

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

АЛТЕРНАТИВА

брой 3/2013 • цена 5 лв.



кармичен мениджмънт
каквото посееш, това ще пожънеш

курс по Аюрведа • суровоядство през зимата • коледни картички

чудото ЮМЕЙХО • планетата на щастието • другата Витоша

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



гл. редактор
Десислава ел Хаким

редактори
Васко Чаворски
Вера Павлова

сътрудници
Vita Rama
zooya.bg
д-р Антоанета Заркова
Валентина Славова
Весела Ангелова
Виктория Леви-Реувен
Димитрина Спасова
Димитринка Андреева
Елизабет Жечева
Иван Михалев
Красимир Проданов
Лука Докузанов
Любомир Розенщайн
д-р Мила Манолова
Момчил Милев
Моника Василева
Николай Янков
Орлин Широу
Росица Божкова (Пурна Ука)
д-р инж. Светла Николова
Сибел Реджеб
Силвия Събева
Таня Груева

консултант
д-р Димитре Младенов

коректор
Илка Чечова

оформление
gataurban.com

имидж банка
123rf

печат
печатница Кушовалиев

издава
София Нюз ЕООД

адрес на редакцията
София, ул. Хан Аспарух 41

редакционна поща
spisanie.alternativa@gmail.com

разпространение
02 981 3361

реклама
0888 471 968

Екипът не носи отговорност
за щети от каквото и да е
естество, резултат от
прилагането на описани
в списанието практики.

За силата на гумите

Обяввайки наскоро сама в едно малко ресторантче, волюневолю слушах разговора на съседната маса. Две млади гами, видимо знаещи, имащи и можещи, дискутираха предстоещото майчинство на едната. Носещата живот възхитено хвалеше гинеколога си, описвайки го като „жесток лекар“. Събеседничката ѝ пък бе впечатлена как нейната гружка е „страшно спокойна“ – гаранция за това, че ще е „страшна майка“. Разговорът продължи в този приповдигнат дух, а аз се запитах дали говорещите си даваха сметка с какво постигат пътя си. Дали са се замисляли каква посока на мислите и ума задават гуми като жесток, страшен, ужасен... Друг типичен пример е злоупотребата с „трябва“. Ако се заслушате, ще чуете тази гума отвсякъде. Ако „трябва да спазваме закона“ е уместен изказ на разумен гражданин, то „трябва да се ожена“, „трябва да вечерям“, „трябва да се изкъпя“, „трябва да се видя с гаджето си“ и т.н. навяват асоциация, че хората живеят живота си по задължение. Най-тъжното за мен е, че болшинството не си дава сметка какво изричат. А езикът ни предлага толкова алтернативи – „бих искал“, „налага се“, „имам да“, „следва да“ и т.н. Тогава кое ни кара да тъпчем в коловоза на „трябва“? Вероятно същата тази машиналност, с която обрисувате радостта и възторга си, използвайки „страшно“. Кое ѝ е страшното на радостта и любовта – едни от най-светлите чувства.

Словото е вибрация и въздейства както на говорещия, така и на събеседниците и средата. Това проумях преди няколко години. Дотогава боравех с гумите по описания по-горе начин, докато една приятелка не ми обърна внимание. Замислих се. Обещах си да се следя какво изричам. Наистина настръгнах, като осъзнах колко много страшно, ужасно и трябва има в речта ми. Признавам, че ми отне време да прекроя възприетия модел на изказ, утвърден с годините и поощряван от средата. Сега дори и да се изтърва неволно, мислено се поправам. Така страшният филм става великолепен, ужасно добрата фризюрка – способна, а жестоката баница на мама – произведение на изкуството. Ако „трябва“ се промъкне, спирам за миг и се питам дали наистина трябва и имам ли избор. Защото всеки има избор, ако не за друго, то поне за гумите, които използва.

Десислава ел Хаким
гл. редактор



Кармичен мениджмънт

Росица Божкова

- 4 Натурално
- 8 Шаблоните в нашите глави
Виктория Леви-Реувен
- 9 Приложение на цветята на д-р Бах в ежедневни ситуации, част I
Димитрина Спасова
- 10 Аромати за здраве за зимата
Валентина Славова
- 11 Възстановяване след реконструкция на предна връзка на коляното, II част
Таня Груева
- 12 Трудните времена изискват диви танци
Весела Ангелова
- 22 Четири моста към Планетата на щастието
Любомир Розенцайн

съдържание №3

- 26 Висшият Аз – извън пределите на разума и сетивата
Силвия Събева
- 27 Жената и нейната вселена
Моника Василева
- 30 Водородът – горивото на бъдещето
д-р Мила Манолова
- 33 Пазаруване с добавена стойност
Красимир Проданов
- 34 Суровоядство през зимата – практически насоки за България
Vita Rama
- 36 Супер храни: Белени конопени семена
zoja.bg
- 37 Енциклопедия на здравословното хранене
 - Да готвим осъзнато
 - Пълнозърнесто брашно
 - Бялата захар
 - Храните в калории
 - Често задавани въпроси
- 41 Любимият бюрек на султанската майка
Сибел Реджеб
- 42 Курс по Аюрведа: Защо и как възникват заболяванията
д-р Антоанета Заркова
- 44 Чудото, наречено ЮМЕЙХО
Лука Докузанов
- 46 Натурално, но не съвсем
д-р инж. Светла Николова
- 47 Големият град: Алтернативи на градския живот
Орлин Широв
- 52 Край лагерния огън
Николай Янков
- 58 Не си забравяй каската!
Момчил Милев
- 66 Коледни картички
Димитринка Андреева
- 70 Нека да е..... зима
Елизабет Жечева

62

Другото лице на Витоша

Иван Михалев



КАК ОТПЕЧАТЪЦИТЕ ОПРЕДЕЛЯТ ТОВА, КОЕТО НИ ОБКРЪЖАВА

Както споменах, умът прави 65 отпечатъка в минута. Тези семена остават в подсъзнанието и растат в продължение на години, като се възпроизвеждат и продължават да съществуват в потока на живота. Всеки път, когато повтаряме определен наш навик на мислене и възприемане на реалността, ние ги подхранваме. Нашият ум е огромно хранилище, в което се пазят хиляди ментални отпечатъци, подобни на самолетите на писта – във всеки един момент излита някой.

Да вземем например един жълтъг – при подходящи условия той може да израсне до огромно дърво. Но след като е израсло, не можем да го натикаме обратно в пръстната. Ако не искаме дърво, а сме посели жълтъг, единственото, което можем да направим, е да не му даваме подходящите условия за растеж. Ето това

е всъщност законът на карма. Карма е следствието от менталните отпечатъци, посяти в миналото. Каквото сме направили на някого, то ще се върне обратно при нас – не че някой ни наказва. Когато правим нещо, дори никой да не знае за това, достатъчно е ние да знаем. Това именно посява семе в ума, което остава там като отпечатък. Нашият ум помни всичко. Всичко, което виждаме, чувстваме, мислим, се записва. И следните няколко „цветя“, дадени от Геше Майкъл, показват как именно работи законът за карма.

КАК ДА ЗАСАЖДАМЕ СЕМЕНА

Много отгабна хората са открили, че ако искат например картофи, е добре да дадат картоф на майката земя и след няколко месеца тя ще им го върне в пъти повече. Ако не знаехме този принцип, заравянето на картофи в земята би ни изглеждало на лудничаво. Но това е и прин-

ципът за всичко останало – ако искаме нещо, трябва да дадем от същото на някого. Искате да започнете бизнес или искате пари – помогнете, дайте на някой друг. Давайте от душа и сърце! Важен е моментът на даването, защото семето се засажда от любовта. Засадете това семе и после се отпуснете, не дръжте ситуацията в ума си. Наблюдавайте какво ще се случи...

ПРЕМАХВАНЕ НА ЛОШИТЕ СЕМЕНА

Дори не осъзнаваме как посаждаме лоши семена всеки ден. Дори и да не вършим зло, човешко е да се хванем в мисли на завист, ревност, злост, злорадство, осъждане, които сами по себе си са достатъчни, за да ни държат в нежеланата реалност на повторното им преживяване. Когато преживяваме проблеми или сме заобиколени от недобронамерени хора, това е знак, че преживяваме посяти в миналото лоши семена,

ЧЕТИРИ СЪПКИ

ЗА ЗАСАЖДАНЕ НА МОЩНИ, ДОБРИ СЕМЕНА

Изкажи това, което искаш. Формулирай го точно. Намери подходяща почва – някой, който иска същото.

Направи подробен план за действие и му помогни да го получи.

Действай. Изведи го на кафе и разговаряй с него, планирайте заедно как той може да постигне това, което иска.

Преди да заспиш, се радвай на всичко добро, което си направил през деня, както и на доброто, което си чул, че са направили други хора.

Представи си свят, в който всички правят добро. Когато се радваш на добрите дела на другите, получаваш бонус 10%, като посяваш в своя ум добри семена.



Ето четири простички, но много съществени начина да укрепвате своите мостове към Планетата на щастието. Така те ще могат да устоят напора на всеки ураган и когато настане поредната буря, ще имате убежище, в което да я посрещнете. Съхраним ли връзката си с Планетата на щастието, дори и най-трудните мигове няма да ни съборят, а ще ни направят по-силни. Това е и смисълът на изпитанията в живота ни като хора.

ОВЛАДЕЙТЕ ДЪЛБОКАТА РЕЛАКСАЦИЯ

Дълбоката релаксация не е просто отпускане на мускулите. Заг всяко физическо напрежение в тялото се крие блокирана енергия. Най-често това са емоции от ситуации в миналото, на които не сме реагирали на момента. Гняв, на който не сме дали израз, когато сме били ядосани; агресия, която сме прикрили, вместо да избухнем; любов, на която не сме разрешили да

бъде изразена. Това че сме успели да наддеем над порива и да се спрем, не означава, че сме се освободили от енергията на емоцията. Тя продължава да съществува в психичния ни свят и непрекъснато изисква допълнителна енергия, за да остане скрита. В момент, в който повече не можем да осигуряваме тази енергия – обикновено точно в трудни за нас мигове – дълго потисканата емоция избухва, понякога със силата на атомен взрив, който може да ни унищожи. Тъй като тези процеси са подсъзнателни, ние обикновено не си даваме сметка за тях. Но освен психически, те имат и физически проявления и можем да използваме тялото като инструмент, за да ги овладеем и управляваме. Всяка потисната психична енергия отговаря на област на постоянно напрежение в тялото. Когато започнем да отпускате тази област, постепенно освобождаваме и вътрешното огнище на напрежение – дори без съзнанието ни изобщо да участва в това. Използвайте записи с дълбока релаксация, водена медитация и йога нидра, за да усвоите техниките за освобождаване на блокираната енергия в тялото чрез отпускане. По възможност слушайте програмите всяка вечер.

СМЕНЯЙТЕ ГЛЕДНАТА СИ ТОЧКА КЪМ ЖИВОТА

Ние сме прекалено въвлечени в потока на своя живот. Когато плуваме в бурна река, вниманието ни изцяло е вър-

ху това как да се предпазим от изненадите на водното течение, праговете и камъните, и всеки сантиметър е изпитание. В същото време реката е възможно да преминава покрай тучни поляни, разцъфнали треви и дървета, небето да е синьо и отвсякъде да се носи чудната песен на птиците. Но докато умът ни е зает с преодоляване на водните препятствия, пропускаме общата картина, красотата и хармонията на самата река.

Дори навън да бушува буря, тя не е навсякъде – погледнем ли достатъчно отвисоко, можем да открием спокойните, незасегнати места във вътрешната си планета, където да се прилутим. Една полезна техника е мисленото издигане над собствената линия на живота. Представете си хода на своя живот като поток от събития и мигове в миналото, настоящето и бъдещето. Научете се със силата на мисълта да напускате течението на реката и да се издигате нагоре до позиция, от която удобно да наблюдавате своето време от самото му начало. Усетете колко освобождаващо и целебно е човек да наблюдава себе си и потока на своя живот отвисоко, и в какъв нов източник на сила и вътрешни прозрения може да се превърне това.

ПОДРЕЖДАЙТЕ ВЪТРЕШЕН ФОТОАЛБУМ

Без да си даваме сметка, ние записваме всеки миг от живо-





Всяка една от нас живее в неповторим свят, сътворен от гени, мисли, атоми, вещи, мечти, впечатления... Надникнем ли, макар и предпазливо, в собствената си вселена, оттам изскачат като фойерверки какви ли не детайли от ежедневието – диети за отслабване, болезнени контракции, любим парфюм, образ на близък, утринен бриз. И всички тези фрагменти се съединяват помежду си като парчета от пъзел, за да изградят една картина със смисъл – картината на собствения ни живот.



Отстрани погледната, женската вселена е населявана от безброй роли – Домакинята, застанала до готварската печка; Майката, долееща в скута си новородено; Работещата жена, препускаща нанякъде; Любимата, изслушваща своя Любим с нежност и внимание... Всички тези превъплъщения кръжат в пространството на Евиния свят. В епицентъра обаче всички те са се прелели една в друга като морски вълни в необятен океан.

Ядрото на женската вселена е топло, благоуханно, любящо, безгранично и безформено. Всички роли, маски, етикети тук изчезват като купести облаци, издухани от дързък вятър

Усетиме ли, че сте изморени да бъдете някоя, да бъдете някъде, да правите нещо – знайте, че отдавна не сте били в центъра на своята вселена. Да живеем в центъра означава да живеем с лекота. Цялата наша вселена, заедно с гримове и тиганите, ролите и емоциите, обикаля около своето единствено Слънце – Любовта.

И когато Любовта е водещата сила в нас, животът е красиво приключение, което се случва с лекота и радост.

Красива е женската вселена – красива дори когато сърцето плаче, превило се от болка на прага на силите си. Благословени са женските създи, точно колкото са благословени и женските усмивки. Ние, жените, често сме алогични, хаотични, с твърде променливи настроения, като годишен сезон, който дръзва да бъде различен през всеки от месеците си. Но именно несъвършенството и промените, които акушираме в себе си, ни правят уникални.

Обичам не само силните си качества и красивите характеристики на външността си; обичам и слабостите си, и белезите от дълбоките си рани, и незагладените си форми, дори и всяка бръчица по лицето си обичам, защото именно те правят моята вселена неповторима, моята история – единствена



б) Пълно разгръщане на болестта, поява на усложнения, хронифициране.

В първата фаза, фазата на натрупване, се наблюдават симптоми, причинени от увеличената доша.

■ Увеличената Кафа предизвиква тежест, ленивост, бледост, подуване на корема, повишено слюноотделяне.

■ Повишената Питта предизвиква парещо усещане, киселини, горчив вкус в устата, гняв.

■ Повишената Вата предизвиква газове с подуване на корема, запек, суха кожа, умора, безсъние, влечение към топли храни, напитки и дебели грехи, както и чувство на тревожност и безпокойство.

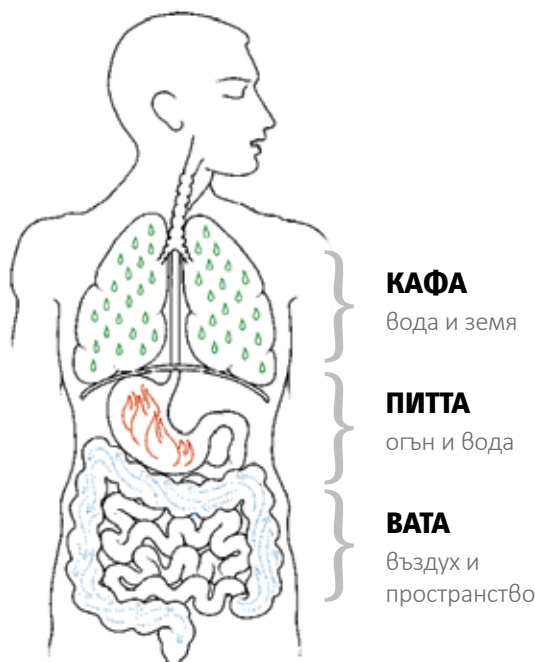
Във втората и третата фази на повишение и разпространение тези симптоми се засилват. В четвъртата фаза, когато увеличената доша се установява в някои от слабите места на организма, започва да се формира същинското заболяване. Например Вата доша може да се насочи към костната тъкан и ставите и да предизвика остеоартроза.

В петата фаза заболяването се проявява. Едва на този етап според съвременните критерии може да се разпознае и дефинира определено заболяване. В шестата фаза то се формира окончателно. Започват неговите усложнения и хронифициране.

Аюрведа ни съветва да се научим да разпознаваме ранните прояви на увеличаване на дошите и да ги балансираме своевременно с диетични мерки, сезонни почистващи процедури и съответни промени в начина на живот

Аюрведичният подход към лечението на заболяванията се базира на принципа: „Противоположното намалява и балансира противоположното.“

Въздействие на дошите върху човешкото тяло



СЪВЕТИ ЗА БАЛАНСИРАНЕ НА ВАТА

1. Редовни навъци
2. Спокойствие
3. Много почивка
4. Топлина
5. Обилна, успокояваща Вата храна
6. Голямо количество топли течности
7. Масажи със сусамово олио

СЪВЕТИ ЗА БАЛАНСИРАНЕ НА ПИТТА

1. Хладина във всякаква форма
2. Умереност във физическите натоварвания
3. Избягване на стимуланти
4. Питта успокояваща храна
5. Изключване на алкохола от начина на живот

СЪВЕТИ ЗА БАЛАНСИРАНЕ НА КАФА

1. Разнообразни стимули в живота
2. Силни физически натоварвания
3. Топлина
4. Кафа намаляваща диета
5. Намаляване на сладката храна
6. Горещ чай от джинджифил, приеман с храната

не си забравяй каската!

За да ви спестя дискомфорт и рискове, представям кратък списък с велоаксесоари, които би трябвало да имате, преди да потеглите на по-дълъг велопоход. Разделени са на три групи в зависимост от тяхната важност

Момчил Милев

Пише за високи технологии във в. „Капитал“, но предпочита нискотехнологичния транспорт



Ако сте решили да поддържате спортна форма, карайки велосипед, и сте последователни в своите занимания, със сигурност парковете бързо ще ви омръзнат и неминуемо ще обърнете поглед към околностите на вашия град. Да карате сред природата обаче не е като да обикаляте парковете, независимо дали става дума за шосейно колоездене, или кроскънтри. Когато сте извън населено място, може да изпаднете в доста неприятни, дори опасни, ситуации, ако не носите със себе си определени неща. Има твърде голяма вероятност да не се сетите за въпросните велоаксесоари, преди да ви потрябват, и да сте на десетки километри от мястото, където може да си ги набавите. А за някои вероятно дори не подозирате, че съществуват.

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ

1 Каска. Едно падане, съпроводено с удар в главата, би могло да има фатални последици. А ако ще карате сериозно, има твърде голям шанс все някога да паднете. Ситуацията става още по-сложна, ако се намирате извън града и няма кой да ви помогне. Така че погрижете се главата ви да е надеждно защитена. Класическите велокаска

са направени от пресован стиропор и са изключително леки. Най-евтините струват по 15-20 лв., така че няма защо да се стискате – залогът е вашият живот.

2 Помпа, лепенки, резервна гума. По време на извънградско каране пукането на гума може да означава часове бутане на колелото, освен ако някой шофьор с голям багажник не се смиле над вас. Затова е от критична важност да носите със себе си комплект аксесоари за справяне с подобна ситуация. В общия случай лепенето на вътрешна гума е рутинна процедура – каплите на съвременните кола се свалят лесно. След това остава само да извадите забилия се предмет, ако е останал във външната гума, да локализирате дупката във вътрешната гума и да я залепите. Но за целта трябва да носите портативна помпа и лепенки. При някои по-брутални спуквания и срязвания обаче залепването е невъзможно, затова е добре да носите със себе си и резервна вътрешна гума. Ако е съзнателно добре, тя е с размерите на човешка длан и не заема много място в багажа. Когато избирате помпа, проверете дали е предназначена за типа вентил, който гумите ви имат.



ЗВЕЗДА С КАНЕЛЕН ДЪХ

ниво на трудност: ✨

Запалваме канелен аромат и си пускаме за вдъхновение „Тиха нощ, свята нощ“. Избираме:

- ▲ златист картон, формат А4 за основа;
- ▲ за звездата – златист гофриран картон, който придава обем и внася винтидж привкус. Можете да използвате и парче от някой кашон. Махнете горния слой и ще се покаже гофрираната среда, която оцветете със златист маркер;
- ▲ прозрачна хартия (паус) с отпечатани ноти;
- ▲ шнурче в бяло и червено;
- ▲ пръчица канела.

Изработване:

1) Разрежете картона за основата надве. Ако е плътен, има опасност да се разцепи при прегъване. Биговайте го, като внимателно с напишеша химикалка или друг предмет с тъп връх очертаете свивката, помагайки си с линията. Едва тогава прегънете по нея, като

внимавайте краищата точно да съвпадат един върху друг.

2) Направете шаблон за звезда с размер 10 см от обикновен лист хартия и налагайки го върху гофрирания картон, очертайте и изрежете. Очертайте звезда на прозрачната хартия с ноти (или друг десен по ваш избор) и я изрежете с 2-3 мм навътре от очертанията, за да се получи по-малка от картонената.

3) С помощта на дебела игла за шиене с голямо ухо прекарайте шнурчето през центъра на двете звезди така, че краищата на конците да са от лицевата страна на фигурите.

4) В средата на шнурчето залепете с двойнозалепваща лепенка малка пръчица канела и отгоре завържете конците на панделка (снимка 3). Свободните да импровизирате – било то като използвате само пъстър конец, или пък да добавите някой друг малък елемент, който ви се намира под ръка.

5) От обратната страна на така подготвената звезда

закрепете двойнозалепващи лепенки на 5-те лъча и в средата (снимка 4).

6) Поставете звездата върху основата в позиция по ваш избор и притиснете за устойчиво закрепване (снимка 5).

ВЕНЕЦ ОТ КОЛЕДНИ ЗВЕЗДИ

ниво на трудност: ✨✨

Коледните звезди и венецът са част от символиката на празника. За да ги претворим на картичка, са ни необходими:

- ▲ цветна хартия с отпечатани коледни звезди;
- ▲ цветна хартия с втори десен по избор;
- ▲ зелен картон за основа (А4);
- ▲ червена панделка.

Изработване:

1) Разрежете и прегънете картона за основа по познатия ви вече начин.

2) Изрежете от цветната хартия толкова звезди, че да образуват венец. От задната им страна прикрепете двойно-

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

