

приключения за духа

# УЖУМ



Брой 92  
2/2012  
година X  
Цена 3,90 лв.

Владетелят  
на годината  
**Дракона**

**2012-а  
и парите**

**Слънцето –  
праническа  
храна**

**Лечение  
с кристали**

**Отвъд  
суровоядството**

**Асцендент усмивка**

Астротерапия от Надя и Милена

# Боговете Вътре в нас

Астропсихологичният метод на  
Надя и Милена представяме



на стр. **30**

## Любов: името ѝ е чисто...



Учим се да обичаме  
всеки ген, казват  
гецата

на стр. **39**



## Бягство от стреса

Комплекс асани за щастие,  
спокойствие, релакс – вижте го

на стр. **52**



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

### Редактор интернет издание

Екатерина Аврамова-Колева

### Художник

Калин Николов

### Автори

Асен Николов  
Валерия Трифонова  
Веселин Сейков  
Георги Димитров  
Деница Дабижева  
Меги Колева  
Светла Иванова  
Светла Николова  
Христо Неद्याков  
Цветана Качерилска

### 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

### Предпечатна подготовка: ГЕД ООД

Печат: Delta High Print

ISSN: 1312-2665

**Това е откъс от списанието.**

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

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**





Мисли,  
които правят  
света красив,

има на *стр. 05*

За храненето  
с прана

разказваме  
на *стр. 46*

Тайните на  
висцералния  
масаж

са на *стр. 84*



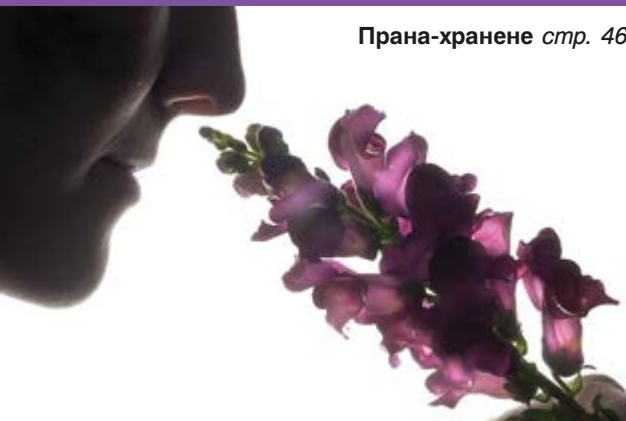
## Ателие

Лечение с кристали *стр. 26*



## Микросвят

Прана-хранене *стр. 46*



## Черно на бяло

Отвъд суровояството *стр. 74*



На корицата:

## Ателие за богове

Снимка: Деница Дабижева

**ТО ОТВАРЯ ВРАТИ В СЪРЦЕТО НА ВСЕКИ**

**ЕДИН ОТ НАС** – веднага след като си зададем въпроса защо сме се озовали точно на тази Земя. За да се усмихваме, казва ни Надя и се хваща за премръзналия си нос, смеейки се. Милена е по-сериозна, поне докато не сваля връхната дреха – сега вече и двете са еднакво божествени, еднакво деца...



Ние пък им благодарим, че се съгласиха заради снимките да преместят своето ателие направо в преспите. Така се откъснахме от тревогите, от мислите-кукички, от страховете – и заплувахме свободно в пространството, което е отредено само за чисти мисли. А тяхното астротелие наистина ги сътворява – то предлага да ви „съблече“ от всички изградени досега представи и да ви даде свободата да се видите в изначален вид. Голички и някак... истински.

Към тази голота-чистота се присъединяваме и ние, с нашите 96 страници... Какво по-непогръпено има например от това, което мислят децата за любовта... Или пък от способността ни да превръщаме въздуха, цветовете, уханието, чувствата в наша истинска храна. А ако всички усвоим това умение, то ще се храним с добрина 24 часа на ден. И наистина ще се превърнем в тези мънички богове, за които Надя и Милена ни говорят. Просто ще бъдем деца...

В новия брой ви покани  
**Краси Проданов**

# Задачата ни е да намерим ключа за живота сами



**Saga Sam Kaup**

„Всеки ученик, който минава през духовната пътека на кундалини йога, минава и през определени степени. Една от тях е тази, в която научава технологията и започва да я прилага в собствения си живот. Но може да се получи така, че егото

на този ученик да стане много голямо. И това да отведе встрани от аспектите, които сте целели...”

**Saga Sam Sinex**

„Йоги Баджан беше мой учител – в сърцето ми той продължава да е мой учител! Нещо повече, за мен е единственият учител... Просто няма нищо друго за добавяне тук. Рецептата, която получих от него, е перфектна! Винаги съм бил изключително благодарен да я предложа по начина, по който той ми я е предал и на мен.“



**Масахиро Оучи**

„Хората правят някого гуру и го следват, като си мислят, че има отговори за всичко. Обаче по моята традиция трябва сами да открием отговорите. Учителят само те стимулира, но търсиш отговорите сам. Моите ученици смятат, че им казвам едно или

друго, но аз ги опроверзвам – мога да споделя с тях, а всеки един после си намира в себе си вярното решение, Верния отговор...”

**Стефка Негевска**

„Пространството на сърцето е многоизмерно, то вижда голямата картина, то приема, то отдава енергия и любов, то е състрадателно и подкрепящо. От тази платформа всичко е наред, всичко се движи според божествения план и всичко е любов. А задачата на всички нас е да намерим този ключ, с който да го отключим.“



# И тяхната кожа е секси

**НАШУМЯЛАТА ИСТО-**  
**РИЯ**, в която българска носителка на титлата мис се бори с общественото мнение, доказвайки колко е приятно пък и мекичко да се накичиш с чужда кожа, ни накара да се запитаме за пореден път кога възприемаме животните за приятели и кога – за нещо, създадено изключително да ни служи...

Знаем, че този отговор зависи от много обстоятелства – пък и всеки има своя собствена гледна точка, която няма нужда сега да преборваме или уеднаквяваме.

Затова просто цитираме три мнения – на актрисата Оливия Мун, на британеца Мориси, който беше вокал на Дъ Смитс, и на една истинска мис – Алиса Кампанела.



**Не е важно само да си мо-**  
**герен**, напомня пък Алиса Кампанела. Участието ѝ в конкурса за Мис САЩ минава под знака на загрижеността за планетата и младото момиче наистина е олицетворение на тази кауза – като доказателство наскоро тя се включи във фотосесия, посветена на биооблеклата на фирмата *Indigenous*.

Красиви сме благодарение на спорта и щастието, казва Оливия. Телевизионната актриса добавя, че предпочита дори да е гола, отколкото в „чуждата“ дреха. И е вярно – тя има фотосесии за „Плейбой“, с удоволствие се снима в разголени пози, а най-новите ѝ снимки за PETA просто преливат от любов. Разбира се, към животните ☺...



**Светът не е заведение за бързо хранене**, гласи мотото на Мориси. Бившият вокал на британската група „Дъ Смитс“ е открил време принципен в изискванията си, когато подписва договор за концерт – никакви сергии за напитки и бургери в залата, защото иначе участието му се отменя. Като защитник на природата и вегетарианец го оцени и PETA, като го обяви за втори път за Британец на годината.



# Сто овце и една яхния

За изкуството на вегетарианството в рецепти разказва книжка подарък за приятели, колеги или просто симпатични хора



„РАЗКАЗИТЕ“ СА ОБЩО 60, подбрани от *Ирена Анастасова*, която е рядка птица, откъдето и да я погледнеш – дипломиран лекар, тя практикува хомеопатия и се е посветила на аюрведичната кухня. Не стигат обаче супите, салатите, основните и местените ястия, както и десертите – очарование на практичното четиво придава и калъфчето, което е ръчна изработка на ателието „Сто овце“. Така че една и съща книга може да срещнете ту в лава, ту в червено или пък дори в розово... За приятели, колеги или просто симпатични хора!

## Жълт ориз, но не за жълти императори 😊

*Трудно е да ви предложим само една от рецептите на Ирена, но да пробваме с този ориз, който ни спечели с комбинацията си от нар, кашу и прекрасен басмати...*

**Необходими са** 50 г масло, лъжичка куркума, половин лъжичка смлян кориандър и още толкова – смлян кимион. Ще са ни нужни 300 г ориз басмати, 500 мл зеленчуков бульон, 100 г зърна от нар, точно толкова е и печеното кашу, както и настърганата кора на един портокал.

### Ето и начина на приготвяне

В дълбока тенджерата се разтопява маслото и подправките се задушават за една минута. Оризът се измива и се отцежда добре, след което се задушава в мазнината за около минута. Залива се с врящия бульон, покрива се с капак и огънят се намалява на минимум. Вари се около пет минути, след което котлонът се изключва. Тенджерата се оставя върху него, без да отваряме капака. Изчаква се 10 минути и след това се добавят зърната от нар и печеното кашу. Разбърква се много внимателно с вилка. Преди поднасяне всяка порция се поръсва с настъргана портокалова кора. Да ви е сладко!





# Боговете вътре в нас

Овен или Телец, Марс или Венера – скритата ни същност е част от нашето душевно богатство, което може да ни даде баланс, напомнят ни със своя астропсихологичен метод *Надя и Милена*





# Парите и възможностите на 2012-а

**Вселената е щедра, но отхвърлим  
ли веднъж „офертата“ ѝ, бавно и  
трудно ще получим нова...**

**– Защо толкова много хора се озоваха във финансово затруднение?**

– Замисълът на Вселената е многопластов и по-обхватен, отколкото можем да си представим. В нашите възможности обаче е да успеем да надзорнем в него и да уловим някои детайли. Като например необходимостта ни да променим представата и отношението си към парите, и то на планетарно ниво. Парите не са нито „лоши“, нито „добри“. Те са манифестация на нашия енергиен баланс. Какво значи това? Концентрацията върху тях и това да им отдаваме прекалено внимание са толкова вредни, колкото и игнорирането на парите или тяхното пилеене. До голяма степен те отразяват количеството на самолюбие в душите ни. В нашето развитие ние често се подхлъзваме върху уловката, че духовното е „добро“, а материалното – „зло“. Това беше играта и манипулацията на материалния свят досега – да ни накара да повярваме, че богатството носи беда. Играхме я дълго време. Но вече сме будни и повечето от нас отдавна осъзнават, че в баланса се крие ключ към перспективата. В живота си ние сме като махало – стигнем ли до едната крайност, идва време да поемем към другата, преминавайки и през точката на баланс.

**– Как така парите отразяват количеството самолюбие?**

– Любовта към себе си е енергията на приема-

## **ЕДИН ЕСЕМЕС СЛОЖИ НАЧАЛОТО НА ТАЗИ ТЕМА**

*Коя година си роден, попита Стефи главния редактор на „Усури“, а в главата ѝ като в сферата на тото 2 вече се въртяха месецът и денят... Едва дочакала отговор от София, тя вече трескаво натискаше от офиса си в Лондон клавишите на своя мобилен телефон. „Знам защо имаш проблеми с парите“, прочете след миг Краси и се почувства да се почеше ли по главата или пък направо да се изчерви...*

*А „Разговори за 2012-а“ е точно това – рубрика медитация, в която думите, които прелитат от София до Обединеното кралство са малко... Много са обаче пожеланията, асоциациите, гравитно – просто много е енергията, с която Стефка Недевска ще превръща месец по месец 2012-а в специално преживяване. За всички нас...*

*А да се включите можете и вие – просто изпратете темата, която ви вълнува, на [astrostefka@ourplanet.cc](mailto:astrostefka@ourplanet.cc).*

# Докосване свише

Всичко на този свят, което е хубаво, красиво и прекрасно, се е родило от **любовта**. Дори и самата любов!

**За описанието на любовта помежду ни са правени безкрайно много опити.**

Навярно те са толкова, колкото сме и ние, родените на Земята. Тънката ѝ нежна нишка е вплетена във всички познати и все още неизвестни велики произведения – плод на човешките ни ум, изящество и сръчност. Не само в изкуството – книги, статуи, музика, а също и в технологиите, в архитектурата, в дизайна. Усещаме я също при досега с всяка природна забележителност – с прекрасен пейзаж или с безкрайността на космоса. Тя изпълва с щастие всяка гънка от тялото ни. Всяка фибра и клетка.

Най-съвършените ѝ описания обаче не принадлежат на художници, психолози или пък поети. Любовта е истинска тогава, когато за нея говорят децата, личи си по изследването на професионални психолози, които задали на деца от 4 до 8-годишна възраст следния въпрос: „Какво според теб е любовта?“

А отговорите, които получили, били по-смислени и дълбоки, отколкото изобщо някой можел да очаква... Прочетете и споделете какво е любовта за вас...

Десислава



Снимки: Деница Дабилева



# Загочни репортажи от съзвездието Северен кръст

Телепатичен разговор със *Зихара Зетрон* – звездно-метеорен индивид от V измерение на съзвездието Северен кръст (Лебег)

– Какви знаци да очакваме в началото на 2012 г.?

– Небесни знаци ще има. Важните промени ще са в климатично отношение. Доста особена година е 2012-а. Ще има и мутации. Дава се срок за изчистване на земните енергии. Работете за това на колективно ниво. Очаква се завихряне

на високи вибрационни полета на Земята. Развиват се телепатичните контакти. 144 хил. души ще заговорят на вселенския език – *телепатичния*! Ще се извършват трансформации и на ниво клетка. Доста клетъчна информация се пренастройва. Висока е честотата на обмен на енергии.

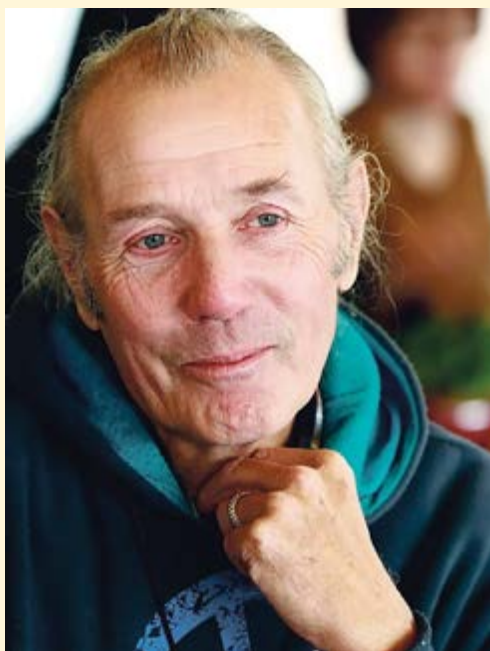
Съществува риск за вашите сетива на



*144 хил. души ще заговорят на  
вселенския език – телепатичния...*

# Прана е съвършената храна

Анри Монфор вече девет години не яде нищо друго, освен светлина



**ДНЕС Е НА 58** – живее в Нант, но често пътува зад граница, за да изнесе някоя от своите вдъхновяващи лекции. Така разбрахме за него – приятели ни написаха, че обиколил почти цяла Чехия и навсякъде интересът бил наистина огромен. Въпросите, на които отговаря Анри, са точно тези, които му задават неговите зрители – защо не яде нормална храна и как оцелява без нея; случило ли се е нещо, та да вземе такова решение и би ли започнал да се храни „нормално“ отново. И това ли е бъдещето пред нас, хората – от материална храната ни да стане само енергия.

– Учените казват, че без храна може да се преживее най-много три месеца, а без вода – три седмици. А вие твърдите, че не се храните от девет години. Как е възможно това?

– Трябва ясно да различим гладуването от храненето с прана. Това са много различни неща! Аз се храня, но не с яденето, с което сме свикнали. Ако гладувате, вие изчерпвате запасите си от енергия и максимално след четири месеца ще сте мъртъв. Мога да го обясня и така: има хора, които са с гуалистична представа

за света ни. Това съм аз, а това е космосът... Ако се приемаме обаче отделени от космоса и природата, ще изчерпим бързо нашите мънички резерви в организма. А прана е способна да ни прехранва. Аз наистина спрях да ям обикновена храна, но програмирах клетките си така, че да не гладуват, а да черпят от космическата енергия.

– Значи вие не приемате физическа храна, но не гладувате...

– Храня се непрекъснато 24 часа на ден.

# Бягство от стреса

Нов комплекс асани, който изчиства зависимостта ни от емоции и ни прави *щастливи, спокойни, релаксирани*

**ПЪРВАТА САМСКАРА В НАШЕТО ПОДСЪЗНАНИЕ**, произлизаща от причината ни да съществуваме в материалния свят, е стремежът към *просветление*. Всички ние носим Буда съзнанието в зародиш и вървим натам – бавно или бързо, всеки според собствените си сили за разбиране и лична еволюция. Това движение може да се определи като духовно развитие.



За да се развиваме духовно, е необходимо да насочим енергията, с която разполагаме, в духовната сфера. Обикновено я изразходваме, за да поддържаме телата си, дейностите си и развитието си – точно в този ред. Съвременните условия на живот не спомагат за духовната еволюция на човека, тъй като отнемат твърде голяма част от тази енергия. Живеем в неестествени условия; ядем изкуствено обработвана и некачествена храна; дишаме замърсен въздух; през голяма част от времето си сме подложени на стрес; живеем далеч от природата, която ни зарежда. Тялото страда и използва голяма част от енергията си, за да се чисти и неутрализира вредните влияния. Това, което ни остава за духовно развитие, е твърде малко.

## Факторът стрес

Ще се спра по-подробно върху него – върху влиянието му и начините да се изчистим от въздействието му. Един добър пример за последствията от стреса е врабчето. Физиологически тялото на птичето е пригодно да живее до 12 години. Врабчето постоянно е в състояние на стрес, хиперактивно е и е нащрек за опасности и врагове. Реалният му живот е около две години. Не е по-различен ефектът от продължителен стрес и при човека.

В състояние на опасност организъмът ни реагира по най-подходящия начин, за да се справи с нея. За реакцията „бий се





## Вдъхновенията на живото зърно

История за биохляб, йога и любов от Берлин

на стр. 68



## Еволюцията на Виктория Бутенко

Иконата на суровоядството отново готви...

на стр. 74



## Осъзнайте болестта, изгонете я с котка!

Природни практики срещу грипа и настинката

на стр. 80



## БЯЛО

### Вече 70 души са си купили билети за екскурзията до „Титаник“

Туристическа фирма предлага да отбележим вековния юбилей от потъването му със... спускане до отломките на луксозния лайнер. Желаетелите да усетят тръпката ще трябва да платят по 60 хиляди долара, потапянето ще става с руски дълбоководни апарати „Мир“.

Вече 70 души са си купили билети за екскурзията до дъното на Атлантика, където на близо 3800 метра дълбочина лежи разцепеното тяло на парахода. Сред авантюристите са banker от Лондон, унгарски изследовател, доктор от Мисури и полицай.

## ЧЕРНО

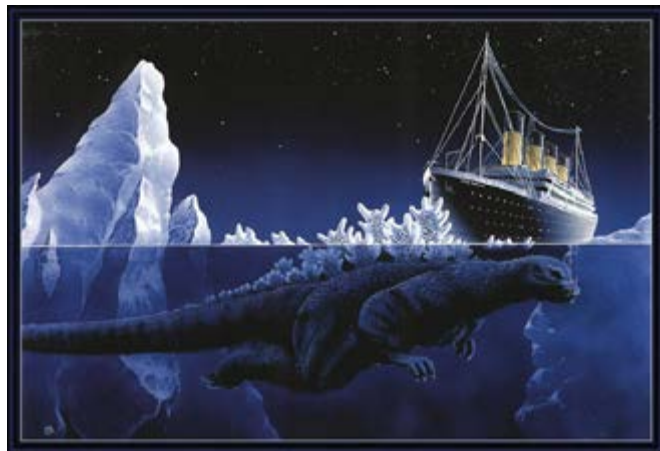
### Потъването на българския „Титаник“ продължава...

Цифрите не говорят, а крещат: първи сме в света по брой на партии и инсулти на глава от населението, държим първенство в Европа по най-ранно раждане, на 145-о място сме по благотворителност. Там се намираме в плътна балканска компания, като направо отвяваме Магаскар, който е на последното, 153-то място.

Лежим на стари лаври (шестата по красота, четвърти на футбол), населението застарява, за сметка на това безработицата сред младите расте.

А някой кара... не колело, а линкълн.

*С. И., с обич и омерзение*



# Вдъхновенията на живота зърно

Хлябът е живот, казват в „Меркишес ландбром“ – берлинската фурна, превърнала традиционното печиво в био



**БЕРЛИНЧАНИНЪТ Е НА МНЕНИЕ,** че селският хляб (*landbrot*) има по-добър вкус, засища повече и е по-траен от останалите видове, записано е в „Теория и практика на фурните за хляб“ – книга на Вилхелм Хартман, издадена в далечната 1901 г. И днес обаче в Берлин съществуват фурните, които продават *ландбром*. Този, който пече „Меркишес ландбром“ (*Märkisches Landbrot*), наистина е необикновен – със сертификати за био и „Деметер“. Затова Светла Николова и синът ѝ Асен, студент по алтернативни източници на енергия в Берлин, зададоха няколко въпроса на Йоахим Векман, собственикът на тази фурна, съществуваща вече 83-та година.

**– Г-н Векман, защо станалте биохлебар?**

– Кулинарното изкуство и правенето на хляб ми доставят удоволствие от дете. След като завърших икономика, се вдъхнових и от здравословното хранене. Разбрах колко вредни за здравето ми са захарта и бялото брашно.

Осъзнах, че мога да пека пълнозърнест хляб и да го продавам. Във фирмените цели на „Меркишес ландбром“ включваме и нашите задължения пред земята и хората. На земята служим, като работим по метода на биологичното земеделие, а на човека – като произвеждаме пълно-

зърнест хляб.

**– А от колко време работи фурната „Меркишес ландбром“?**

– Повече от 80 години! От април 1930-а Фридрих Месершмит пече толкова обичания от берлинчани селски хляб в квартала Нойкьолн. 50 години хлябът се пече

# Новото суровоядство

В съвсем нова книга трима лидери на суровоядското движение разкриват *опасностите на напълно суровата диета*



## БУТЕНКО. ЛАВ. САРНО.

Няколко от най-големите имена в съвременното суровоядско движение, всички те – доскорошни изявени защитници на неготвената кухня. Всекидневното им хранене се състоеше от салати от кел, пастети от слънчогледови семки, трюфели с фурми и бананов сладолед. Всичко, което не е сготвено на повече от 45 градуса, беше ПРАВИЛНОТО! Но сега, в революционна нова книга, наречена „Суровоядство и отвъд“, триото разказва за рис-

ковете от изцяло суровата диета и защо всички те вече ядат и готвена храна, както и за пътя им към откриване на оптималното хранене за човешките същества. Днес и тримата твърдят, че са най-здравя откогато и да било. Какво ги е отклонило от 100% суровоядско хранене, какво се крие зад тази забележителна трансформация и как ще се възприеме тя от суровоядците по света – Колийн Холанд от VegNews. сот пита за всичко това Виктория Бутенко.

### – Кога преминахте към суровоядство?

– Семейството ми премина към сурова храна на 21 януари 1994 г. Решихме да опитаме тази диета, защото всички много страдахме от животозастрашаващи болести и бяхме изгубили доверие в алопатичната медицина. След като се срещнахме със специалист по суровоядство, прочетохме няколко книги и се вдъхновихме да опитаме този начин на хранене.

### – С какви заболявания се бореше семейството ви?

– Съпругът ми имаше хипертиреоза и хроничен ревматоиден артрит. Моятя диагноза беше аритмия, дъщеря ми Валя беше родена с астма, а синът ми Сергей имаше диабет.

### – Защо тогава мислехте, че 100% сурова храна е оптималният вариант за вашето здраве?

– Смятахме, че суровата храна е най-естественият

и древен начин на хранене за хората. Ако, да речем, вземем два бадема – един суров и един печен, те привидно много си приличат, но ако ги заровим в земята, ще се държат по различен начин. Единият бързо ще изгние, а другият ще се превърне в красиво дърво, което ще ражда бадеми всяка година. Затова аз стигнах до извода, че разликата между тези две ядки е дълбока като разликата между живота



# Осъзнайте болестта преди да я изгоните

Добри практики, с които да победим най-неприятното през зимата – *грипа и настинката*

**СМИСЪЛЪТ НА АЛТЕРНАТИВНОТО ЛЕЧЕНИЕ** при най-често срещаните заболявания този сезон е на първо място „да инжектираме“ организма си с ударна доза от силата на природата. Това, което нито едно антибиотично или друго лекарствено средство не може да даде, е именно комплексът от полезни вещества, които се съдържат в билки или други средства, с които се противопоставяме на болестта. Не е тайна, че именно след лечение с лекарства много от нас остават „на ръба“ често

до края на сезона – симптомите се сменят, с това и рецептите, които лекарят изписва, но стабилното здраве, което ни дарява комфорт във всекидневието, все липсва.

Алтернативните средства не действат шоково бързо на организма, но при тях ефектът е със засилващи се функции. Те създават поле, в което да съумеем да се самовъзстановим и да излизем от прекаран грип или настинка с повече възможности да противодействаме при следващ проблем. Ефектът се мултиплицира и ни служи и в бъдеще.

Често се появяват и подборки на средствата, които имат именно тази сила да лекуват не само моментното ни разположение, но и в бъдещето... И не минава „класация“ без участието например на **ехинацеята**. На „източния фронт“ пък се тачи и до днес силата на **женшена**. Знаем за полезния ефект от **витамин С** – пуснете ли и него на арената на болестта, той ще е безпощаден към нея. Макар и без помощно средство, каквото са билките, юга също може да има принос в борбата срещу неприятностите – да речем със силата на **нети**. И един поглед към Менделеевата таблица: **цинкът** притежава всички качества, за да се изправи срещу нашето неразположение. По-долу ще разберете как...





ISSN: 1312-2665



9 4771312 266002 02

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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

