

7/2014



01-13 ФЕВРУАРИ
двуседмичник

Зелени Якълени

ДЖУСИНГЪТ
КАКВО Е ТОЙ
И КАК
ДА ГО
ВКЛЮЧИМ
в ежедневието
СИ



ПОПУЛЯРНИ
ВЕГЕТАРИАНЦИ
ЕЛЕНА БЛАВАТСКА
АНИ БЕЗАНТ
МАХАТМА ГАНДИ

СОКОВЕ
за здраве



ДОБРАТА НОВИНА

~ ПЪРВОТО УЧИЛИЩЕ
В АМЕРИКА С ИЗЦЯЛО
ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ

~ НАЙ-БОГАТИЯТ ЧОВЕК
В ИНДИЯ ЗАБРАНЯВА
ПРОДАЖБАТА НА МЕСО
В СВОИТЕ ХРАНИТЕЛНИ
МАГАЗИНИ

~ ВЪЗРАСТНА ДВОЙКА
ПРОБЯГВА ВЕГАН-МАРАТОН
ВСЕКИ ДЕН ОТ 2013
ГОДИНА



Българско
Вегетарианско
Общество

vegebg.org

С е бяло, и е тихо, тихо...

Пада сняг. И шепти във қосите ми.

Сякаш падат прашинқи небе.

Ақо исокш, ела да поскитаме

из заспалото бяло градче.

Ти ще топлиш ръцете ми с длани,

аз ще топля твоите с дъх.

Ще направим пътечка за двама ни

във самото сърце на града.

А по моите мигли снежинките

ще приличат на светли сълзи.

Ще изглеждам почти като приказка.

И ще мога да сбъдвам мечти.

Ақо исокш ела... Измечтай си ме.

Пада сняг. И валят чудеса.

Всичко става вълшебно и тайнствено...

Пада сняг. Ақо исокш, ела...

Caribiana



СЪДЪРЖАНИЕ

И Е БЯЛО, И Е ТИХО, ТИХО – стих от Caribiana ... 2

НОВИЯТ ДЕН, стих от Теодор Траянов ... 4

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – Елена Блаватска, Ани Безант
и Махатма Ганди ... 6

ДОБРАТА НОВИНА

~ Първото училище в Америка с изцяло вегетарианско меню ... 22

~ Най-богатият човек в Индия забранява продажбата на месо
в своите хранителни магазини ... 29

~ Възрастна двойка пробягва веган-маратон всеки ден от 2013 година ... 32

ДЖУСИНГЪТ – какво е той и как да го включим
в ежедневието си, www.zdravei.org ... 37

РЕЦЕПТА – Сокове за здраве, от Албена ... 44



Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Коректура: Евелина Чакърова, Михаела Белорешка
Дизайн корица-лице и корекции: Александра Вали
Фотографии в броя: из Интернет

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

Новият ден

Под глух тътнеж просторът цял трепери,
звезди отскачат в пътя замъглен
и през разтворени железни двери
сред златен прах пристига новия ден.

Подава своята празна чаша, гледа
дали нектар зората ще налей,
а тя целува го, изчезва бледа,
далек се само нейният плащ белей...

Теодор Траянов



Хенри Олкот

из предговор към книгата
"Родословието на човека"
от Ани Безант

Автор ВАКЛУШ ТОЛЕВ

Елена Блаватска

Човечеството никога не е било лишавано от духовни учители, грижещи се за неговото посвещаване и еволюция. Теософското общество също получава своето низпослание от Великите посветени, за да създаде Всеобщо братство, да даде основни закони, духовни тези, етични нормативи и чисто метафизични идеи, като върне на света не забравеното, а окултното, мистичното знание от всички векове. Теософията и като философия, и като учение претендира за всемирност с една вложена и демонстрирана тайна: задачата да подготви човечеството духовно, мисловно и физически за приемане на нова Духовна вълна – за просвещението, което има да извърши новият Миров учител.

Теософското общество, като една обновяваща вълна залива Европа и Америка за едно много кратко време и връща на човечеството идеята за единството между ре-

лигия, философия и наука, разрушено в средните векове. Католическата църква твърдеше, че философията е слугиня на религията, а просветният XVIII век пък изрича: "Религията ще стане слугиня на науката." Тези обрати теософията надкрачва и връща вътрешната изповедност, връща тайните на познанието, признати и изповядвани във всички окултни школи, но в религиите рамкирани – защото, бранейки се за чистота, те слагат синори срещу просветността. **За култура, която къса връзките между религия, философия и наука – а тези връзки първично то човечество е носело в себе си – не може да**

се каже, че има и висок морал. Защото там, където фанатизмът на религията може да извърши беда, етиката на философията може да го възпре; там, където философията не може да даде реалност, науката в своя експеримент може да служи за образец. Това искат теософите и това правят през миналия век. Те сменят пулса в културното мислене не само на нашата континентална общност, но и на цялата планета.

Градивният камък на Теософското общество се слага от Елена Петровна Блаватска, родена през 1831 г. в руския град Екатеринослав. Тя е с един, бих казал, миксерен произход. Нейната генеалогия има корени в Русия, Франция и Германия. От страна на баща си има връзки с рода на макленбургските принцове Ган фон Ротенщерн, носи бунтовната кръв на прогонен от Франция хугенот, прадыдо на майка ѝ, която има родственост и с Долгорукови. (А един от Долгоруковците е от първите вестители на тайните знания в Русия. Още по времето на Петър Велики той се заскитва из Индия и прекарва там дълги години. И досега в някои от старите езотерични книги можем да намерим името му.) Представете си каква китка от екстракти, за да се роди една Блаватска, която, следвайки линията на духовните бунтовници, прекосява света и прави нещо невероятно – ражда едно общество. За тази неукротима личност има различни мнения – от най-възхвалното до най-упречното, но една особена речена вечност присъства в биографията ѝ.

В нейното битие като първо знание е вложено известното окултно правило: когато ученикът е готов, Учителят е при него. Тя от малка има своите ясно-виждания и медуумни участия – явления,



Ани Безант

Ани Безант (1847 г. – 1933 г.) е една от основните продължителки на Елена Блаватска в разпространението на теософските идеи и втори, след Хенри Олкот, председател на Теософското Общество. Ирландка по произход, изтъкнат оратор, преминала пътя от краен материализъм до теософията, лидер на движението за независимост на Индия. През 1885 г. в Лондон се среща с Блаватска и става нейна последователка и приемница. От 1907 г. до 1933 г. е председател на Теософското общество с център Адръар, Индия. Автор е на десетки книги, в това число на изключително популярните: "Древната мъдрост", "Езотерично Християнство", "Мисловната сила", "Родословието на човека", "Окултна химия" и др.

~ www.ognibg.net

не много лесно приети от нейните близки. Срещу нейното поведение, както и срещу медиумните ѝ изяви, в по-късните ѝ години са отправени много упреци. Как ли не е наричана Блаватска от онези, които не са я одобрявали... А и нейните приятели също оставят свидетелства за своеволията ѝ. Но и те много трудно са разбирали подтиците ѝ, както и това, че тя не прави свободни разкази, а говори за минали и предстоящи събития.

Самата Блаватска признава, че е с някаква странност, че притежава непресметната човешка психология, че вярва в чудесата. В своите медиумни контакти си служи с такива информации, с които събужда подозрения и е поставена под наблюдение – не психологическо, разбира се. **В края на живота си обаче Елена Блаватска признава, че играта с медиумните виждания е била ненужна. Не е оценявала, че чудото е най-трошливият стълб в храма на вярата. То е трошлив стълб поради две съображения: не знаете размера на дадената ви сила, за да правите чудеса и не знаете искането на отсрещния кога ще спре.**

Но Блаватска носи една усвоена тайна. И Всемирните учители решават, че тя е най-подходящият човек в света, на когото да поверят книгата на новото. И започва нейното скитничество в Германия, Франция, Египет, Индия, Италия, Америка – къде ли не!

✱

Ани Безант е една от големите,

известни социалистки на времето си, известен площаден оратор – с идеи! Когато среща обаче Блаватска, тя напуска площадите и двете стават неизменни приятелки и радетелки на новото учение, на Теософското общество... В едно от окултните видения на някои от миналия век беше подсказано, че тя е прероденият Джордано Бруно. Всеки, който познава биографията ѝ и дързостта ѝ на универсална мислителка, ще види, че има известни еквиваленти.

✱

Теософите оставят обилна книжнина. Освен изключителните книги на Блаватска, трудове оставят и други членове на Обществото – Ани Безант, Чарлз Ледбитер. Други известни сътрудници на това общество са и Хърбърт Бурроу, Синет, графиня Вахтмайстер, Чарлз Джонстан, Кемпбелфер, Макс Планк, Мавел Колинс, доктор Франк Хартман (който пише книги за розенкройцерството).

Някои считат, че теософията е еkleктизъм, но няма учение, в което да не е сложен камък от миналото. И Христос изрича: *Дойдох да продължа закона и пророците.* **Друго е странно: дори когато се дава в най-голяма чистота ново учение, традицията и обрядът на миналото го слагат в своята греха в душата на тези, които го приемат. Ето защо казвам, че традицията е убийца. Разбира се, тя е, която първоначално дава якост, но след това започва да напрашава. Затова нека с дързостта на Христос да гледаме към новото!**

ОРЕВНАТА ТЪРОСТ

Автор АНИ БЕЗАНТ

Човекът обитава различни носители (тела) – физически, астрален и мисловен. Важно е да знаем и да не забравяме, че при нашето възходящо развитие съзнанието осмисля и поставя под контрол първо най-нисшия – плътния физически носител. Във физическата област физическият мозък е инструментът на съзнанието в

будния живот.

✱

Фините тела на човека образуват в своята съвкупност онова, което обикновено наричаме **аура** на човешкото същество. Тази аура изглежда като блестяща мъгла с яйцевидна форма, в центъра на която се намира плътното физическо тяло. Онова, което обикновено



Dr. A. Besant's visit to Cardiff June 1924

Mrs. Graham Pole Miss Wallis Mrs. Freeman Mr. P. Freeman Mrs. Graham Pole
Miss Chambers Babu? Dr. Annie Besant Rt. Hon. Squire
Master David Freeman



наричат аура, са частички от фините тела, които се издигат извън очертанията на плътното физическо тяло. Всяко тяло е завършено в себе си и прониква в по-грубите от него. То е по-малко или по-голямо в зависимост от развитието си. Аурата, следователно, се състои от припокриващите се части, принадлежащи на ефирния двойник, на тялото на желанията, на умственото тяло, на причинното тяло и в редки случаи на будичното тяло, озарени от атмичното сияние. Понякога тя е замъглена, груба и лишена от блясък; понякога е ослепителна като светлина, цвят и размери. **Тя зависи изцяло от степента на еволюция, достигната от човека, от развитието на телата му, от нравствената и умствената природа, която е**

развил у себе си.

Всичките му изменчиви страсти, желания и мисли са вътре в нея, изписани във форма, в цвят, в светлина, така че и "слепият може да ги види", стига да има очи за тези писмена.

✧

Физическото тяло има два основни раздела: **плътно тяло** изградено от елементи, принадлежащи на трите долни нива на физическата област – твърди вещества, течности и газове, и **ефирен двойник**, който прониква в плътното тяло и е изграден от материалите на четирите горни (фини) нива. Основната функция на физическото тяло е да приема дразнения от външния свят и да изпраща съобщения за тях навътре: те служат като материали, които съзнателната същност,

населяваща тялото преработва в знание.

✧

Тъканта на човешкото тяло бива фина или груба в зависимост от това какви материали от физическата област участват в неговото изграждане. Всяко погразделение на материята дава по-фини или по-груби материали. Тялото непрестанно се изменя, всяка частица е живот.

✧

Привлича ги тяло, с което са в съзвучие, отблъсква ги тяло, с което не са в съзвучие. Всички неща живеят в ритмични трептения, всички търсят хармонията и се отвърщат от дисхармонията. Чистото тяло отблъсква грубите частици, защото те трептят с честота, различна от неговата. **Когато човекът промени честотата на трептенето си, тялото постепенно започва да изхвърля съставките, които не могат да влязат в новия ритъм. Чрез мислите си той задава основния тон на музикалната си композиция и определя ритмите – най-мощният фактор в непрестанното изменение на телата му. С нарастването на знанията си той се научава да изгражда физическото си тяло с чиста храна и така способства за хармонизирането му.**

✧

Прекратява се употребата на по-груби храни – например животинска плът и кръв, алкохол. Чистата храна ще изгради и чисто тяло. Постепенно нис-

шите трептения ще спрат да намират материали, способни да им отвръщат. Така физическото тяло се превръща във все по-пълноценен носител на съзнанието, в чувствителен отговорник на всички трепети на мисълта.

✧

Във физическата област съзнанието може да прояви само онова, което физическият носител може да поеме.

✧

Човешката еволюция е еволюцията на Мислителя. Той облича тела в долните умствени, астрални и физически области, носи ги по време на земния, астралния и умствен живот, като ги сваля едно след друго на всеки етап от жизнения цикъл при преминаването си от свят в свят, но винаги съхранява в себе си плодовете, които е събрал, и ги пренася във всяка следваща област. Растежът на постоянното тяло, което заедно с божественото съзнание съставлява Мислителя, е изключително бавно. Неговото техническо наименование е **причинно тяло**, защото се събират и тропат в него резултатите от всичко преживяно, а те изпълняват ролята на причини, моделиращи бъдещите му животи. От всичките тела, които се ползват по време на възплъщението, единствено това е постоянно. Умственото, астралното и физическото се преизграждат за всеки нов живот. Всяко загива по реда си, предава плодовете на по-горното и накрая всички плодове се събират в постоянното тяло.



Автор АРЪН САНУТИ
Превод ЕВЕЛИНА ЧАКЪРОВА

ВЕГЕТАРИАНСТВОТО – *Пътят към Сатяграха¹*

Ветът помни Мохангас К. Ганди като велик мъж, който е разпространявал силата на миротворството. Без това негово послание Ганди щеше да бъде просто поредният революционер, поредният националист в държава, в която

е трудно да се освободиш от управлението на чужд народ. Къде Ганди е открил това послание? Как е могъл да изгради свои собствени убеждения, след като всички останали националисти са се учили единствено как да се бият?

Той се е учил стъпка по стъпка и като част от неговите първи стъпки е приемането му на вегетарианството, избирайки го заради своите убеждения и морал, а не просто заради културното наследство.

Вегетарианството е вкоренено в индийската култура и религия като част от доктрината на ахимса ("ненасилието" – б.рег.), която Ведите проповядват и която по-късно Ганди използва за своето движение Сатяграха. Ахимса във Ведическата традиция означава "да нямаш никакви лоши чувства към никое живо същество по всички възможни параграфи и винаги... това трябва да бъде желаната цел на всички търсещи." "Законите на Ману", един от свещените текстове на Индуизма, казва, че "без убиването на живи същества няма да има месо и след като убиването е против принципите на ахимса, то тогава човек трябва да се откаже от яденето на месо." Джайнизмът, който преобладава в родния граф на Ганди – Гуджарат, възприема стриктно вегетарианство и въздържа от употреба на продукти, за които е нужно убиването на животни. (Те дори изключват всякакви животински продукти – включително мляко и яйца – б.рег.) Вегетарианството е част от живота на повечето индийци, дори и на тези, които не вярват изцяло в религиозните причини да избягват месото. В Индия месото е скъпо – лукс, който не е част от нормалния начин на живот на хората

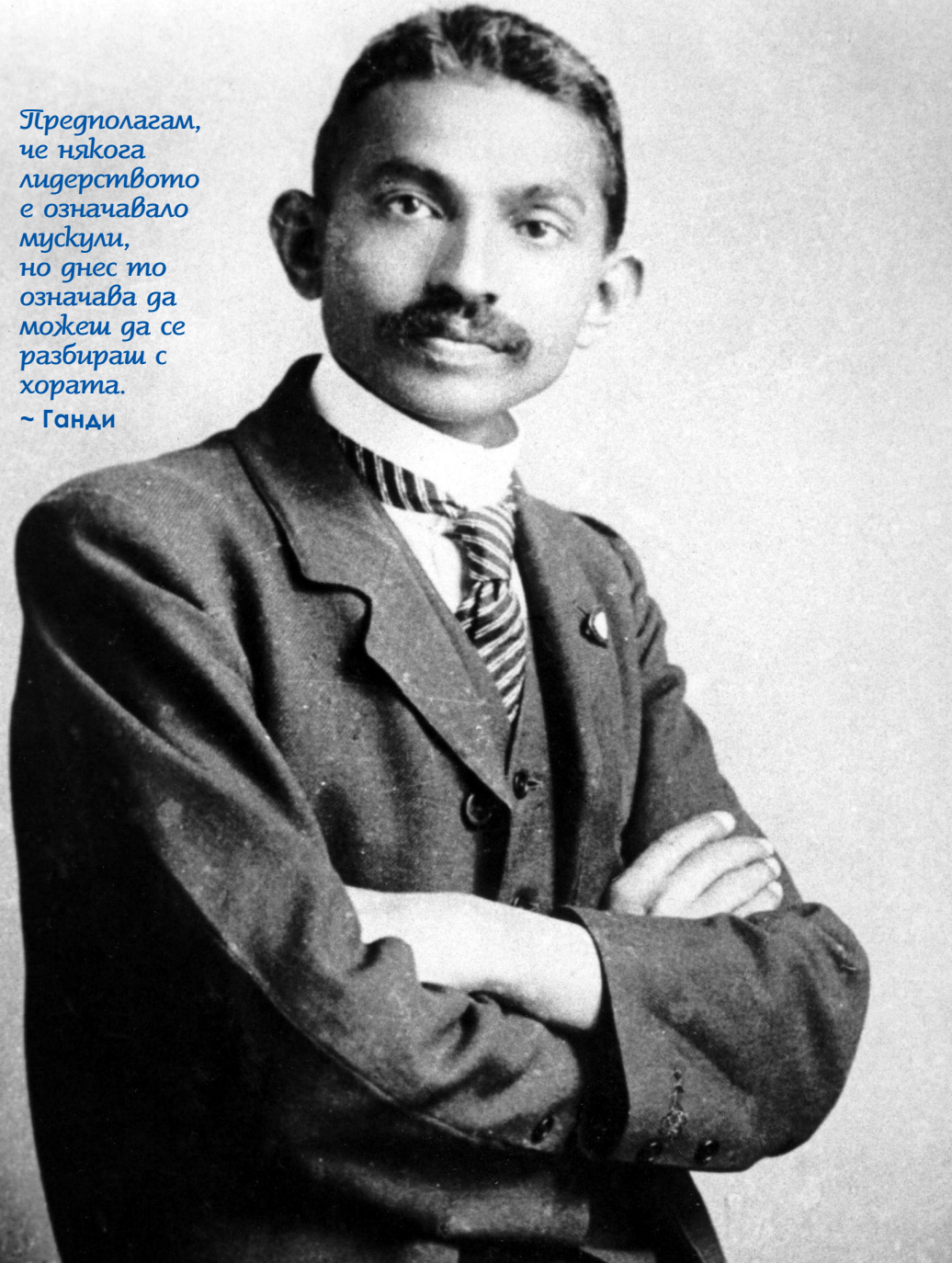
и затова е трудно да се намери. Когато обяснява вегетарианските практики в Индия на своите приятели-вегетарианци в Англия, Ганди казва така: "В действителност почти всички индийци са вегетарианци. Някои са такива по свой избор, други по принуда. Последните, макар и винаги да са готови да си купят месо, са твърде бедни, за да си го позволят. Това ми твърдение се потвърждава от факта, че има хиляди хора в Индия, които трябва да живеят с един пайс на ден. Същите живеят на хляб и сол."

Това е културата, в която Ганди се е родил. Някои индийци искали да отхвърлят старите традиции и да възприемат консумирането на месо, тъй като вярвали, че древните обичаи са направили индийците слаби и са позволили на британците да ги завладеят и да ги управляват. Тъй като британците ядвали месо, някои индийски националисти считали вегетарианството за вреден хранителен навик. Приятел от детството на Ганди – "трагедията" в неговия живот, Шейк Мехтаб, вярвал в силата на месото. Той подучвал младия Ганди: "Ние сме слаби хора, защото не ядем месо. Англичаните могат да ни управляват, защото ядат месо. Ти знаеш колко кален съм и какъв добър бегач съм освен това. Така е, защото аз ям месо. Месоядните хора нямат циреи или тумори и дори, ако се случи понякога да имат, те се лекуват бързо. Нашите учители и други изявени хора, които ядат месо, не са глупаци. Те

¹ "Сатяграха", или "Пътят на Истината", се нарича философията на Ганди, известна още като философия на ненасилието. Проповядва постигането на цели не с въоръжена борба, а с мирна съпротива и действия. – Б. рег.

Предполагам,
че някога
лидерството
е означавало
мускули,
но днес то
означава да
можеш да се
разбираш с
хората.

~ Ганди



знаят за неговите добри качества. И ти трябва да направиш като тях. Няма нищо лошо да опиташ. Пробвай и виж каква сила дава месото!”

Мехтаб го убеждавал и че яденето на месо ще излекува останалите проблеми на Ганди, включително неоправдания му страх от тъмно-

Аз бих станал християнин, ако християните живееха по християнски.

« МПАДИЯТ ГАНДИ ...

... МАЙКА МУ »

двуседмичник на БВО *Живели* брой 7/2014
Августини

то. Ганди наблюдавал как и Мехтаб, и брат му, който също бил месояден, притежавали по-голяма физическа сила и атлетични данни от него. Ганди виждал в тяхно лице признаци за това, че месоядството помага за изграждане на по-силни и по-издръжливи мъже не само в британската култура, но и в индийската. Хората от Кшатрия, каста на индийските бойци, винаги са ядяли месо и се е смятало, че техният начин на хранене бил един от източниците на силата им. С тези аргументи най-накрая Мехтаб успял да убеди Ганди да яде скришом от родителите си месо. В началото Ганди се отвърщавал. “Ярешкото месо бе по-жилаво от кожа за грехи. Просто не можех да го ям. Не можех да го понасям и трябваше да спра да го ям.” Въпреки това Мехтаб вече знаел, че вярвайки в ползите от месоядството, Ганди ще се предаде напълно. На доста солена цена той успял да наеме място в ресторант и обучен готвач, който да им готви месни гозби. След като опитал поднесеното му по този начин месо, Ганди започнал скришно от близките си “да се наслаждава на месните ястия, ако не на самото месо”.

И все пак това струвало много на болезнено честния млад Ганди. Той знаел, че всеки път, когато яде месо, нарушава безусловното обещание към своите родители, най-вече към своята майка, която с ужас би приела факта, че най-малкият ѝ син яде месо. Ганди се зарекъл да откаже месото, въпреки че по онова време вярвал, както разкрива в биографията си, че “е жизнено важно да се консумира месо, а също и че е важно да се направи реформа на храненето в страната”. Той възприел решението си по-лесно като си обещал, че “когато родителите ми вече ги няма и открия свободата си, ще започна да ям месо открито, но преди този момент да дойде, ще се въздържам от него”. И така, Ганди взел своето решение не въз основа на някакъв морал или идеали на вегетарианството, а заради желанието си



да се отнесе с уважение към своите родители. Ганди не се е възприемал като истински вегетарианец в този момент. Единствено уважението му към родителите го накарало да остане такъв. Той вярвал в месоядството, защото бил убеден, че само чрез борба, посредством физическа сила, страната му може да бъде освободена. Но как Ганди възприема в крайна сметка вегетарианството?

От начина, по който описва майка си, може да се заключи, че религията и нейната страст към кулинарията са заемали голяма част от живота ѝ. Ганди си спомня в своята биография, че “главното впечатление за моята майка, останало в паметта ми, е усещането за святост... Тя би дала най-

Насилието е оръжието на слабите, ненасилието – на силните.

тежките обети без изобщо да се поколебае". И продължава, като споменава нейната отдаденост към Господ чрез постене.

Постите били в основата на нейния религиозен живот. Всяка година тя е постила по време на Чатурмас (свещен период от 4 месеца, от юли до октомври – б.пр.), като винаги постила по-строго отколкото религията или традицията изисквали. Несъмнено, тази традиция на отхвърляне на култарното удоволствие включва вегетарианството, макар че едва ли в своето детство тя съзнателно е мислила за вегетарианството като за жертва, която трябва да направи. Склонността на баща му към плътски удоволствия и дълбокото неуважение на Ганди към този аспект от характера му, го отвежда до идеята за брахмачарийство (брахмачария отдава уважение на креативната сила на секса – когато искаш да имаш деца, тогава ползваш възпроизводителната му сила, в останалото време съхраняваш и трансформираш тази енергия в мисловна и психична сила – б.рег.). Отхвърлянето на сексуалната активност, любовта на Ганди към неговата майка и възхитата от нейната способност да спазва пости, го отвеждат до разбирането, че моралната сила може да бъде постигната чрез вегетарианство и аскетизъм.

С други думи, реалното вегета-

рианство на Ганди било силно свързано с отношението към майка му. Докато се подготвял да учи право в Англия, разни хора го предупреждавали постоянно, че в края на краищата ще прояде месо, защото се препоръчвало на живеещите в тази държава. Майка му не искала синът ѝ да става месоядец и го накарала да даде обет. Под ръководството на джайнистки монах, Ганди се заклел пред майка си, че няма да докосне вино, жени или месо, като по този начин успял да я убеди да даде съгласието си той да замине да следва. Без тази клетва, Ганди може би никога нямаше да стигне до същинското вегетарианство. По пътя за Англия, а и в самата страна, той постоянно отказвал да яде месо. Казали му: "Всичко е много добре до този момент, но ще трябва да преразгледаш решението си в Бискайския залив. И е толкова студено в Англия, че човек не може да живее без месо." Когато най-после пристигнал, открил колко ще му е трудно да остане вегетарианец. Неговите хазяи, които се съгласили освен жилището да му осигуряват и храна, не знаели какво да му приготвят,

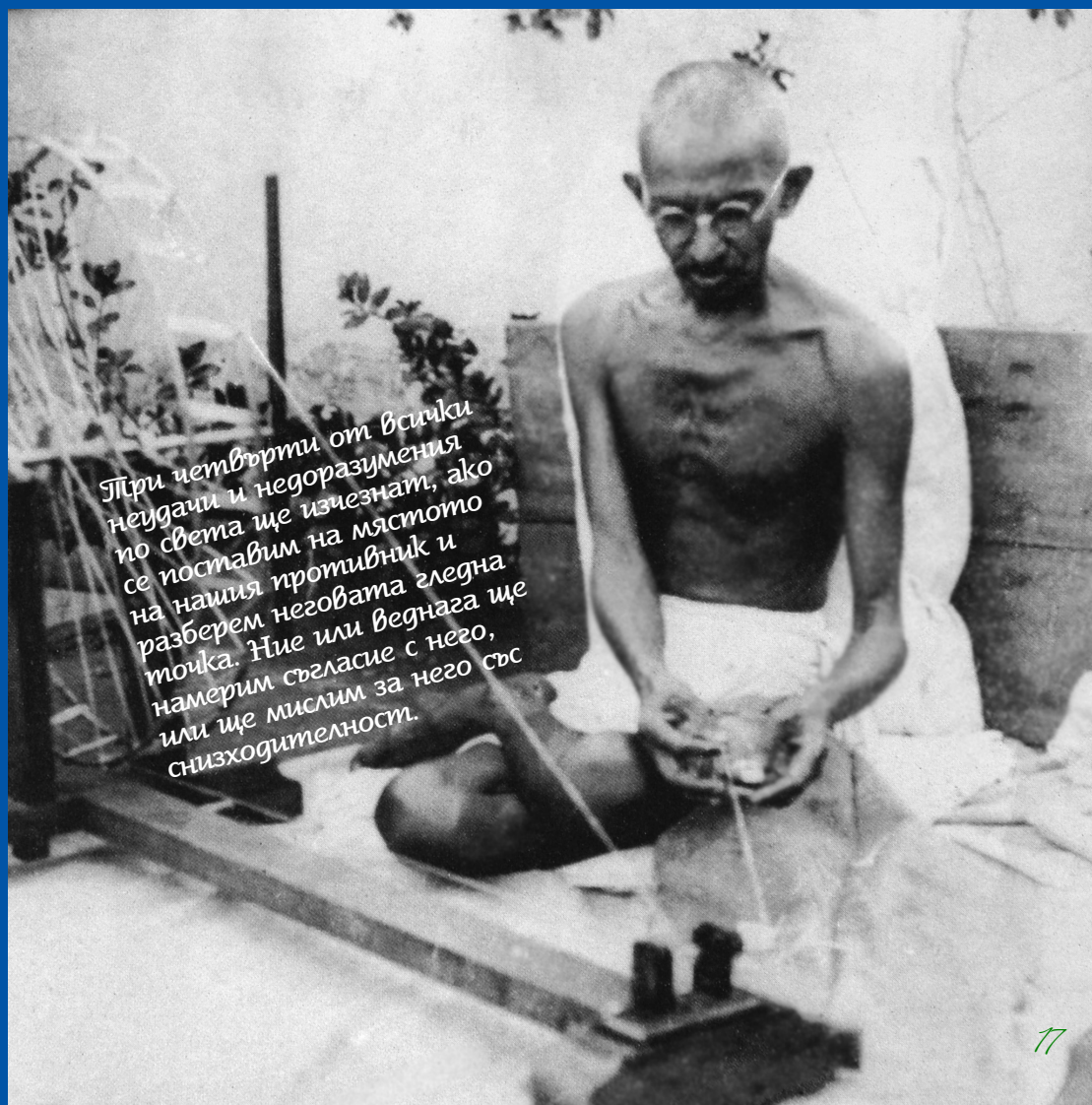


« СЪПРУГАТА НА ГАНДИ с четиримата ѝ сина »

Принципът "око за око" може само да доведе до пълното ослепяване на целия свят.

освен варени зеленчуци и хляб – той описва себе си като умиращ от глад понякога в този си период. Въпреки, че преди е ядял месо и го е възприел за добра храна, Ганди удържал на клетвата си. Веднъж през сълзи казал на свой приятел, който го карал да яде месо: "Знам, че ще продължаваш да ми казваш отново и отново [да ям месо], защото ми съчувстваш. Но аз съм безпомощен. Клетвата си е клет-

ва. Не може да бъде нарушена." Както Ериксон обяснява, клетвата не е само обещание пред майката на Ганди, но е и връзката му с нея, с нейния майчин свят и майчина религия. Докато Ганди спазвал своя обет, той можел да избяга от носталгията по дома, тъй като е бил свързан с дома си чрез обета, който е дал пред майка си. Затова и непрекъснато карал своите колежки да му



При четвърти от всички неудачи и недоразумения по света ще изчезнат, ако се поставим на мястото на нашия противник и разберем неговата гледна точка. Ние или веднага ще намерим съгласие с него, или ще мислим за него със снисходителност.

Бъди промяната, която искаш да видиш в света!

помагат да спази обещанието си. Заради него те се престрували, че са майка му, докато своите колеги Ганди молил да изграт ролята на Мехтаб и да правят опит да го убедят да яде месо. Във всичките описания на живота му в Англия, мъжете били онези, които критикували избора му да бъде вегетарианец, а жените, дори и тези, които ядвали месо, се опитвали да го подкрепят, поне в малка степен. Когато се завърнал от Англия, той открил, че майка му е починала, докато е отсъствал от дома, и неговото вегетарианство станало постоянната му връзка с нея и нейната памет. Той вече не можел и да си помисли да яде месо, макар че родителите му си били отишли и той открил своята "свобода". Но Ганди не можел да си помисли да яде месо и заради по-основна причина от вътрешната връзка с майка си. В Англия той достигнал до откритието, което му помогнало да формира идеята си за движението Сатяграха. Както сам посочва в главата от автобиографията си, озаглавена "Моят избор", личният му избор да бъде вегетарианец до края на живота си не е резултат от майчините му разбирания по темата, а е взел самостоятелно моралното решение да спазва този начин на живот. Това решение било необходимата промяна в живота му – ако бе вегетарианец просто заради влиянието на майка си, той никога не би бил човекът, който сам прави своя избор. Както Ериксон приема за факт, "новият човек, следващ движението Сатяграха, трябва да се научи да избира активно и с убеденост какво да не прави – етичната способност не

бива да се бърка с моралната неспособност да се наруши забрана". И Ганди направил своя избор. Макар, че устоял на изкушението да наруши обета си, той все още се сблъсквал с реалния проблем да намира храна за себе си. След като чул от хазайката си за вегетариански ресторанти в града, той потърсил един от тях, а за чувството, когато го открива, казва така: "Като го видях, се изпълних със същата радост, която изпитва детето, което е получило нещо, което е искало с цялото си сърце." Това чувство било предвестник на промяната, която щял да преживее. В ресторанта Ганди си купил книгата "Доводи за вегетарианството", която прочел от кора до кора. Книгата обсъждала моралните причини да станеш вегетарианец – присъщото насилие от консумирането на месо и на ненасилието, което може да се постигне чрез въздържанието от него. Ганди повече не бил вегетарианец, който иска да бъде месоядец. "Сега изборът бе направен в полза на вегетарианството, разпространението на което по-късно се превърна в моя мисия." Ганди взел решението, че ахимса е неговата цел. Тя станала основа на движението му Сатяграха и водеща сила в живота му. Допреди това Ганди искал да яде месо, защото вярвал, че то ще му даде силата, от която индийците се нуждаели, за да преодолеят управлението на британците. Но с избора си на вегетарианството, той осъзнал, че има други източници на сила – сатяграха имала всичко нужно, за да сложи край на британския суверенитет, го-

като физическата сила сама по себе си можела да бъде победена. След първата си стъпка към морална сила, той започнал да изучава Християнството, Индуизма и другите световни религии. Както скоро открил от наученото: "Себеотрицанието е най-висшата форма на религията." Отказът от безсмислените удоволствия станал неговата водеща цел и с наслада я преследвал, поставяйки началото на сатяграха. Вегетарианството било неговият първи източник на новата му сила, тъй като се искало вид самоконтрол в наличната среда, а постите (и гладните стачки – б.рег.) в допълнение към вегетарианството, по-късно станали безусловният символ на неговия самоконтрол. Веднъж щом загърбил идеята, че въздържането от месо е направило Индия слаба, Ганди осъзнал някои истини за неговата страна, за които преди е бил спял. В статията за "Вегетарианецът" (The Vegetarian) – новинарската брошура на Вегетарианското общество в Англия, той посочил други причини защо Англия е завладяла Индия и управлява страната толкова лесно, оспорващи собствените му предишни теории: "Една от най-важните причини, ако не и най-важната, е отвратителният обичай на бракосъчетаване между непълнолетни и произтичащите от това вреди. Общоприето е, когато децата навършат страхотната

9-годишна възраст, да бъдат обменявани с оковите на брачните жи- вот... Нима такива бракове няма да се отразят зле на общественото устройство? А сега си представете колко слабо ще е потомството на тези бракове."¹ Новата свобода му позволила да види други обществени вреди, които отслабват силите на индийската нация – проблеми, които не е забелязвал преди, включително и кастовата система. Тя му позволила освен това да преобърне традиционното западно схващане за силата, превръщайки го в това, което направило неговото движение толкова мощно. Месояството е вид агресия, която преди Ганди е възприемал като единствения ключ за нагмощие. След като станал истински вегетарианец и открил идеите на ахимса, той осъзнал, че агресията е път към властта за онези, които нямат контрол над самите себе си. Идеята за аскетизма, която също е част от осъзнаването, довело го до вегетарианството, в крайна сметка го отвежда и до една друга голяма философия в неговия живот – брахмачарийството. Изборът на Ганди да стане вегетарианец го поставил по пътя на ахимса, себеотрицанието и в крайна сметка на сатяграха. Без този избор той никога не би осъзнал силата на нравствената извисеност и никога не би се превърнал в Махатма.

~ www.unreasonable.org

¹ Ганди е бил оженен по силата на същата традиция, когато е бил 13-годишен. Първото му дете се ражда слабо, неразвито и почива след няколко дни. По-късно той коментира в автобиографията си този случай като пример колко неподготвен е организъмът и психиката на такива млади родители за създаване на поколение. – Б. рег.

на
а
б
и
н
а

Добрата



Първото училище в Америка с изцяло вегетарианско меню

~ www.worldtruth.tv, 24 октомври 2013, Превод ПЕТКО ПОПИТОВ

Общественото училище във Флъшинг, щата Ню Йорк, което беше първото в страната, предложило 100%-тово вегетарианско меню, наскоро съобщи, че с промяната, учениците са подобрили посещаемостта, оценките си и енергичността си. **На учениците**

е разрешено да си носят храна от вкъщи, но по-голямата част от тях – около 90%, избират растителната храна в столовата, която включва органично печено тофу, варен черен боб, фалафели... След един срок, броят на учени-

ците, считани за притежаващи наднормено или прекомерно тегло, спаднал с два процента, казва директорът Боб Гроф. Според него този брой е намалял още повече през тази година. Училището, което има над 400 ученици – от предучилищна възраст до 3-ти клас – променило обедното си меню през януари (2013).

Училището станало вегетарианско, защото алтернативите с растителна храна превъзхождат тези с месо, казва още Гроф. *“Никой не ми е предложил вариант “органично чисто пиле”, споделя Гроф пред Ню Йорк Дейли Нюз. Учениците също така посещават седмични занятия по хранене, където се научават как информирано да избират храните си. Освен това учителите позволяват на децата, чиято енергия и концентрация намалее, да си вземат почивка, да станат за минутка и да бъдат активни.* Училището P.S.244 е разработило вегетарианското меню с помощта на Нюйоркската коалиция за здравословна училищна храна. **Около 70 процента от учениците в P.S.244 имат семейства с индийски или азиатски корени – тази добре настроена към вегетарианството културна основа е изиграла роля за гладкото протичане на промяната и за популярността на програмата сред учениците и сред родителите им.** *Храната в стола им предизвиква завистта на мнозина – казва Ейми Хамлин, изпълнителен директор на Нюйоркската коалиция за здравословна училищна храна. – Децата получават хранителните вещества, с които телата им функционират на оптималните си нива.* Хамлин споделя, че получава обаждания от други училища, заинтересовани от създаването



на по-здравословни хранителни режими. След като стана първото обществено училище в страната, което предлага само вегетарианско меню в стола си, P.S.244 бе

отлично миналата седмица от Лекарския комитет за отговорна медицина във Вашингтон, който поощрява растителните хранителни режими.

~ ВИДЕО на ТВ ABC, канал 7, Превод ПЕТКО ПОПИТОВ
www.youtube.com/watch?v=IX2yt9rtmWI

Водещ: Каква е тайната на увеличената посещаемост, по-високите резултати в училище и ниския индекс на телесната маса (BMI)?

Водеща: Едно училище в Куийнс наскоро премина на изцяло вегетарианско меню и резултатите са били невероятни! Експертът по образование Арт МакФарланд има допълнителен материал за една промяна, от която всички родители могат да се поучат.

Арт МакФарланд: Ако има оплаквания от изцяло вегетарианското меню в P.S.244 (Public School – Обществено училище 244), не сме чули такива.

Ануша Гадам (ученичка): Вегетарианско е и, понеже това е здравословно училище, всеки иска да се храни, знаете, вегетариански и здравословно, за да стане по-силен!

Арт МакФарланд: ABC News посети училището миналия април, след като бе прието вегетарианското меню за обяд.

Арт МакФарланд: Деца, наистина ли харесвате тази храна?

Деца: ДААА!

Арт МакФарланд: Ок, значи тук в чинията имаме юфка, спанак, тофу, фалафел, обезмаслено мляко, а цялото това внимание към храненето е донесло парични средст-

ва на училището под формата на една част от национална награда. Здравословната храна е привлякла вниманието на Националния лекарски комитет за отговорна медицина, който е дал на P.S.244 наградата "Златен морков".

Боб Гроф (директор на училището): Ние сме едното от двете училища, получили тази награда, която гоиде с премия от 25 000 долара, за да можем да продължим работата по нашите цели в здравословното хранене.

Арт МакФарланд: Установено е, че учениците са намалили индекса си на телесна маса (BMI), а децата от предучилищна възраст до 3-ти клас са се класирали сред най-добрите от целия щат на новия по-труден тест по математика и четене. Някои от децата мислят, че храната е причината за това.

Вини Читарамджан (ученичка): Ако се занимаваш с математика и смятане, можеш да научиш повече.

Дариус О'Райли (ученик): Помогна ми да уча по-бързо и да науча още нови неща, както и да мисля повече!

Арт МакФарланд: Персоналът не твърди, че вегетарианското меню стои зад успеха им, но е уверен, че тези деца ще пораснат и ще станат здрави възрастни.

Постижения на училището

~ Признато от Алианса за по-здрaво поколение за едно от най-здравословните училища в Америка.

~ Първото държавно училище в страната, предлагащо здравословен обяд на растителна основа всеки ден.

~ Учениците получават цялостно обучение по фитнес и хранене в допълнение към редовните си занятия по физическа подготовка.

~ Учениците участват в дегустации на здравословни храни най-малко веднъж в месеца.

~ Процентът на присъствие на учениците в редовните учебни часове е доста над средния за града.

~ През 2011 г. е постигнато 100% вземане на държавните изпити по английски език и математика, като съответно 86% и 92% от учениците отбелязват точки 3с и 4с през 2012 г. при държавните изпити.

~ Обезпечаване с над \$ 30 000 безвъзмездно финансиране за училищните градина и програми за усъвършенстване на учениците.

~ Местно, национално и международно медийно отразяване на P.S.244.

~ Нюйоркската коалиция за здравословна училищна храна въвежда ястия на растителна основа и часове за обучение по хранене в училището, за да се образува цялата училищна общност. (Партньорството между Коалицията и P.S.244 продължава.)

~ www.ps244q.org, Превод РАДОСТИНА ГАНЧЕВА



Училищни новини

~ www.schools.nyc.gov, Превод РАДОСТИНА ГАНЧЕВА

Главният секретар на Департамента по образование към Ню Йоркската община, Денис Уолкът, поздравя началното училище за активно обучение P.S.244 във Флъшинг за това, че е първото държавно училище в града, въвело изцяло вегетарианско меню, и отбеляза, че то въобще е сред първите обществени училища в Америка с подобна политика. Менюто включва здравословни ястия като например печен нахут; задушен черен боб с плантаин (*вид плод, наподобяващ по вкус и начин на обработка картофите); тортиля от тофу и зеленчуци със салата от краставици; вегетарианско чили, поднесено с кафяв ориз, фалафел и печено тофу с азиатски сусамов сос...

Училището отворя врати през 2008 г. и първоначално започва да предлага вегетариански обяд три пъти, а след това и четири пъти, седмично. Тази година (2013) то стана първото обществено училище в Ню Йорк, предлагащо изцяло вегетарианско меню всекидневно.

Днешният обяд включва черен боб и сирене чедър с гарнитура от салса и печени червени картофи.

"Ние създадохме P.S.244 въз основа на принципите за здравословен начин на живот и високи академични постижения," директорът Роб Гроф, един от основателите на училището, подчертава. "Забелязахме още в самото начало, че нашите деца изявяват предпочитание към вегетарианските предложения в менюто и продължихме да разширяваме асортимента на програмата ни, за да посрещнем растящото търсене. Вегетарианското меню отговаря напълно на нашата мисия и ние сме радостни и щастливи, че нашите възпитаници – от детската ясла до последния 3-ти клас – разбират и оценяват значението и важността на здравословната и питателна храна."

"Горд съм с учениците и персонала ни за новаторския подход и отъпкването на този необикновен път", споделя секретар Уолкът. "Настоящата програма за хранене в училищата се разви при управлението

на Блумбърг (Майкъл Блумбърг е действащият кмет на Ню Йорк от 2001 г. насам – б.пр.), като целта бе да се предложат ястия, които отговарят на новите хранителни стандарти. Искам да благодаря на Службата за училищно хранене и Нюйоркската коалиция за здравословна училищна храна за успешната им съвместна работа при създаването на вегетарианското

меню" – допълва той. "Менюто ни за закуска и обяд предлага питателни и вкусни ястия за всички ученици," общинският съветник Катлийн Грим коментира. "Работихме заедно, за да изработим меню за учениците в P.S.244, което да е съобразено с държавните хранителни стандарти и в същото време да предлага привлекателни ястия."

Партньорството датира от 2009 г. насам. По това време Коалицията представя своята Програма за свежа училищна храна, която включва разработването и въвеждането на рецепти на растителна основа. През 2012 г. съвместната работа довежда до създаването на вегетарианско обедно меню, което е много здравословно – предлага ястия с ниско съдържание на холестерол и наситени мазнини и с високо съдържание на фибри.

Според Ейми Хамлин, изпълнителен директор на Коалиция за здравословна училищна храна – Ню Йорк, "разнообразието от ястия на растителна основа с високо хранително съдържание помага на учениците да постигат по-добри резултати в училище, а от друга страна и за намаляване на глобалното затопляне." "Вълнуваме се, че именно нашата Програма за свежа училищна храна, с усилията на държавната Служба за училищно хранене и P.S.244, изиграва роля за появата на първото обществено училище, което аз знам, предлагащо изцяло вегетарианско меню. Убедени сме, че с времето и постепенното разбиране какво мощно влияние оказва растителното



хранене върху обучителния проес, болестите и превенцията, ще направи P.S.244 първото от още много училища, предлагащи вегетарианско меню," допълва тя.



Мисията на училището ~ www.ps244q.org

Мисията на Начално училище за активно обучение P.S.244 е да насърчава високи академични постижения в безопасна и грижовна среда на обучение с активното партньорство на семейството, персонала и обществото. Стремелът е да се отговори на академичните, физически и социални нужди на учениците с вярата, че образованието на детето във всички тези сфери дава възможност за оптимални резултати. Посредством строг учебен план, акцент върху социалното развитие, както и фокус върху здравето и храненето, учениците изграждат основите, необходими да се отличат академично, както и да водят здравословен и продуктивен живот. Училището се стреми едновременно да стимулира умственото развитие на децата, полага грижи за физическото им благосъстояние и осигурява условия за развитие на техните характери.

Мисията се осъществява чрез две водещи програми: Езикова култура чрез движение и Езикова култура чрез музика.

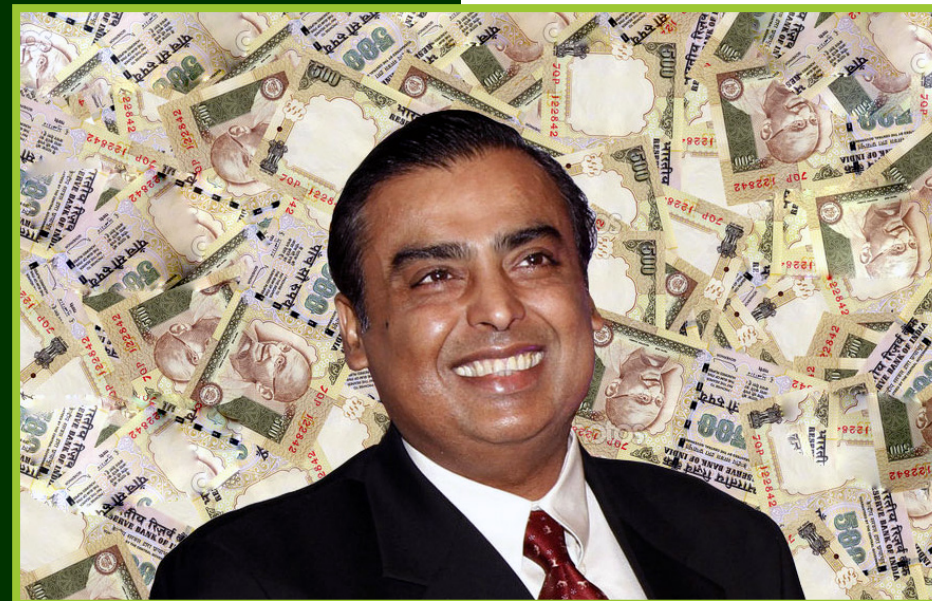
Първата е уникална фитнес програма, която съчетава изучаването на английски език с физически упражнения. Идеята е децата да са предизвикани позитивно не само на физическо, но и на академично ниво.

Целта на втората програма е учениците да се научат да изразяват себе си чрез музика, като едновременно се подобрява езиковата им култура. Изследват се различни музикални жанрове и се представя качествена музика на английски език. Програмата отдава и заслужено внимание на културите и музикалните традиции, от които семействата на учениците идват, създавайки допълнителни възможности за обществена интеграция.

Превод РАДОСТИНА ГАНЧЕВА



Мукеш Амбани



Превод КАМЕН БАНКОВ

Най-богатият човек в Индия спира продажбата на месо в своите хранителни магазини

Мукеш Дхирубхаи Амбани е индийски бизнес-магнат – председател и изпълнителен директор на индийския конгломерат Reliance Industries Ltd (съкратено RIL), с авоари на 500 компании и с най-високата пазарна цена в Индия. Амбани, от своя страна, е най-големият индивидуален акционер в RIL с дял от 44,7 %.

През 2010 г. е сред изброените от Forbes 68 най-влиятелни хора в света. През 2012 г. е обявен от Forbes за най-богатия в света собственик на спортни клубове. За 2013 г., като най-богатия човек в Индия и втори в Азия, Амбани е поставен на 22-ро място в света с лично богатство, възлизащо на 21,5 милиарда долара. Той е на върха на заможните хора в Индия вече шест поредни години.



Ресторанти и магазини по целия свят започват да влизат в синхрон с тенденциите. Все повече хора търсят възможности за избор на вегетариански и вегански ястия в менюто, а други мечтаят за деня, когато месо няма да се сервира изобщо.

Мукеш Амбани, най-богатият човек в Индия, е сред първите предприемачи, усетили вятъра на промяната. Наскоро бе съобщено, че Амбани възнамерява да закрие своя бизнес с продажба на месо в страната, едва шест години след неговото начало през 2007 година.



продължава от стр. 25

Женен е за Нита Амбани и двамата имат три деца. Живеят в 27-етажна сграда в Мумбай, наречена Антила, по името на митичен остров. Сградата е оценявана на над 1 милиард щатски долара и се говори, че е най-богатият частен дом в цялата световна история. Има шест подземни етажни паркинга, три площадки за хеликоптери на покрива и около 600 души персонал за поддръжката на всичко това, твърди *Forbes*. Нита Амбани споделя за *Vanity Fair*, че са се нанесли в дома си през септември 2011 г. и някои от медийните отзиви за имота са били преувеличени. "Нанесохме се преди два месеца... Антила е модерен дом с индийско сърце. Това е единственият дом, който имаме на света," – казва тя в своето интервю, което излиза през ноември същата година.

~ www.ynaija.com

≡ Антила



До този момент магнатът, който също така е и вегетарианец, е спрял доставката на месо в близо сто от своите магазини из цяла Индия.

На какво обаче се дължи това внезапно решение? На първо място може би трябва да поставим факта, че огромен брой хора в Индия изключват месото от храненето си. Според Организацията за икономическо сътрудничество и развитие, през 2012 г. Индия е консумирала около 2 килограма месо на глава от населението. За сравнение, през същия период в САЩ са консумирани 44 килограма.

Въпреки че в магазините на Амбани е подгържана специална отделна зона и верига на доставки по отношение на месните продукти, "има наблюдения, че цял сегмент



Мукеш Амбани и съпругата му

от потенциални клиенти все още изпитват колебание дали все пак да пазаруват при нас", коментира говорителят на компанията.

Трябва да се отбележи, че това не е първият случай, когато гигант на хранителната индустрия е принуден да се съобрази с обстановката в тази екзотична държава. Миналата година например, световноизвестната верига за бързо хранене *Subway* отвори първия си изцяло вегетариански ресторант в град Джаландхар.

Според публикация в *Wall Street Journal*, индийската секция на *PETA* – организацията за защита на животните, твърдо подкрепя решението на



Амбани, въпреки първоначалното му решение да продава месни продукти. "На фона на увеличаващия се брой вегетарианци и вегани по света, перспективно мислещите бизнесмени като вегетарианеца Амбани, разбират, че подобно решение може само да им донесе просперитет" – гласи официалното изявление на *PETA*.

Това действително е огромна стъпка в правилната посока и въпреки, че Индия е много по-малък консуматор на месни продукти в сравнение със страни като Великобритания, всички ние можем да се поучим от този пример и да го приложим на местна почва. Покажете на собствениците на ресторанти и магазини за хранителни стоки, че искате промяна в техния модел на функциониране и тя непременно ще настъпи.





ВЪЗРАСТНА ДВОЙКА ПРОБЯГВА ВЕГАН-МАРАТОН ВСЕКИ ДЕН ОТ 2013 ГОДИНА

Превод РАЛИЦА БЛАГОВЕСТОВА



Двойка, на възраст над 60 години, пробягва маратонска дистанция през всеки един ден на 2013 г., като на 31-ви декември двамата завършват едногодишната си обиколка на Австралия с бягане. При това са се хранели изцяло със сурова веганска храна, пишат те на своя уебсайт: www.runningrawaroundaustralia.com. Джанет Мъри-Уекълн е на 64 години, а Алън Мъри на 68 и финишират своя 365-ти последен за годината маратон на връх Нова Година в Мелбърн. Сред 200-те зрители са техните деца и внуци, пишат на фейсбук страницата си те. За последната права към тях се присъединяват и други бегачи.

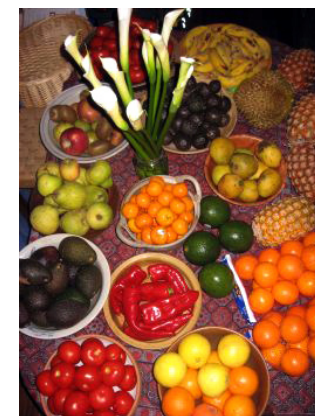
“Беше много емоционален момент и толкова прекрасно да ги видим”, казват маратонците за подкрепата на семейството си. “Бяхме истински развълнувани от това прекрасно посрещане.” На 1-ви януари те пробягват и своя 366-ти пореден маратон, което, казват, е световен рекорд. От началото на тяхното приключение преди година, те са пробягали около 15 800 километра, според информацията на фейсбук страницата им, където се проследява ежедневието им движение.

“Ние сме по-здравни, в по-добра физическа форма и изпитвани с много повече енергия в бо-те си години сега, отколкото в по-младежките си”, твърдят те. Споделят също, че по време на маратона си, в навечерието на Нова година са спрели за “банан-пауза” и “зелено смути”. Изяждат гузина банани всеки ден и се надяват да “поведат хората” със своя пример. През цялото това време те набирали и средства за благотворителност в подкрепа на няколко каузи, сред които са групи, помагачи за подобряването условията на живот на хора и животни.

~ gma.yahoo.com

Те не пробягват просто един маратон, пробягват цели 366. Не ги пробягват през годините един по един, а последователно – за последните 366 дни. И не просто се хранят здравословно, а се придържат към стриктно веган-суровоядство. Запознайте се с преборилата рак на гърдата Джанет Мъри-Уекълн и съпруга ѝ Алън Мъри. Двамата са над 60-годишни бегачи на дълги разстояния, които прекарват 2013-та година в обиколка на Австралия, като пробягват по над 40 км всеки ден в своето пътешествие, наречено RunRAW2013.

“С преживяното досега в жизнения ни път можем да кажем, че няма нещо, което е в състояние да ни



уплаши – по-скоро има предизвикателства, с които може да се сблъскаш в някакъв момент и да ти изглеждат неразрешими,” – споделя Джанет. “Спокойното посрещане – стъпка по стъпка, поставя



предизвикателството в позицията на решим проблем... Да се пребориш с рак и да постигнеш добро здраве и физическа форма на нашата възраст; да пробягваш по един марафон всеки ден в продължение на 366 дни, обикаляйки Австралия при суров веган режим на хранене и всякакви климатични условия, всевъзможни терени, без почивен ден и без наранявания... — това несъмнено доказва, че правейки на 100% най-доброто, на което си способен, възможностите в този живот са неограничени.”

Снабдени с шапки и необичайни обувки, Джанет и Алън пътуват из страната през горски пожари, биещ насреца им дъжд и 40 градусови жеги. И през това време се хранят само със сурови плодове и зеленчуци, както и с ядки. За тази една година двамата пробягват около 15 000 км. Въпреки неизбежните болести и трудности, двамата успяват да завършат своето предизвикателство без контузии и в добро разположение на духа и тялото. Жанет посочва

атмосферните условия като най-трудната част от пътешествието, като веднъж се е случило да тичат и през циклон. Въпреки че самото начинание е за издръжливост, а не за скорост, те постигат страхотни резултати и като време: Алан бележи 3 часа и 20 минути най-добро време, а Джанет 3 часа и 40.

Джанет отдава това на енергията, която техният начин на хранене им осигурява, а силната връзка помежду им изглежда, че също е извор на невероятната им издръжливост. Дватама са световно признати атлети в тази сфера, както и силно мотивирани говорители, с над 40 години семеен живот зад гърба си.

“Тичането внесе много нови измерения в живота ни, които ни поддържат да вървим напред и оживяват тялото и духа ни,” продължава тя. Когато Джанет е диагностицирана с рак на гърдата – на 52-годишна възраст, са ѝ дадени не повече от 6 месеца живот. След повече



от десетилетие обаче, Джанет е не само все още сред нас, но е и истински жизнена. В допълнение към бягането, двамата с Алан се занимават с йога и упражнения за сила. Вечерят рано и гушват възглавките в 9 часа вечерта – за максимално добро отпочиване.

Сега, когато обиколката им отбеляза своя край, двамата се надяват да вдъхновят с примера си и други хора да ги последват и да дават тласък на скритите си възможности да се изявят. “Вярваме, че нашата инициатива достигна до стотици хиляди хора по целия свят с положителното послание на надеждата, че това, което ние успяхме да направим, вдъхновява не един човек да живее по-осъзнато, а примерът, който даваме, поражда размисли и подтиква към действия на доброжелателност и състрадание към всички живи същества и здравето на околната ни среда, на нашия общ дом – Земята.”

~ www.shine.yahoo.com, 9 януари 2014



Лично

Наслаждаваме се на неизчерпаема енергия през последните 10-тина години, благодарение най-вече на нашето 100%-во, нискокалорично, веган-суровоядство. Веган-храненето ни включва свежи, зрели, органични плодове и зеленчуци и изключва всички видове животински продукти, всякакви чипсове, добавки, стимуланти или суперхрани. Стопроцентното ни нискокалорично, сурово, веган хранене се базира на принципа 80х10х10, където 80% са въглехидратите, 10% са протеини и 10% — мазнини. Чрез елиминирането на всички киселинно-образуващи храни (всичко друго, освен свежи и зрели органични плодове и зеленчуци) и увеличаване количеството на тези с алкално действие в хранителните си



гажби (ясно кои са те – да не ги изброяваме отново ;), постигнахме много добро здраве, като подобрихме физическата си форма и издръжливост.

Типичното ни днѐвно мѐнню включва

По изгрев и преди малък пробег (15 км):

10-тина бутилчици чиста изворна вода и по 1 банан.

Закуска и след кратък пробег:

Зелено смути (плод, зеленолистни и вода), 5+ банана.

Обяг:

Избор от 20+ мандарини, 10+ портокала, 1 пъпеш, 1 ананас, 5+ банана и/или други плодове.

Вечеря:

Избор от голяма зелена салата с пикантни плодове; домати, краставица, тиквичка, червена чушка и др. или голямо плодово смути, или някой голям плод като пъпеш, папая, ананас и т.н.

Междинни хранения:

Някакъв плод или плодове, зеленчуков сок – прясно изцеден.

Преди дълъг пробег (15+ км):

20-тина бутилчици вода, 10-тина плодови смутита, 2-5 банана.

По време на дълъг пробег (20+ км):

Вода, фурми.

След дълъг пробег (20+ км):

Закуска и допълнителни плодове, особено банани.



ДЖУСИНГЪТ –

Автор АЛБЕНА

КАКВО Е ТОЙ И КАК ДА ГО ВКЛЮЧИМ В ЕЖЕДНЕВНОТО СИ

www.zdravei.org

Какво е джусинг?

Най-простичко, Джусингът представлява пиене на прясно изцедени сокове и смутита от разнообразни плодове и зеленчуци. Принципно има разделение между пиене на сокове и смутита, но за мен и двете са много полезни и за това ги слагам под едно име. Всяко си има своите ползи и предназначения и чудесно могат да бъдат комбинирани, без да се създава особена грама кое от двете било по-полез-

но и по-добро от другото.

Идеята на самия Джусинг – пиене на прясно изцедени сокове, е да ти позволи лесно и бързо да си набавиш и усвоиш необходимите ти хранителни вещества, да дадеш възможност на тялото си да се зареди с енергия и всяка клетка в него да получи ценни и полезни витамини, минерали и ензими, да се изчисти и излекува.

В забързаното ни ежедневие често

пренебрегваме храната и ядем предимно обработени храни с доста неизвестни в съдържанието и по-малко свежа и сурова храна. Така не успяваме да си набавим необходимите ни хранителни вещества и тялото ни гладува за тях – често чувстваме умора, раздразнение, главоболия, имаме проблеми със съня и стомаха и непрекъснато ни се яде нещо.

Например, когато си гладен и решиш да хапнеш една мазна баничка, кроасан с шоколад или вафли, се засищаш за известно време. Тялото ти първосигнално казва, "добре получих храна, доволно съм". Но след малко то започва да обработва храната и да търси в нея необходимите му нутриенти, за да може да функционира правилно. Оказва се, че изяденото от теб е един вид „празна храна“ и в нея няма нищо ценно за него. И то остава гладно на клетъчно ниво и отново подава

сигнали за глад. И не само това, дава ти и много други сигнали, че нещо не е наред – главоболие, умора, липса на енергия, наднормено тегло, раздразнение и още много, много други.

И точно тук идва мястото на Джусинга – той ти предлага възможност да приемаш течна храна, заредена с много полезни хранителни вещества, и да дадеш на всяка клетка в тялото си това, от което има нужда.

А защо точно под течна форма, защо не изядем една ябълка и един морков?

Поради използването на много пестициди, модифицирани семена и други практики при производството, почвите ни са много изтощени, което води до намаляване на витамините и минералите, които приемаме от плодовете и зеленчуците. Полезните вещества, които ще получим при изядането на



една ябълка днес, са доста по-малко от тези, които бихме получили от една ябълка преди 20 години. Пиенето на пряно изцедени сокове ни предлага начин да компенсирате това. То ни дава по-ефективен начин да си набавим необходимите ни хранителни вещества.

Трудно може да си представиш, че на закуска трябва да изядеш няколко шепи спанак, сурова тиквичка, няколко стръка целина, краставица, броколи, няколко ябълки, лимони и парченце джинджифил. Със сигурност няма да е от най-вкусните неща, а и ще ти стане тежичко.

Джусингът е доста лесен начин да изядеш всичко полезно, от което се нуждаеш дневно – просто трябва да го изпиеш под формата на сок. Няма нужда да изядеш огромни количества плодове и зеленчуци, за да си набавиш необходимите хранителни вещества – много по-лесно е да ги приемеш под формата на течна храна. А и ако не си голям фен на зеленчуците и трудно ги хапваш, ще ти е много по-лесно, в комбинация с някакъв плод, да ги изпиеш.

Пиенето на пряно изцеден сок или смути е много лесен начин да се измъкнеш от омагьосания кръг, да се освежиш и да дадеш на тялото си полезните нутриенти, от които то има нужда. Когато тялото ти приема течна храна, то не се затормозява с обработката ѝ, усвоява я много бързо, стомахът почива, а свободната енергия се използва, за да възстанови и излекува тялото.

Чудесен начин да включиш пиенето на сокове и смути в ежедневието си е да замениш закуската със смути. Така ще събудиш тялото си по много свеж начин, ще му дадеш много полезна храна и ще се почувстваш пълен с енергия.

Джусингът също е и отличен начин за регулиране на теглото по естествен път, както и за подобряване на здравето. Когато даваш на тялото си това, от което то има нужда, то започва да се изчиства и лекува. И, разбира се, ще ти се отблагодари със свежест, прилив на енергия, липса на главоболия, здрав сън, чиста кожа – ще започне да сияе!



Джусинг в ежедневието

Да включиш пиенето на пряно изцедени сокове и смутита в ежедневието си, изобщо не е трудно. Има много начини и варианти.

Много важно нещо, което искам да отбележа и изясня е, че да добавиш свежи плодове и зеленчуци в менюто си, да пиеш сокове и смутита, изобщо не означава да се храниш само с това. Има много различни програми, които са свързани с изчистване на организма. При тях за определен период се приема само течна храна. Но не е задължително да правиш такива изчиствания или може да ги правиш веднъж годишно, за да се заредиш максимално с енергия, да премахнеш от тялото си натрупалите се токсини, да дадеш на стомаха си малко почивка и да помогнеш на тялото си да се излекува.

През останалото време сокове и смутита може да пиеш между храненията или като закуска или обяд. Всеки организъм е различен, всеки от нас има различна програма, някои се натоварват повече, други по-малко, някои имат по-бърз метаболизъм, други по-бавен. От това се определя колко и каква течна храна ще включиш в дневното си меню :)

Според мен има три начина, по които може да включиш Джусинга в ежедневието си:

1. Джусинг ♦ нормално хранене

В този случай, соковете и смутитата могат да се използват като

заместител на закуска или обяд или да се пият между храненията, преди или след тренировка. Аз препоръчвам да се пият повече зеленчукови смутита и сокове. Тези с повече плодове е най-удачно да се пият сутрин, преди или след тренировка. Тъй като те са по-калорични и дават повече енергия. Ако си начинаещ в Джусинга, започни с по-плодови сокове и постепенно преминавай към по-зеленчукови. Така ще свикнеш с вкуса.

Аз закузвам сутрин със зеленчуково смути, което включва и 2 ябълки за сладост и понякога пия сок като следобедна закуска, ако ми се прияде нещо по-сладко или преди тренировка.

2. Джусинг ♦ сурова храна

Този тип се води детоксикация. Не е толкова ограничаваща в сравнения с детокс програмите, които включват само сокове, защото позволява да ядеш салати, плодове и зеленчуци, допускат се дори и леко задушени зеленчуци. Идеята е да се пият предимно сокове и смутита (отново предимно с повече зеленчуци, не само плодови), около 2 литра и ако имаш място да хапнеш някоя салата или плод. Например сутрин закузваш смути или сок, на обед хапваш салата от зеленчуци и вечерта отново сок или смути. Може да пиеш и зеленчукови сокове като следобедна закуска или преди хранене, включващо твърда храна. Важно е и да се пие много вода.

Идеята е да не сме гладни и да пием предимно сокове пред твърда храна. Продължителността на детокса може да определиш сам, според това как ти се отразява и как се чувстваш.

По време на такъв режим, трябва да премахнем всички вредни храни от менюто си – бяло брашно и захар, обработени и пържени храни, млечни и месни продукти, газирани напитки, алкохол, кофеинови напитки, кафе.

3. Джус Фаст

Този тип детоксикация включва пиене само на прясно изцедени сокове и смути от плодове и зеленчуци. Те заместват напълно храненията през деня, могат да се пият от 3 до 5 пъти на ден. От моя гледна точка и тестове, най-добре е соковете и смутията да се пият през 3 часа, за да не огладняваме прекалено много. Може да се пие билков чай и е задължително да се пие много вода.

Този тип детокс не е гладуване, идеята му е да се изчистим от натрупаните се токсини, да позволим на стомаха ни да си почине и на тялото ни да се излекува и възстанови. Преди да започнеш такъв тип изчистване, може да преминеш на по-лек хранителен режим, за да подготвиш тялото си и да не го стресиращ.

Как работи: когато приемаме течна храна, тялото ни спестява енергията, която иначе изразходва, за да обработи твърдата храна. С тази енергия, тялото започва да се лекува и изчиства. По-време

на детокса тялото се обръща към черния дроб като към заместващ източник на енергия, така запасите от захар се превръщат в глюкоза. Обикновено до третия ден всичките запаси са изразходвани. След като това се случи, започват истинските ползи от Джус Фаста. Тялото започва да разрушава и премахва токсините от мастните тъкани. Кръвоносната система доставя повече кислород на тялото и се освобождава енергия, която използваме за възстановяване на всичко повредено.

Принципно тялото постоянно се чисти и възстановява, но когато го атакуваме с много лоши храни, когато околната среда е замърсена и сме подложени на много стрес, то няма как да се справи с всичко това наведнъж. За това е хубаво от време на време да му помагаме, да му предоставим много ценни хранителни вещества и да му дадем възможност да се излекува.

Този тип детокс може да има различна продължителност – от 3 дни до колкото поискате. Според мен за съвсем начинаещи е хубаво да започнат с един ден, за да видят как се чувстват. След това да опитат 3 дни, а по-нататък и седмица. Ако за първи път правиш подобен детокс, през първите няколко дни може да имаш главоболия, те преминават след като организма се освободи от вредните захари, зависимостта от кафето и лошите храни.

Хубаво е да правите подобно изчистване поне 2 пъти в годината или всяка седмица по 1 ден.



Идеи как да използваме пулпа, оставан от соковете

~ Когато си правиш сок, особено ако пиеш повече сокове, ти остава много пулпа. Знаеш ли, че вместо да я изхвърляш, с нея може да направиш много неща.

~ Направи с остатъците смути. Много е лесно, просто добави вода към пулпата и блендирай. Стават наистина приятни смути. Хубавото е, че може да замразяваш пулпата, която ти остава и когато решиш, да я блендираш. Получават се смути, подобни на сладолед :)

~ Разбъркай я с мед и ядки в кухненски робот и оформи сладки. Ако станат много меки, може леко да ги опечеш, за да им излезе влагата.

~ Направи крекери с пулпа от зеленчукови сокове. Добави накиснато лено семе или чия семена. Когато се накиснат тези семена стават като желе, това лепва сместа и тя наподобява тесто. Към него може да прибавиш подправки или семена, разстели в тава върху хартия за печене и изпечи.

~ Добави пулпа към домашен сос или супа.

~ Ако си правиш кюфтета, мусака или лазаня, добави зеленчукова пулпа в тях.

~ Направи си ледени близалки от сок и в сока добави пулпа от плодов сок.

~ Използвай пулпа от плодови сокове в кексове, палачинки, бисквити и други десерти. А защо да не направиш и зеленчуков кекс?

~ Използвай я за наторяване, ако имаш градина.

РЕЦЕПТИ

сокове за здраве



Много важно е, когато решиш да използваш райски ябълки в смути или просто да ги хапнеш така, да ги изчакаш да узреят хубаво. Готовият плод трябва да е мек и тъмно оранжев. Аз го сравнявам с мушмулите – за да са готови, те трябва да са меки и по-тъмни. Неузрялата райска ябълка е твърда и като се отхапе, има не особено хубав вкус и по-лепва в устата.

А с какво е полезно мангото? Мангото, както и бананът, е плод, определен като суперхрана. То осигурява на организма по малко от почти всичко нужно – то е с богато съдържание на натрий, бета каротин, витамини от групата на В и витамин Е. Съдържа калций, желязо, калий, магнезий и мед. Когато избирате манго, то трябва да е меко, с гладка повърхност :)

ВАРИАНТИ

- добави другата 1/2 манго за още по-тропически вкус
- добави 1 шепа спанак, маруля, кейл, листа от цвекло или ряпа...
- не добавяй много вода и направи крем, поръси го с орехчета или ядки по твоя вкус :)



здравел райско манго

Рецепта и фотография
АЛБЕНА, www.zdravei.org

СЪСТАВКИ

2 райски ябълки
1/2 манго
200 мл. вода

ПРИГОТВЯНЕ

Изчистете ябълките, обелете мангото, нарежете ги и ги поставете в блендера, заедно с водата. Блендирайте до хомогенна смес. Ако добавяте спанак, първо разбийте него и водата и след това добавете плодовете.



здравел спаначена тиква

Рецепта и фотография
АЛБЕНА, www.zdravei.org

СЪСТАВКИ

около 150 гр. сурова тиква
5-6 моркова
1 шепа спанак
1-2 резенчета гджинджирил
(според вкуса ти)

ПРИГОТВЯНЕ

Изстискай тиквата, гджинджирила, морковите и спанака със сокоизстисквачка, като поставяш гджинджирила и спанака между парчетата от тиква или моркови. Така ще ги затиснеш добре и ще получиш повече сок от тях. Наслади се на това лесно и свежо сокче :)

ВАРИАНТИ

- опитай без спанак
- опитай без гджинджирил

Тази рецепта може да не е за всеки вкус, но ако си любител на морковите, ще я оцениш. Мога да кажа, че е много свежа! В началото може да ти се стори малко странна, но със сигурност сокчето приятно ще те изненада и ще ти остави хубаво чувство :)

Спанакът е богат на белтъчини, въглехидрати, витамините А, В1, В2, В6, РР, С и К. Има високо съдържание на фолиева киселина и на минералите натрий, желязо, фосфор, йод, калций, калий, магнезий, манган и мед. А сокът от спанак, съчетан със сок от моркови, спомага за регулирането на функцията на стомашно-чревния тракт.

Зървяла си тиквата, спънала се, търкулнала се, срещнала се със спанака и взели, че се харесали ;) Това е поредната есенна рецепта с плътен и мек вкус и се препоръчва на любителите на тиквата. Тиквата съдържа калций, фосфор, желязо, натрий, калий, магнезий, витамин С и много витамин А. Тиквата е с изключително високо съдържание на бетакаротин. Подходяща е при алергии, кожни проблеми, за регулиране на кръвната захар, подуване на ставите, за регулиране на холестерола, както и за чернодробни неразположения.

СЪСТАВКИ

150 гр. сурова тиква
250 мл. бадемово мляко
1/2 банан
1/2 ч.л. канела
1 ябълка
1 голяма шепа спанак

ВАРИАНТИ

- опитай без банан
- опитай без спанак
- замени спанака с друг листен зеленчук
- замени бадемовото мляко с вода или сок от ябълка (не слагай ябълката в този случай)



здравей зелено слънце

Рецепта и фотография
АЛБЕНА, www.zdravei.org

ПРИГОТВЯНЕ

За тази рецепта ти е необходим само блендер. Обели тиквата, ябълката и банана. Нарежи тиквата на кубчета, за да е по-лесно блендирането. Блендирай спанака с млякото до получаване на хомогенна смес, добави останалите съставки в блендера и разбъркай до еднородна смес.



здравей тропическа тиква

Рецепта и фотография
АЛБЕНА, www.zdravei.org

СЪСТАВКИ

около 200 гр. сурова тиква
1/3 ананас
1-2 резенчета гинджифил
(според вкуса ти)

ПРИГОТВЯНЕ

Изстискай тиквата, гинджифила и ананаса със сокоизстисквачка. Постави гинджифила между парчетата тиква. Сипи в чаша, сложи натурален мед по желание и разбъркай. :)

ВАРИАНТИ

- добави лъжичка натурален мед
- замени гинджифила с канела

Тропическа тиква е една малко по-нестандартна рецепта с тиква. Сокчето е много свежо и приятно и освен добро настроение със сигурност ще ти донесе много ползи за здравето :)

Както споменавам и в другите рецепти, тиквата има високи стойности на витамин С, съдържа калий, фосфор, калций, магнезий, желязо, мед, кобалт, каротин, целулоза и пектин. Пектинът спомага за изчистването на дебелото черво и за намаляване на нивото на холестерола. Също така тя съдържа аминокиселината Ел-триптофан. Триптофанът спомага за производството на серотонин, който пренася нервни импулси от една клетка към друга; помага в борбата с депресията, безсънието и стабилизира настроението. А с какво е полезен гинджифилът? Той помага при лошо храносмилане, регулира холестерола и е силен антиоксидант.

Този сок е много подходящ за следобедна закуска или да се изпие сутрин на гладно преди закуската. Така тялото ти ще усвои много полезни хранителни вещества и ще се зареди с енергия за целия ден. Съдържанието му го прави една Зелена Магия :)

Целината съдържа перфектния баланс от натрий и калий, което я превръща в естествен електролит – намалява мускулните болки и възстановява изгубената сол в организма. Има изчистващ ефект и регулира кръвното налягане. Съдържа витамини А, В, С, фолиева киселина, калций, желязо, фосфор, калий, сяра, натрий, силиций.

СЪСТАВКИ

2 ябълки
1 шепа спанак
1 шепа броколи

ВАРИАНТИ

- замени спанака с маруля, кейл, листа от цвекло или ряпа...
- добави 1/2 авокадо и блендирай за смути



здравей зелена магия

Рецепта и фотография
АЛБЕНА, www.zdravei.org

2 стръка селъри
1/2 краставица
1/2 лимон

ПРИГОТВЯНЕ

Постави едната ябълка в отвора на сокоизстисквачката, добави обеленият лимон и натъпкай хубаво спанака. Сложи втората ябълка и изстискай. След това направи на сок и останалите съставки. Изсипи сока в чаша :)



здравей зелено карфиолче

Рецепта и фотография
АЛБЕНА, www.zdravei.org

СЪСТАВКИ

2 ябълки
1/3 лимон
1 шепа спанак
1/2 малка глава карфиол

ПРИГОТВЯНЕ

Изстискай продуктите със сокоизстисквачка, като затиснеш спанака и лимона между ябълките, за да изцедиш повече сок от тях. Изсипи в чаша. Ако искаш да е по-сладко, добави още една ябълка :)

Аз зная дали си пил сок от карфиол, но защо да не опиташ днес?!

Карфиолът е от род Зеле и е най-лесното за усвояване зеле :)

Той е богат на витамини А, С, В1, В2, В5, В6, К и омега-3 мастни киселини, съдържа бета каротин, магнезий и фолиева киселина.

Карфиолът има силно антиоксидантно действие и противовъзпалителен характер.

ВАРИАНТИ

- замести спанака с някакъв друг листен зеленчук по избор

ЗДРАВЕ ЗА ВАС И ВАШИТЕ ДЕЦА



СИНЬО-ЗЕЛЕНИТЕ ВОДОРАСПИ AQUASOURCE

■ Подсилват ПНЕИ-системата

Здравата имунна система е от особено значение при децата във връзка със съзряването на организма и опознаването на околната среда. Приемането на водораспи от често боледувачи деца води до бързо подобрене на здравето им и до компенсиране на изоставането в развитието им.

■ Еликсир за мозъка и нервната система

Всички микроводораспи са полезни за нервната система, но най-добро измежду тях за мозъка е AFA. То избистря мисълта и подобрява паметта. Балансира лявото и дясното мозъчни полукълба и спомага за развитие на интегрално или холистично мислене, съчетаващо логика с интуиция. Създава предпоставки за развиване на творческите способности и продуктивността на мозъка.

■ Зелената кръв на планетата

Кръвотворният ефект на микроводораспите е многократно потвърждаван. Те са най-богатият известен естествен източник на най-важните кръвотворни фактори: вит. B12, протеини, желязо и хлорофил. Но кръвотворният им ефект се дължи не толкова на отделни съставки, колкото на съвкупното им действие като идеална клетъчна храна, която повишава жизнеността. Благоприятно се повлияват хора с недоимъчни анемии, деца, бременни жени, кърмачки и жени с маточни кръвотечения.

