

различни идеи и подходи за дълъг, осъзнат и по-добър живот

АЛТЕРНАТИВА

брой 5/2014 • цена 3,50 лв.



да живеем бавно времето е изобилно и ни принадлежи

уроците на еволюцията • соул колаж • сетивен театър лабиринт

кристалотерпия • българските суперхрани • курс по аюрведа

Дозата прави отровата

В се по-често се прокрадва мнението, че виртуалните общества и новите технологии са опасни. Фейсбук и сродните му социални мрежи ни превръщат в социопати, от умните телефони и кликане по таблетите затъпяваме. До подобни твърдения стигат изследователите и вероятно за публикации им стоят конкретни наблюдения. За беда копи-пейстърският медиен механизъм раздува твърденията им и така се оформя поредната параноя, че нещо е особено вредно. Аудиторията не се и замисля, че по пътя от лабораторията до таблоида са се загубили определящите достоверността на казаното факти и разваленият телефон се вихри с пълна сила. Като човек, който работи с интернет и мобилни устройства, мога да кажа, че последиците от употребата на социални мрежи и смарт гаджети изцяло зависят от намерението, с което ги ползваме. Двама от авторите в този брой намерих през фейсбук. В тази среда комуникирам и с приятелите си, разпръснати по цялата земя. Но спазвам хигиена – поддържам връзка с тези, с които реално общувам, не добавям случайни хора оттук и оттам, не зяпам безцелно чужди профили. Ползвам смартфона си за конкретни задачи, а не с нагласата „да убия малко време“, кликайки с празен поглед. Вероятно поради това не се чувствам застрашена от технологичните новости, а напротив – благодарна съм за това, че улесняват комуникацията ми със света.



Десислава ел Хаким

Почитател на чай, йога ентузиаст, любител на приказки и планински разходки

гл. редактор
Десислава ел Хаким

редактори
Васко Чаворски
Елена Щерева

сътрудници
д-р Антоанета Заркова
Борис Кънев
Брук Алън
Виктория Леви-Реуен
Гергана Даскалова
Димитрина Спасова
д-р Димитър Пашкулев
Ели Димитрова
Ивелина Лъжанска
Красимир Проданов
Любомир Розенщайн
Марта Самалеа
д-р Мила Манолова
Момчил Милев
Орлин Широу
Росица Димитрова
Саша Хаджиева
д-р инж. Светла Николова

коректор
Илка Чечова

оформление
gataurban.com

корица
rovingsnails.wordpress.com

имидж банка
123rf

печат
печатница Кушовалиев

издава
София Нюз ЕООД

адрес на редакцията
София, ул. Хан Аспарух 52

реклама и разпространение

Иванка Стойчева
02 981 3361
0888 471 968

редакционна поща
spisanie.alternativa@gmail.com



20th WORLD HYDROGEN
ENERGY CONFERENCE 2014
whec2014.com

XX Световна водородно-енергийна конференция в цифри и факти

Между 15 и 20 юни в Куанджу, Южна Корея, се проведе двадесетата Световна водородно-енергийна конференция. 2000 участници от 61 държави (в това число и България) и 8000 от Южна Корея се запознаха с напредъка в процеса на замяна на нефта с водород в световен мащаб



д-р Мила Манолова

Завършила е електрохимия в ХТМУ, София. Работи в научно-изследователски институт в Германия

В рамките на събитието бяха представени нови ефективни методи за производство на водород, както и актуални резултати от текущите изследвания в различните области на алтернативната енергия. Сто фирми показаха своите готови за експлоатация продукти. Ето и някои факти, които ми направиха много голямо впечатление:

■ В Бавария, Германия, има изградени толкова много фотоволтаици, че в слънчев ден е възможно да се покрие разходът на електрическа енергия за тази провинция само от възобновяеми източници на електроенергия.

■ За 2013 г. благодарение на наличните вече мощности за производство на електроенергия от възобновяеми източници (слънчева, вятърна и геотермална енергия)

Германия е спестила 10 милиарда евро от вноса на външни енергоизточници и продукти (газ, петрол).

■ В Германия са затворени 8 от общо 16 ядрени електроцентрали, като до 2022 г. се планира спирането и на останалите. Един милиард евро са платени на компанията, наета да ги „погребее“. Осемте реактора ще продължават да са високо радиоактивни още 20-30 години.

■ Индия инвестира в изграждането на малки паркове от вятърни турбини в труднодостъпните райони, където няма електричество.

■ Хърватия е започнала локалното изграждане на малки електростанции за производство на чиста енергия на базата на вятъра, слънцето, приливите и отливите.



Марта Самалеа и Борис Кънев

Тандем пътешественици, кръстосващи пеши и на стоп пътищата на Азия. Повече за техните приключения може да прочетете на: rovingnails.wordpress.com

Двадесети век донася култа към скоростта и бързите технологии. Времето се превръща в синоним на злато, защото всяка секунда може да печата пари. Бързо производство и бърз транспорт гарантират бърз живот, който от своя страна идва в компанията на бърза храна, стрес и приспивателни. Внушава ни се, че „само сега“ можем да купим три от каквото и да било на цената на едно, че трябва да подменяме гардероба си всяка пролет, да пренареждаме дома и живота си всеки сезон. Можем да пазаруваме суши далеч от морето, диня през зимата, лютеница от супермаркета. Всичко е стока и се предлага навсякъде и по всяко време, докато не изтече срокът му на модерност.

Пътуването също попада в тази тенденция и се

превръща в консуматорски туризъм. Примамват ни с неустойими предложения за най-добрите райски плажове и най-атрактивните световни столици, с евтини полети до Барселона плос цели два дни и половина „истинско“ испанско преживяване. Закуска в Париж, вечеря в Ню Йорк... Време е да спрем!

Спокойно хранене, осъзнат избор на облекло вместо задухано подражаване на модните тенденции, отдаване на повече внимание на тези, които ни чакат въщи. Да живеем бавно означава да намерим време за всяко нещо, да усетим собствения си ритъм и да установим баланс в дните си

„Бавно пътуващите“ се стремят към по-дълбока и осъзната връзка с местата, които посещават. По такъв начин стремителните обиколки на



*С навлизането
в Лабиринта
външният свят
изчезва. Изми-
наваш 100-200
крачки, но те
променят напъл-
но усещането
ти за тук, сега,
преди,
тогава, аз,
другите...
Ставаш герой на
приказка, която
съществува само
за теб, провиж-
даш „невидимо-
то за очите“.
На изхода Лабиринтът е вече
част от теб*



Саша Хаджиева

*Артист и дизайнер на
свободна практика. Търсач
на отговори, с уклон към
пътешествия.*

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯ- ВА ТЕАТЪРЪТ НА СЕ- ТИВНИЯ ЛАБИРИНТ

Сетивният лабиринт (ТСЛ) е театрална форма, част от така наречения „сайт-специфичен театър“, а също и *community theatre*. Той непосредствено включва публиката в изпълнението, залагайки на разбирането, че личното пътуване за всеки зрител води до най-дълбокото и трайно съпреживяване на артистичното послание. Отделните издания на ТСЛ представляват серия от взаимосвързани инсталации, артистични интеракции и минипредставления. Те имат уникален дизайн и съчетават и движенчески театър, музикални и визуални взаимодействия, танц, изобразителни изкуства и други специфични методи и художествени форми. По същество Лабиринтът може да приеме и да включи в себе си всички възможни творчески формати, като открито отгава предимство на четирите останали сетива – обоняние, вкус, слух, допир – през

визуалното. Застъпени са похвати от сферата на психологията, както и елементи от други социални науки и от философията. Често ТСЛ има терапевтичен ефект – посетителите споделят, че ги връща към вътрешната им, изначална същност; събужда творческия импулс и детето у тях, както и закърнели усещания за лекота, радост, приказност и доверие в себе си и околните. Понякога е възможно да се провокират личните страхове и съмнения.

ХАРАКТЕРНИ МЕТОДИ И НАЧИН НА ПРОТИЧАНЕ НА ПРЕДСТАВЛЕНИЕТО

Характерно за метода на сетивния театър е, че посетителите не са пасивни наблюдатели на това, което актьорите са подготвили като представление, а са активно съ-участващи. Те преминават през специално подготвена пространствено-театрална инсталация един по един (понякога и на малки групи). Това се случва през предварително



Лечебна система Vita Rama разглежда здравето като хармония между тялото – с какво се храним и каква е нашата физическа активност, ума – нива на стрес, и духа
www.vitarama.bg

Повечето храни имат значителна концентрация на полезни съставки – витамини, минерали, белтъчини, есенциални мастни киселини, анти-оксиданти и др. При суперхраните се наблюдава многократно превишаване на обичайните нива на значими за организма ни вещества или наличие на голямо количество от няколко съставки. Вегана следва да поясним, че суперхраната не осигурява магическо изцеление от тежки заболявания. Ако се консумира в нормални количества, тя дава възможност да се постигнат ефекти, съизмерими с тези от много по-големи дози други храни, които в някои случаи могат да се окажат неусвоими.

Като се има предвид принципното обедняване на съвременните продукти откъм физиологично полезни съставки, суперхраните определено заслужават повече внимание в нашето дневно меню. Ето и кратка класификация на суперхрани, които се срещат у нас, според съдържанието на конкретни хранителни вещества:

БЕЛТЪЧНИИ

Макар бобовите растения, някои видове ядки и животински продукти да съдържат достатъчно протеини, при някои заболявания, както и при намалено усвояване или повишено изразходване на вещества от организма, са необходими допълнителни лесносмилаеми източници на основните нутриенти. У нас такъв продукт е **пчелиният прашец**, който отчасти може да се замени с

цветовете на някои растения – например **глухарче, акация, слез, синя жлъчка, невен, едроревтна пупалка** и др. Наред с **бирената мая** и **водораслите** те осигуряват редица важни компоненти и най-важното – **добиват** се у нас. Редно е да се има предвид, че макар и тези продукти частично да се припокриват (шо се отнася до белтъчното им съдържание), количеството на останалите налични в тях съставки се отразява по различен начин на организма. Например повечето водорасли тонизират, докато бирената мая успокоява нервната система.

Изборът на зърнени храни, богати на аминокиселини, далеч не се ограничава до еzkотичните сортове, а включва **просо, елда и овес**. Препоръчително е да се консумират цели варени или покълнали овесени зърна, а не рафинирани овесени ядки. Суровите ядки и семена пък могат да бъдат заменени със съответните **протеинови брашна** в случаите,

Премахване на ТОКСИНИТЕ

ПОДХОДЪТ НА АЮРВЕДА



д-р Антоанета Заркова

Практикува аюрведична медицина в създадения от нея "Аюрведичен център" в София

Всички медицински системи са единоподушни, че токсините играят важна роля в причиняването на много заболявания. Съществува голямо генетично разнообразие в активността на ензимите, ангажирани в обезвреждането на отровите в организма. При еднакви условия един индивид може да получи значителни концентрации на токсини, а друг успява да ги неутрализира и елиминира напълно

ТОКСИНИТЕ В ОРГАНИЗМА: ОТКЪДЕ ИДВАТ И КЪДЕ СЕ НАТРУПВАТ

Токсините биват от екзогенен (външен) и ендогенен (вътрешен) произход. Екзогенните попадат в нашия организъм чрез храната, водата и въздуха. Ендогенните токсини се образуват в процеса на храносмилане и като отпадни продукти от метаболизма – количеството им се увеличава при неправилно протичане на тези процеси. След постъпването в организма токсичните субстанции се пренасят до различни органи посредством кръвта. Основен показател за това дали даден токсичен продукт ще увреди клетката, или не, е неговата разтворимост в мазнини.

■ Ако е мастноразтворим, той лесно преминава през клетъчните мембрани. Отделя се трудно от организма и може да се натрупа до опасни концентрации.

■ Лесно разтворимите във вода токсини бързо се отделят в урината



В ТОЗИ БРОЙ

Уроци от еволюцията за по-добър живот



Орлин Широ

Свободен мислител и
изследовател в областта
на поведенческите
и когнитивни невро-
науки

Всички аспекти от човешкото съществуване – от физическото и душевното здраве през образование и управление, са подвластни на законите на еволюцията. С отказа ни да живеем в унисон с тях, ние спираме да бъдем част от живота и все повече се превръщаме в неадаптивни, крехки, сатовалюбени и способни да оцеляват само в своята изкуствено създадена ниша организми. А човекът е много повече от това!

Еволюционната теория е сравнително ново достижение на човечеството. Тя притежава неочаквано добра обяснителна сила и може да предложи насоки за по-добър живот, съобразен с цялостната картина на еволюцията на живота на нашата планета. Имайки предвид, че идещата за единно и взаимосвързано съществуване на всички елементи на живот на Земята не е от вчера и се среща в редица източни философии, еволюционната теория има силата и да разкрие общи точки между науката и

LITTLE MISS NERD CHEF

WHERE FOOD MEETS NERD & POP CULTURE



Брук Алън израства в медийната столица на света – Бърбанк, Калифорния. Като дете (а и като девойка) постоянно чете и играе видео игри, сред които са Mario Kart, Final Fantasy, Zelda, World of Warcraft. Влюбва се в класически научни и фентъзи филми като „Междузвездни войни“, „Властелинът на пръстените“, „Сектор 9“, „Флаш Гордън“. В тийнейджърските си години развива интерес към готвенето и започва да следи кулинарни телевизионни програми и да се рови в уебсайтове на тази тема.

Като завършва гимназия, Брук решава да поеме по нетрадиционна пътека и се записва в калифорнийското училище за кулинарни изкуства. През 2008 г. тя вече е дипломиран сладкар. През

цялото време не спира да си задава въпроса как да комбинира страстта си към готвенето и интереса към всичко, свързано с видеогигите, фентъзи книгите и филмите, научната фантастика.

На 6 април 2014 г. кани приятели у дома си за премиерата на четвъртия сезон на „Игра на тронове“. Приготвя им традиционна за Севера храна – пиле, ряпа, лимонени сладки, пај с месо, хлебчета и разни други вкусотици – всичко на трапезата е според филма и книгата. Гостите са във възторг от идеята и поднесената храна! Така се ражда идеята за Little Miss Nerd Chef, където малката готвачка започва да споделя своите рецепти, вдъхновени от филмите, книгите и поп културата като цяло. Целта е не просто да дава указания как се готви храна, а приготвените неща да са толкова вкусни, колкото и техните първообрази.

Този брой Брук ви кани на кулинарно пътешествие, вдъхновено от сериала „Игра на тронове“. Останалите рецепти ще намерите на адрес: www.littlemissnerdchef.com