... И да благодарим на този, който я е създал...



- ◆ Какво трябва да учат децата? Да бъдат добри, да бъдат миротворци...
- ◆ Добър е само този, който дава добро и маха лошото...
- ◆ Добрият живее с вяра, а злият – със съмнения
- ◆ Богат е този, който се задоволява с това, което има
- ◆ Добрият работи, за да дава, а злият хитрува, за да взема
- ◆ Най-доброто мъжество не е да си непобедим, а пред злото непоклатим
- ◆ Който тръгва след добрия, си намира брат, а който тръгне след злия, си намира враг
- ◆ За добро дело не чакай подкана, похвала и отплата

*Какво се крие в нашите събеседници? Дали пътят, който следват, ги прави различни? На този и други важни въпроси във всеки брой отговаря нашият г-р Фройд – с други думи казано, психо- и хипнотерапевта **Георги Димитров**.*

Истинска радост от докосването до другия носи в себе си **Харалд Рьодер**

„Ако винаги сте в състояние на баланс, нищо не търпи промяна и развитие. Така че в живота имам способността да намирам баланс винаги – желанието ми е да го намирам, а не да го задържам.“ (из интервю на Харалд Рьодер за бр. 89 на сп. „Усури“)

Немският професор ни предоставя възможността да се докоснем до много древното китайско учение – на Универсалното тао. Запознахме се по време на интервюто, което той даде специално за „Усури“. Впечатли ме това, което долових в Харалд. Освен акадаемичните знания на уважаван колега психолог, той е истински внимателен към възприемането и реакцията, които предизвикват думите му в аудиторията или в отсрещния при по-тесен разговор. Като човек, интересуваш се преди всич-

ко от това, което носим в себе си и както взаимодействия с другите, при Харалд установих истинска добронамереност, съчетана с мъдрост и знание. Отворен към хората, изпитващ радост от общуването, с чувство за хумор и зачитане пространството на другия. Просто съм уверен, че обучението при него преминава леко и приятно! А усещането в присъстващите е на уважение и увереност по пътя на духовното израстване, който в крайна сметка е цел на всеки един от нас.



Тао истина Едва ли има народ на планетата, който да не се интересува от връзката между душата и тялото. Тази връзка може да затруднява или пък обратното – да улеснява нашето духовно развитие и да бъде част от него. Точно тази истина преподава със силата на Универсалното тао и проф. Рьодер...

святост

МАЛКО СВЕТИНА И МАКАРОНЪТ СТАВА

НЕБЕСЕН Изберете пакет хубави класически макарони за тялото и още един с пангелки, от които ще създадете крилето. Шепя просо и подгърчани материали от кутията със съкровища ще довършат облика на небесния макарон. А после, като истинско нетленно създание, той ще ви подари духа на Коледа. Скъпа, любима и неповторима...



приказка

ЧИЧКО ТРЕВИЧКО Е НОВАТА КОЛЕДНА ЗВЕЗДА

Вместо да си играете да го поливате в очакване на поници, от които между другото става прекрасен фреш, по-добре вдъхнете нов живот на тази митична персона. Издокарайте го като Дядо Коледа, съветва Катя Кръстева и овековечава своя. Ако пък се изкушите вашият чичко Коледа да има вместо празнична шапчица съвсем истински райграс на главата, молим, изпратете ни снимка! Заменяме я дори за коледната баклава...



красота

ОТ ЕДНОКРАТНА УПОТРЕБА КЪМ МНОГОКРАТНИ УСМИВКИ Вече няма да ни е еко-съвестно какво да правим с пластмасовите чашки, в които от време на време ни сервират чай! В коледната приказка на www.prikazno.com открихме ето това: само с помощта на ножица, перфоратор, лепило и телбод плюс няколко вече употребени чашки в дома ни се настанява настроение за истински празник. За целта режем, съгъваме, пробиваме – и макар че тези коледни камбанки няма да издават звук като истински, ще се поклашат изриво, напомняйки ни, че празникът на първо място е време за усмивки. Много усмивки!



Разкажи ни за твоята Еко-Коледа В нашия специален конкурс – създадохме го с помощта на сп. „Органично“ и блога „От нищо нещо“.

Подробностите са във фейсбук – там съвместната ни инициатива се крие под наименованието „Моята Еко-Коледа“

Будистки приказки за щастие



Създава ги Аджан Брам, който е роден в Лондон, но на 16 вече е поел по пътя към съществуване в ценностите на будизма. Затова е нормално, че на 23 се озовава в манастир в Банкок... Да оставим обаче за миг биографията му – много по-красиво е да почувстваме вътрешната сила на Аджан, а точно тя извира от всяка страница на „Отвори сърцето си“, това издание на „Хермес“. „Позволи си за миг да почувстваш покой – пише например авторът, – и ще разбереш колко безразсъдно си се лутал насам-натам.“ Също толкова свършено оформя и една от главните цели на живота ни. А именно, да притежаваме отворено сърце.

„Позволи си за миг да почувстваш покой – пише например авторът, – и ще разбереш колко безразсъдно си се лутал насам-натам.“ Също толкова свършено оформя и една от главните цели на живота ни. А именно, да притежаваме отворено сърце.

Интуицията на Изтока и Запада

На едно място ги събира акад. Андрей Левшинов и по този начин създава удивителна енциклопедия, подчинена на здравето и дълголетието. В нея има буквално всичко – няколко хилядолетия мъдрост са погредени в азбучен ред и представени практично, така че прочитайки за тях, да сте готови да ги приложите в живота си. За това помагат и комплексите упражнения, с които ученият демонстрира ефекта им. Просто вижте къде ще ви отвежат собствените ви търсения – при силата на каппо, мощта на водолечението или енергията на нещо друго.



Тялото притежава механизма на Космоса



Барбара Рен обяснява тази взаимовръзка с най-голяма дълбочина в „Клетъчно пробуждане“. Книгата, която издава „Кубеа“, обаче е с практична насоченост. Стига ни да се зачетем в историята на нейния автор, за да видим, че и самата система действа! Трябва да се храним така, че да поглъщаме много светлина – и не е трудно, започнем ли веднъж да съобразяваме от какво имат нужда клетките ни и на какво са способни; заредим ли ги с правилното „гориво“. Така и всичко, което Барбара ни казва, лекува. Уверихме се в това и на живо, в София – гумите ѝ са в този брой, на стр. 46.

– и не е трудно, започнем ли веднъж да съобразяваме от какво имат нужда клетките ни и на какво са способни; заредим ли ги с правилното „гориво“. Така и всичко, което Барбара ни казва, лекува. Уверихме се в това и на живо, в София – гумите ѝ са в този брой, на стр. 46.

Непознатото съществува все още в света ни!

Успокоително е, че човек може да се превърне в първооткривател дори в 2011 г., показва опитът на Мариана Праматарова. Българката прокарва тънка нишка между цивилизациите, като разчита първо символите на древното християнство в Египет, а после открива Слънчевата колесница на Анупис в музея на Копенхаген. Но „Градове, храмове, колоси“ не е книга с интрига. Изданието на „Новата цивилизация“ предизвиква по-скоро чувство на възхита – от една страна заради авторката и уменията ѝ да описва непознатото, а от друга – заради перлите, които ражда с творчеството си човекът.



приказки

енциклопедия

светлина

история

Мантри за живота пеят свещите на *Калоян*



Обичаме да се докосваме до неговия свят – а същата чистота, с която общува и цитира Учителя, после се проявява под формата на пламък и в свещите на „Аркобо“. Създава ги със своя брат Ивайло, но когато се разбрахме „да снимаме“ предколедно, се оказа, че Калоян ще е сам... Пламъкът и така гореше – с чистотата на медения восък, с тристишията на хайку вдъхновенията, които създава наред със самите свещи. Да се вдъхновяваме от този пламък, между другото, опитахме и ние... Роди се ето това:

*Пламък е нейната душа,
Светлина – нашата игра.
Любовта се ражда
от малките слънца...*

*Да създаде малко слънце
Всъщност могат някои от
нашите читатели сега –
всички абонати, пък и тези,
които си купуват списанието
от йога студия или вегетариански
ресторанти, ще открият в него и
подарък от „Аркобо“. Малко
слънце, което да сгрее
всички около вас за празника.
Да ви вдъхнови, за да откриете
онази чистота, с която Калоян
винаги запленяват!*

Храната на Краси се ражда в доброто



Винаги я виждаме по специалните събития, на които ни канят – застанала зад отрупан с вкусни приготовления щанд. И по правило под хартиените опаковки се крие нещо изключително. Веднъж си бяхме взели от онези неповторими крекери от елда, които леко червеняят и не много леко налятяват. Сложихме ги на гъното на чантата и логично не им трябваше много време, за да станат буквално на сол... Но да ви кажем по-вкусни трохи и до днес не сме яли...

Рецептите на Краси изглеждат трудни за изпълнение – затова се изненадахме от увереността ѝ, че ще можем да се справим сами за празника. Храната, която приготвя, буквално диша – тя е истински жива, истински полезна. Ако добавим още веднъж неповторимостта ѝ, значи е ясно защо ви предлагаме за Коледа да се вдъхновите именно от нея.

Рецептите на Краси и Калоян
вижте подробно на стр. 78



Клетките пробуждат съзнанието ни за новото

Как тялото задържа и създава светлина, разкрива *Барбара Рен*

Призвана да оцелее

За първи път британката се сблъсква с невъзможността да е здрава, а това ще рече и цялостна, когато развива *анорексия*. Тогава била медицинска сестра в Панингтън, Лондон, току-що навършила 18... Прави обаче подвиг и в следващите десет години създава семейство с четири деца! Но отново се сблъсква с непригодността на физическото си тяло и развива *множествена склероза*. Днес човек трудно ще каже, че е била на практика обездвижена, защото гребничката лондончанка изглежда почти пъргава...

Медицината не ѝ дава отговори за това как да се възстанови. Въпреки че е израсла в тази система, се налага да създаде своя собствена философия, за да открие изцелението. Практикува като диетолог вече далеч от шума на столицата – в Девън, и започва да търси връзката между правилата; да изпитва изключенията в системата и от тях да създава ново строено тяло на пътя към здравето.

Сега казва, че ѝ коствало години предвартелна работа, но в края на краищата наистина стига до момента, в който забравя кошмарната болест! Отпразнува го запомнящо се, раждайки петото си дете!

Това се случва в началото на 80-те и оттогава насам Барбара прави много, за да сподели наученото с хората. Предпочита обаче не просто да приема пациенти и да изписва определен режим: превръща



болните в свои ученици; така и усвоеното те прилагат после цял живот. Просто самата ѝ съдба показва, че методът наистина работи!

Пак така, в представяне на своя метод, Барбара Рен беше и в София. Представи книгата си „Клетъчно пробуждане“ и разказа как да открием вътрешното знание, защото именно то води до решение на всеки проблем. А ние, нетърпеливи, я заразпитвахме за всичко, което е преживяла; за светлината, до която е достигнала...

Задачата ми беше да открия какво прави храненето толкова важно

„То ни позволява да привличаме светлината и да я задържаме. Западната медицина обаче не взема предвид фините човешки енергии, затова се насочих към източните практики.

Каквото и да правим, трябва да имаме предвид, че човешкото тяло се състои предимно от вода. А водата е течният кристал между Земята и Небето.

Всяка една форма на стрес се отразява на нашето тяло. Заедно с това се получава веднага и сигнал за дехидратация. В резултат организъмът ни започва да произвежда холестерол. По този начин се възпрепятства естественият ритъм, като част от който минералите танцуват – влизайки и излизайки от всяка една клетка. Натрият и калият остават заключени в нея вследствие на стресовите ситуации. Клетката вече е изолирана, зарядът ѝ се е променил...

Този танц на минералите обаче е първият и най-важен ритъм във Вселената. Нека погледнем и към електроните. Това са субатомни частици, гадени ни от Майката Земя. Получаваме ги и чрез хранене, а те се групират в електронни облаци... Тук идва по-интересното: колкото по-еволюирал е човек, толкова по-голям е този облак. Това значи, че толкова по-голямо е и умението му да задържа кислород! Същото е например и с делфините и китовете... Всичко това ни дава право на ново разбиране на думичката просветлен – това е **човек, който задържа светлината.**“

Изключително важно е да хигратираме тялото си

„Трябва да го захранваме с енергия, имайки предвид, че клетката се нуждае от 80% кислород и 20% глюкоза. Когато сме болни, това съотношение се обръща...

Как да постигаме това, опитах да обясня и в книгата си „Клетъчно пробуждане“.

Танцът на минералите е първият и най-важен ритъм във Вселената. Електроните пък получаваме чрез храната – и колкото по-еволюирал е човек, толкова по-голям „облак“ образуват те.



Биомис спечели сърцата на американците

Алиса Компостела е повече еко, отколкото звезда

За да докаже това, калифорнийката се снима в специална колекция, посветена на популяризирането на феър трейд продуктите. Сред грехите на Indigenous Designs има и много с биоокраска, като цяло фирмата си е поставила за цел да подкрепя производителите в неравностойно положение, така че те да получават и достойно възнаграждение... С помощта на Алиса иска да представи на обикновения американец и възможността да се облича така, че да е защитен от алергии или просто да се чувства в грехите си като... у дома си.

Изборът на Мис САЩ за целта не е случаен – още по време на самия конкурс Алиса впечатли журито

с мнението си, че марихуаната не бива да се забранява, защото може да се използва и като лекарство. По отношение на модата пък красивото момиче нееднократно изтъква, че е важно не само да си модерен, но и да знаеш, че грехите ти са продукт на добро отношение към нашата планета. А с това – и към хората, които са вложили труд, за да се появят суровини за тяхната изработка.

Самите Indigenous Designs работят за тази благородна кауза от 1994 г. Рекламният си със своя екотекстил, използват само природни материали, при това от системата на феър трейд. Създават красота, която сега има за посланик най-красивата.



Алиса е на 21, родена е в Ню Джърси, още през 2007 г. участва в конкурса „Мис САЩ“ за тинейджъри. Повече се гордее обаче например с това, че е посланик на УНИЦЕФ. Дори събира 2200 долара дарения за жертвите на урагана „Катрина“.



„Ало, ало“

Старите фонокарти могат да влязат в работа за „изгонването“ на мехурчетата при лепене на тапети, за почистване на капки парафин или восък от гладки повърхности или пък ако някой шкаф „куца“. И бездруго вече всички имаме джигесими, нали така...

Пъстро и четивно

Превърнете страниците на стари списания във... Венец от есенни листа. Трябва ви шаблон, по който да изрежете „листата“, парченца тел, за да направите от нея „стеблата“ им, и по-дълга тел, която да оформите като венец и да прикрепите към нея пъстрите листа.



Naked

Купете подаръци, които нямат нужда от допълнителни опаковки. За малчуганите има кукли и камшончета в прекрасни кутии, книгата и бутилката вино пък са чудесни и по панделка, нали?



Имате поща

„Прелиствайки“ сайтовете, помагаме на няколко дървета да продължат да живеят и не образуваме лош фън шуи в дома си. Ако пък обичаме мириса на мастило върху вестникарска хартия, защо не пуснем прочетеня брой – съвсем анонимно! – в кутията на по-бедния съсед?



Екоидеи от Светла Иванова

Синдромът на емоционалното прегаряне

Бърнаут е най-верният показател кога е време да потърсите нов център в своите занимания



Какво представлява феноменът?

Специалистите описват с термина „бърнаут“ (от англ. *прегаряне*) душевното състояние, настъпващо често при лица, работещи с други хора в отношения, в които те самите се явяват „даващите“. Към симптомите на това преживяване можем да отнесем влошено общо състояние, психическа и физическа умора, чувство на безпомощност и безнадеждност, липса на желание за работа и на радост от живота. Изчерпването настъпва най-често като постепенно душевно опустошение и засяга предимно хората, които в началото на кариерата си са били ентузиазирани идеалисти.

Понятието *burnout* (бърнаут) се използва за първи път в психологическата литература през 1974 г. от американския психоаналитик Фройденбергер, който описва често повтарящо се състояние на физически и психически срив, наблюдавано при терапевти в клиники за наркомани, започнали първоначално работата си с голям ентузиазъм.

Феноменът бърнаут, изглежда, не датира от началото на 70-те години, но по-рано е описван с понятията стрес, депресия, отчуждение, изчерпване,



Социалната подкрепа у дома и на работното място ни предпазва в значителна степен от стрес и бърнаут – вниманието, разбирането, приемането и признанието са най-необходимите качества във взаимоотношенията както в личен, така и в професионален план.

обща тревожност.

Въпреки че се свързва най-често с помагащите професии – лекари, медицински сестри, социални работници – синдромът бърнаут става все по-често срещано състояние сред хората от бизнеса.

Кои са причините за него и как се проявява той?

Като най-вероятни причини за състоянието на бърнаут се посочват постоянното напрежение и ежедневието стрес, липсата на признание и социална подкрепа. Така бърнаутът се явява синдром на физическо и емоционално

изтощение, наблюдаван най-често при хората от помагащите професии, чиято работа изисква тесен контакт със „зависими“ от тях хора.

Втори важен аспект е развиването на отрицателни, цинични нагласи спрямо „зависимите“ от работещия хора – ученици, пациенти, клиенти. Дехуманизираното възприемане на другите може да доведе до убеждението, че те сами са заслужили страданието си.

Третият аспект на бърнаут синдрома е тенденцията за отрицателна самооценка, особено по отношение на собствената работа с хора. От това страда

Приятели

www.thebluebird.org



Синята Птица фондация

events@thebluebird.org 088 857 0335

Всички отговори са в **Акашовите записи**

Тридневен курс, в който ще овладеете уменията да контактувате с банката от информация, известна като Акашови записи.

За контакти: Център „Гаиа“, тел. 957 66 24, 0888 00 12 24, e-mail: gaiabulgaria@yahoo.gr
www.gaiabulgaria.com

Център за духовно развитие и науки

DAFNE ART-CENTER




София 1680,
ул. Василашко Езеро 86а
(вход откъм ул. Львски Рид)
тел. 088 4684148, 087 6181010
www.dafne-smile.com
dafizareva@yahoo.com

Таро консултации
и курсове от
Илиана Смилянова

Тел. 0888 703 650

www.tarotbg.com

Квантов Преход

Каталожен №618

yogadiwali
да бъде светлина

Място за хармонизиране
на духа и тялото



хатха и шивананда йога
ащанга йога
кундалини йога
йога пилатес
мега йога
йога за бременни
йога за деца
тайландски масаж
рейки
енергийно лечение

Йога Дивали студио
гр. София
ул. "Княз Борис I" 71, ет. 2
тел: 0889 66 77 80
тел: 0885 88 35 13
email: info@yogadiwali.com
facebook: [yoga diwali](https://www.facebook.com/yoga.diwali)
www.yogadiwali.com

Unity CENTER

СДРУЖЕНИЕ ЮНИТИ
www.unity.bg
АКАДЕМИЯ ЮНИТИ
www.academy.unity.bg
ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ХАРМОНИЯ
www.lifeunity.eu
КУРСОВЕ ПО РИСУВАНЕ
ПРИЛОЖНИ ИЗКУСТВА
ДИЗАЙН НА ИНТЕРИОР И ЕКСТЕРИОР
www.artunity.eu
УЕБ & ГРАФИЧЕН ДИЗАЙН
www.unityvision.eu
ОНЛАЙН МАГАЗИН
www.masteryshopping.bg
ОНЛАЙН РАДИО
www.radiounity.eu

София, ул. "Христо Белчев" 32, ет. 2
тел: 02/ 483 01 73; e-mail: office@unity.bg

Гореща точка

Места, на които списание „УСУРИ“ стига по-бързо до вас:

- Арт йога студио „Янтра“ (София, ул. „Незабравка“ 33)
- Биоартмагазин „Инкетинке“ (София, ул. „Юри Венелни“ 1)
- Вегетариански ресторант Dream House (София, ул. „Алабин“ 50А)
- Дафне артцентър (София, ул. „Василашко езеро“ 86А)
- Джотир Гриха (София, ул. „Гладстон“ 22)
- Езотерична книжарница „Елриг“ (София, ул. „Стефан Караджа“ 7А)
- Езотерична книжарничка „Фея“ (Бургас, пл. „Тройката“)
- Здравословен ресторант „Кринг“ (София, ул. „Цар Симеон“ 72)
- „Зелена улица“ (Велико Търново, ул. „Слънце“ 2)
- „Идея Вита“ (София, ул. „Лерин“ 64)
- Йога Дивали (София, ул. „Княз Борис I“ 71)
- Йога Мандала (София, ул. „Княз Борис I“ 177)
- Йога център „Хридая“ (Бургас, ул. „Стефан Стамболов“ 120)
- Клуб-библиотека „Вигелина“ (Варна, ул. „Цар Симеон I“ 27)
- Книжарница „Кибеа“ (София, ул. „Д-р Г. Вълкович“ 2А)
- Къща за чай и мъдрост Veda House (София, ул. „Гладстон“ 2)
- Къща за чай и мъдрост Veda House (Пловдив, ул. „Георги Бенковски“ 50)
- Магазин „Биовариант“ (София, ул. „Деян Белишки“ 60)
- Магазинче за поправки (София, ул. „Цар Иван Асен II“ 9)
- Медицински център „Хирон“ (София, бул. „Стамболийски“ 34)
- Пекарна и ресторант „Слънце Луна“ (София, „Гладстон“ 18А)
- Смесен магазин на Зоя.бг (София, ул. „Аксаков“ 22)
- Студио „Сътворение“ (Бургас, ул. „Георги Шагунов“ 20)
- Холистичен център „Ананга“ (София, ул. „Екзарх Йосиф“ 10)
- Център за духовно образование „Гаѳа“ (Горна баня, ул. „Дъга“ 39)

Всеки брой на „УСУРИ“ можете да поръчате в книжарниците „Нанси“, „Пингвините“, „Фют“ и „Хеликон“ в цялата страна.

Своето еУсури изтеглете от www.biblio.bg

На всички въпроси относно разпространението, абонамента или набавянето на стари броеве ще ви отговорим изчерпателно на тел. 02/80 61 245 или на е-mail: usuri@ged-bg.net



УСУРИ

96 страници приключения за духа и този месец

УСУМ 



ISSN: 1312-2665



9 771312 266002 1 2

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

