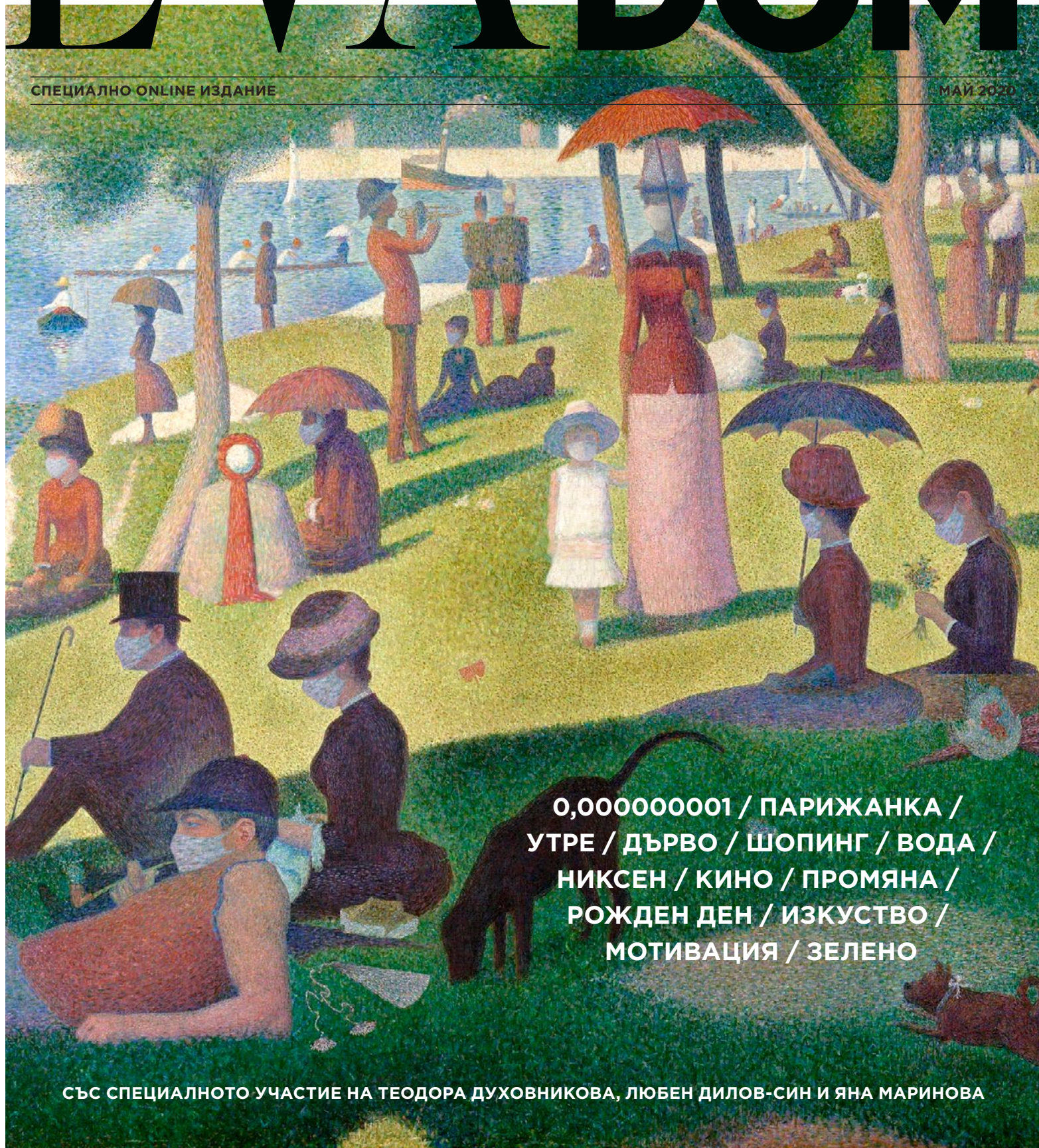


EVA FREEDOM

СПЕЦИАЛНО ONLINE ИЗДАНИЕ

МАЙ 2020



0,000000001 / ПАРИЖАНКА /
УТРЕ / ДЪРВО / ШОПИНГ / ВОДА /
НИКСЕН / КИНО / ПРОМЯНА /
РОЖДЕН ДЕН / ИЗКУСТВО /
МОТИВАЦИЯ / ЗЕЛЕНО

СЪС СПЕЦИАЛНОТО УЧАСТИЕ НА ТЕОДОРА ДУХОВНИКОВА, ЛЮБЕН ДИЛОВ-СИН И ЯНА МАРИНОВА

EVA

адрес на редакцията
1124, София, ул. „Хан Омуртаг“ 54, тел./факс: 02/870 36 41; eva@atticaeva.bg
www.eva.bg

създател и консултант **милена попова**

главен редактор **поля александрова** p.alexandrova@atticaeva.bg

отговорни редактори **адриана попова** a.popova@atticaeva.bg; **невена дякова** n.dyakova@atticaeva.bg

редактор кино **ирина иванова** i.ivanova@atticaeva.bg

редактор култура **лилия илиева** l.ilieva@atticaeva.bg

редактор домът **елка влаховска** e.vlahovska@atticaeva.bg

редактор козметика **люба вангелова** l.vangelova@atticaeva.bg

отговорен редактор web страница **деяна ангелова** d.angelova@atticaeva.bg

редактор web страница **александринa петрова** a.petrova@atticaeva.bg

редактор специални проекти **краси генова**

графичен дизайн **анатоли тодоров** a.todorov@atticaeva.bg; **диана шингарова** d.shingarova@atticaeva.bg

коректор **милена евтимова**

със специалното участие на
теодора духовникова, яна Маринова и Любен Дилов-син


ATTICA EVA
MEDIA GROUP



илюстрация по картина на Жорж Сьора
„Неделен следобед на остров Гран Жат“, 1884 г.

ИСТОРИИ
ОТ ЖЕНСКОТО
СЪРЦЕ

EVA.BG



13 думи: ИСТОРИИ ОТ СЪРЦЕТО НА EVA

За първи път в историята на EVA през месец май няма да държите хартиеното ни издание в ръцете си. Причините за това са най-различни, но най-важната е, че нямаше как в условията на изолация да ви разкажем онези автентични и най-вече непосредствени истории, които само EVA умее да разказва на страниците си!

ме истории от живота ни в криза онлайн, за да знаете, че Животът не спира и след кризата. Че извънредното положение, затворило много от нас между четирите стени на домовете ни, ще се прероди в трамплин към безкрайните възможности, които предстоят след това. Този необикновен мост от изолация към нормалност преля в почти импровизираното решение да ви доставим нов вид удоволствие. Пристъпваме с една крачка по-близо до вас с един различен брой. Той е с по-малко страници от обикновено, но за сметка на това е по-богат на размисли. Ние, редакторите в списанието, решихме да ви подарим нашите емоции, събрани в една-единствена дума. Всъщност думите са 13, колкото са и участниците в този брой, но всички те символизират нашето общо усещане за свобода. Нашата визия за това какви сме били, какви сме в момента и какви може да бъдем, свободни от страх, ограничения и лоши новини.

„Държете“ в ръцете си първия и, надяваме се, единствен брой на EVA онлайн, без да е придружен от аналоговата си версия. Може да „разлиствате“ страниците му от екраните на вашите компютри и смарт устройства, представяйки си мириса на пресен печат и усещането за допир до гланца. Да прочетете няколко истории, написани от сърце, които могат да бъдат и вашите лични истории. И ако по някакъв начин този брой ви вдъхнови, не се колебайте да ни изпратите и вашите размисли за нещата, които предстоят след кризата. Не мислете за изолацията като за период на пропуснати шансове, а като възможност за поглед навътре към себе си - упражнение, за което така или иначе никога не ни остава време. А след това - просто започнете на чисто. Свободни от предразсъдъка за това какво е било и какво сте загубили. Свободни да избирате каква посока да поемете напред. Добре дошли в „сърцето“ на EVA! Благодарим за специалното гостуване на нашите честоти на Теодора Духовникова, Любен Дилов-син и Яна Маринова. До следващия път „на живо“.

ПОЛЯ АЛЕКСАНДРОВА

През последните седмици уважихме личното пространство на звездите, чиито успехи следим отблизо, запазвайки препоръчаната от всички здравословна дистанция между тях и нас. Предпочетохме да защитим правото им на личен живот в труден момент за всички. Отложихме подновяването на гардероба си, както и грижата за кожата си, разбрайки, че слънчевата светлина и позитивното настроение са единствените неща, от които се нуждаем в момента. Оставихме най-ценните книжни заглавия в библиотеката ни в очакване на срещата ни с техните автори в следкризисния период. Сложихме „пауза“ на предстоящите кинопремиери, за да си припомним незабравими заглавия от големия екран от предходни десетилетия. Прекъснахме календара ни от събития с надеждата, че той ще се изпълни с още по-вдъхновяващи заглавия в следващите месеци. Оставихме предварително натоварената със свръхопаквания 2020 година да поеме дъх, за да може с усилията на всички ни да „изкашля“ натрупванията и да продължи напред в по-умерен ритъм. Търпеливо започнахме да чакаме т.нар. ново нормално. Докато всичко това се случваше, наблюдавахме пълноценно с вас онлайн. Дадохме платформа на някои от активните герои на кризата да споделят подробности от живота си в извънредно положение и да разкажат за активностите си в полза на обществото. Насърчихме актуални каузи в помощ на деца, родители, хора в нужда. Срещнахме се с хора, които ни посъветваха как да се погрижим за добрата си форма и имунитета си у дома и как да се предпазим от опасни състояния като тревожност и депресия. Предизвикахме една актриса да танцува бясно в дома си под звуците на популярна песен. Създадохме и първия си подкаст, през който информирахме хората за нещата, които могат да прочат в последния ни брой. Продължихме да ви разказва-



ЗАЕДНО ДЕТЕ

БЛАГОТВОРИТЕЛНА
ГАЛАВЕЧЕР
НА СПИСАНИЕ EVA
ЕСЕН 2020

ПОДКРЕПЕТЕ „МАЙКИ ЗА ДОНОРСТВОТО“, ДАРЕТЕ ЧАСТИЦА ЛЮБОВ!
ФОНДАЦИЯТА Е ФИНАНСИРАЛА 87 ДВОЙКИ ЗА ИНВИТРО ПРОЦЕДУРИ БЛАГОДАРЕНИЕ
НА НАБИРАНЕТО НА СРЕДСТВА И С ПОМОЩТА НА ДАРИТЕЛИ.

ОКОЛО 6000 ЛВ. Е СТОЙНОСТТА НА ЕДНА ИНВИТРО ПРОЦЕДУРА.
С ДОНОРСКИ ЯЙЦЕКЛЕТКИ ЗА БЛИЗО ШЕСТТЕ ГОДИНИ ОТ СЪЩЕСТВУВАНЕТО
НА ФОНДАЦИЯТА СА РОДЕНИ 76 ДЕЦА.

БЛАГОТВОРИТЕЛНА СМЕТКА
Амука Ева АД (гарителска сметка)
IBAN: BG45IORT80485014571500
BIC: IORTBGSF
Инвестбанк АД



ТЕКСТ ТЕОДОРА ДУХОВНИКОВА

Знаете ли, че първото дете, което ще живее хиляда години, може би вече е родено? Знаете ли, че още само десетина гръмнати бутилки шампанско за ЧНГ ни делят от времето, когато ще можем да заменяме неработещите си органи с изкуствено създадени импланти, които да си набавяме от произволна болница?

А знаете ли, че докъм 2045-а едни малки, малки роботчета с размер 0,1 до 10 микрометра ще кръстосват из нашите организми, ще регистрират слабостите им и ще ги реновират. Да, нанороботите, така се казват тези свръхминиатюрни нови инженери на нашето тяло, няма да позволяват на човек да старее или да се разболява.

А знаете ли, че до 2099 година хората и машините биха могли да се слепят напълно. Човеците ще могат да съществуват като програми и сами да избират формата си. Съзнанието им ще контролира няколко тела. А обитанието им няма да се ограничава само в пределите на планетата...

Хората ще заприличат на супергерои, защото усещанията и способностите им ще се увеличат значително. По-добра памет, зрение, слух, по-висока скорост, добър външен вид и относително безсмъртие...

Как ви звучи?

Не, това не е синопсис на бъдещ холивудски филм, написан от гениален сценарист с просторна къща на брега на океана. Това са думите на Рей Курцвейл. Един от най-влиятелните директори на Google, изключителен учен, изобретател, компютърен експерт, определен като пророк за бъдещето на технологиите и на света като цяло. Изобретател, чиито прогнози досега са се сбъднали на 86 процента.

Представяте ли си?

86 процента! Изумително.

Тоест почти всичко, което досега е предвидил Рей Курцвейл, днес вече е реалност, в която живеем. И това с нанороботите не са само прогнози. Зад тях стоят реални програми, разработки за милиарди долари, ежедневната работа на стотици професори и програмисти от Силициевата долина, които прогнозирали това да бъде нашето съвсем недалечно бъдеще. Човеци супергерои.

Не знам за вас, но в мен това събужда смесени чувства. От една страна, хипохондрикът в мен крещи: „Браво, добри хора, че го измислихте най-накрая. Това ще бъде такова облекчение и победа над толкова ужасни болести, заради които човечеството страда, това ще бъде финалът на милиони трагични истории, които сърцата ни не могат повече да понесат. Живи и здрави да сте за тая добрина, над която работите“.

От друга страна, има нещо, което истински ме ужасява в този щастлив сценарий. Какво ще се случи със света такъв, какъвто го познаваме? Тази крехка красота, която носи. Тази негова отчайващо мъдра временност на всичко, на доброто и на лошото, която смирява и

въдъхвава едновременно, заради която празнуваме като луди от щастие хубавите си моменти и плачем за тъжните си дни, опитваме се да учим уроците си, изкрещяваме болката си в стихове, музика, филми и влюбвания?

И понеже наистина не мога да си го представя, леко си отдъхвам, че все още не сме стигнали до тоя нов свят. Че все още сме в началото на 2020-а. Че никои все още не ме кара да направя тоя избор - просто човек или супергерой. Засега сме си все още само хора. Малко поуплашени. Малко тъжни. С променен от вируса график. Не можем да си представим света след него и това ни напъра. Но нима можем по-лесно да си представим света, който Курцвейл ни рисува? Не. И него не можем. Защото светът ще се променя. Толкова по-бързо, колкото по-бързи и нови стават компютрите ни.

Имаме обаче нашето днес, нашето сега. И можем да се опитаме да го приемем такова, каквото е. Можем дори да се опитаме да му се порадваме, защото не е чак толкова зле. Все пак сме щастливци, дори под временна изолация. Защото досега не е имало друго, по-облагодетелствано поколение живи хора в цялата човешка история. Поне тук, в Европа, в Америка. Без глобални войни, без повсеместна бедност, без ужасяващи чуми. Въоръжени сме с ваксини, антибиотици, ботокс, протеини и чия, социални системи и достъпно здравеопазване. Дори старостта я отложихме някак си, почти си повярвахме, че 40 са новото 20, защото си имаме Брад Пит и Джей Ло, а те са си суперкрасиви и секси отвсякъде, дори на 50 и...

Днес дори можем да си позволим след половин век живеене да го започнем тоя живот съвсем отначало, със съвсем нови хора и нови мечти, в прилично здраве и безупречна външност. Нещо немислимо за поколенията преди нас.

Та това сме ние днес. Все още далеч от безсмъртието, но на една ръка разстояние от вечната младост. Затворени временно по домовете си, но с целия свят в компютрите си. Леко разглезени и ужасени от всякакъв намек за болест и смърт, но пък мечтаещи по-смело и по-дръзко отвсякога. За свят без граници, без болка и без край.

Не знам дали ще успеем да построим тази наша нова Вавилонска кула, дали ще дръзнем да конкурираме Създателя и ще сътворим по-съвършено творение от неговото, но при всички положения предстоят интересни дни и не му е сега времето да се отчайваме. Даже напротив. Даже напротив.

0,00000000001*

*Нанометър - равен на една милиардна част от метъра или на една хилядна част от микрометра.



ПАРИЖАНКА

ОКАЗА СЕ, ЧЕ СЪМ ТАКАВА



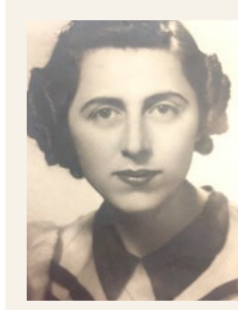
ТЕКСТ ЛИЛИЯ ИЛИЕВА

Баба ми, майката на майка ми, беше хърватка. Огън жена. Когато сменяла гражданството си, променила рождената си година от 1911 на 1917 г., добавила просто една чертичка. Сред ярките ми спомени за нея са разказите на Елин Пелин, с които ме приспиваше вместо с приказки, и супата ѝ от кокошка. Още предната вечер си навиваше косата на ролки и спеше с тях. Сутрин си правеше прическа, очертаваше си веждите с молив като Марлене Дитрих, слагаше яркочервено химическо червило, обличаше рокля, хващаше ме за ръка и тръгвахме към Женския пазар.

Пълнеше торбата си от плат със зеленчуци, купуваше жива, вероятно свободно тичала кокошка и я понасяше за краката с главата надолу. В трамвая на връщане се хващашме за дръжката на някоя седалка, а кокошката извиваше глава настрани и ме гледаше ококорено ту с едното, ту с другото око. Кокошките така си гледат, не е било от предчувствие за това, което предстои. А то си беше политически некоректно. На нашия балкон наред центъра на София, с навитата си коса, червеното червило и рисуваните вежди, баба ми седнаше на малко дървено столче, просваше кокошката на земята, вадеше нож и, огласяйки квартала с псувни, ѝ отрязваше главата. Жена от Балканите. Главата и тялото на кокошката продължаваха да подскачат. Виждаше съм го, когато майка ми не си беше вкъщи, за да ме издърпа и да хукне към другия край на апартамента, карайки се на баба ми да не говори така „пред детето“. После в една

голяма тенджерата всичко се вареше, в кухнята замисваше на дом и цялото семейство хапвахме заедно вкусна супа. От баба ми останаха дълги копринени чорапи, две-три кристални фруктиери, една готварска книга, учебник по българска история с бележки с молив в полетата отстраня и няколко снимки. Разглеждам ги, докато навън всички или почти всички ходят с маски. Виждам баба ми като млада в родния ѝ Сплит, с дълго астраганено палто, обувки на висок ток, гримирана, под ръка със сестрите си – общо шест хубави госпожици. И младостта в очите им гледа с жажда да излие живота на един дъх – с купоните му, отношенията с другите, работата, мързелуването, радостта да опитваш и смелостта да си свободен, както го чувстваш ти. Никоя от петте сестри на снимката не подозира, че предстоят Втора световна война, социализъм, национализации и всякакви човешки недоразумения.

Free
Dom



Баба ми е минала през нелеки моменти, преживяла е мизерия, отгледала е двете си дъщери сама, след като дядо ми – учител по математика, е починал. Не помня да се е оплаквала – нито от държавата, нито от строя, нито от когото и да било. Много обичаше България и говореше български като българка. Дори когато едва се качваше по стълбите на кооперацията, в която живеехме, до последно продължаваше да е с прическа, червило и нарисувани вежди. Животът е колело, казваше тя, веднъж си горе, веднъж – долу. Истината е, че не знаеш какво те очаква зад следващия ъгъл. Друга истина е, че в хаоса има най-много зрънца, от които може да порасне каквото пожелаеш, ако си търпелив да го отгледаш и да си го изработиш. Едно от приятните ми открития по време на карантината е, че с моите 25 процента хърватска и 75 процента българска кръв аз, слава Богу, съм французйка, даже парижанка. Подозирах го още когато годеникът на моя много близка приятелка ми каза, че паркирам като парижанка – удрям задната кола, после предната и се намествам. Потвърди се, когато прочетох книгата на моделката Каролин де Мегре, за която сме писали в EVA – How to Be a Parisian Wherever You Are („Как да бъдеш парижанка, където и да си“). Благодарение на карантината всички мои черти на парижанка се засилиха. Първо беше желанието ми да се наслаждавам на живота. И той ми поднесе своите удоволствия. Възможността да ходя на театър, на кино, в музеи и на концерти стана достъпна онлайн. Приятели започнаха да ми идват на гости по един или двама и да пием вино на терасата точно във времето, в което парижанките си сипват по чаша-две – от 19,30 до 22,30 ч. Добавихме вкусно сирене (и козе, и камамбер), свежи салати, маслини и хубави разговори за пътувания, за изкуство, за животите ни. Дали това радва съседите, е друга тема. Не знам. Иначе гардеробът ми стана по-семпъл, като на заклета парижанка – нося дънки, готин тишърт и балетни обувчици вместо пантофи. Е, понякога и къса пола, защото нали във Франция минито е символ не на съблазън, а на свобода. Имам много време за всички книги, които съм събрала в библиотеката си от години, за музиката, която обичам, за сериалите в списъка „Чакащи“. Пия портокалов фреш всяка сутрин на закуска, правя упражнения, пазарувам пресни зеленчуци от Женския пазар в името на баба ми (и като французйките, които обикалят кварталния пазар с плетени кошници). При мен спирала, молив и лек фон дьо тен замествах червилото и молива ѝ за вежди. Косата ми си е естествено къдрава. На пазара кокошки вече не продават, а и съм вегетарианка. Но къщата ми продължава да ухае на дом, защото пека хляб. С псуването не ми се получава. В сърцето си съм политически коректна. И като баба ми, и като парижанките, със сигурност съм категорична, че има смисъл човек да се страхува единствено от самия страх.



ЕТО ПО КАКВО СИ ЛИЧИ ОЩЕ, ЧЕ СЪМ ПАРИЖАНКА (ЦИТИРАМ БУКВАЛНО КНИГАТА). ПАРИЖАНКАТА:

- 1 Може да не е родена в Париж, но там се възражда и преражда.
- 2 Случва ѝ се да закъснява. За разлика от вас, тя е заета жена и има важни неща за правене.
- 3 Когато закъснява, се гримира в колата.
- 4 Гримира се дискретно и никога не си очертава устните отвън, за да не изглежда като „патка“.
- 5 Не си избелва зъбите комично.
- 6 Не използва корпоративен жаргон, не казва нещата с английски думи, защото има достатъчна култура да ги изрече на родния си език.
- 7 Не следва модата, а оставя модата да я следва.
- 8 Не носи чанти имитации на дизайнерски марки. Подобно на изкуствените гърди те маскират липса на самочувствие.
- 9 Харесва ѝ да живее здравословно.
- 10 Финансово независима е и затова може свободно да избира кого да обича.
- 11 Осмелява се да обича.
- 12 Винаги си слага парфюм, преди да излезе навън. В интерес на истината, не е нужно да излиза, за да си е сложила.



ТЕКСТ ПОЛЯ АЛЕКСАНДРОВА

Не, не става дума за онова „утре“ на Илон Мъск и SpaceX. Не бих могла със скромните си познания за технологичния прогрес да стигна толкова далеч. А и не смея, заради противоречивите мнения за тази личност и неговите занимания, свързани с откриването и колонизирането на нови светове.

Оказа се, че май нямаме и нужда от преход до нови планети, след като разбрахме, че ограничаването на някои от ежедневните ни дейности по време на изолацията доведе до възвръщане на част от естествения баланс в природата и, в резултат на това, към престоя на балконите си получихме бонус – 30 процента по-чист въздух. Иначе казано – забавяме темпото и планетата намира своя начин! В противен случай ще продължим просто да говорим за опасността, която ни грози, стремглаво препускайки към нея. Докато разберем, че всеки следващ свят ще е заплашен от изчезване точно в същите пропорции, колкото е и този, който обитаваме в момента. Толкова е просто.

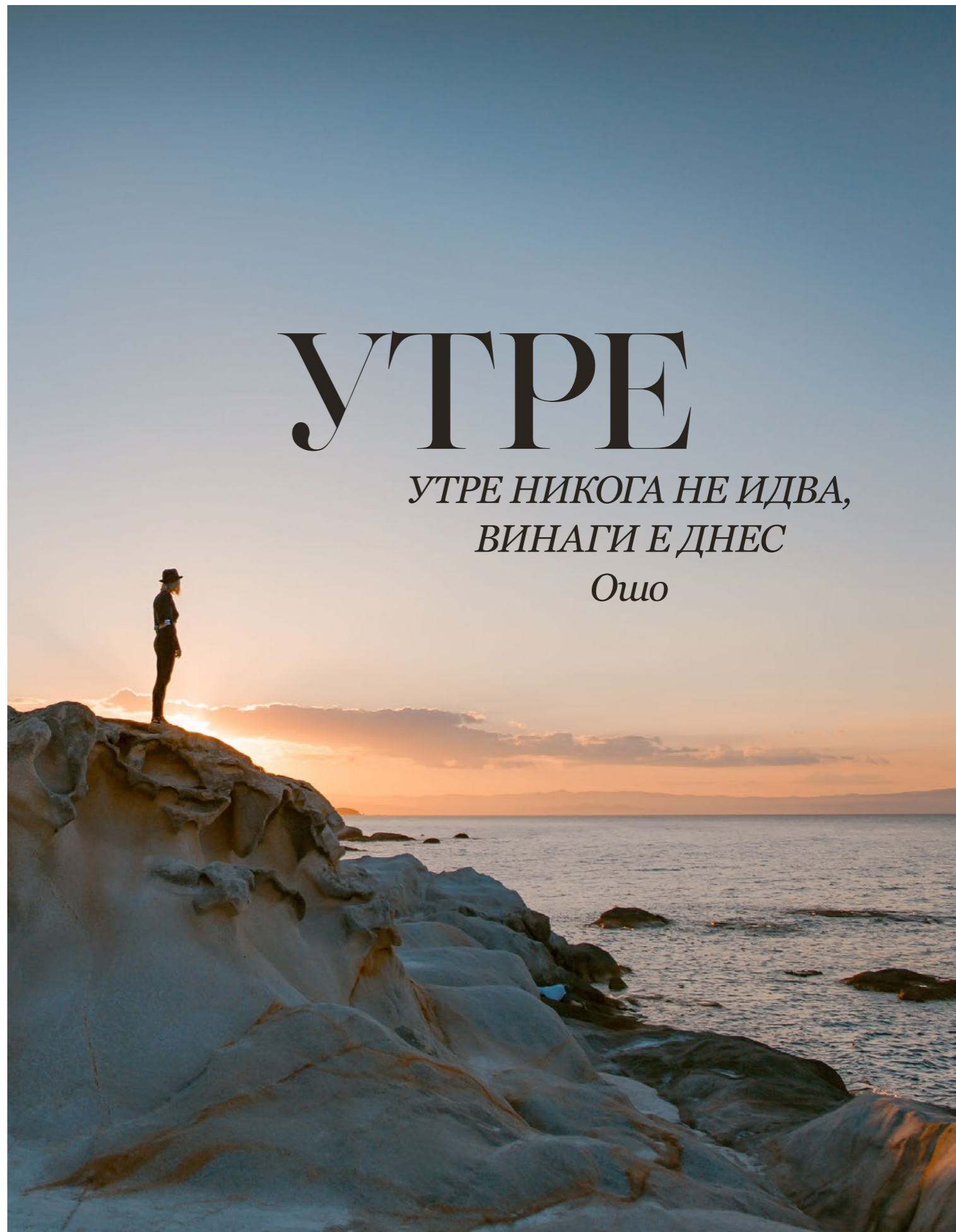
Но не, не става въпрос и за това „утре“. За него се налага да поразработим още малко. Изолация от месец-два би била крайно недостатъчна, за да обърнем посоката. Твърде кратък период, за да опитаме да научим децата си да живеят различно от начина, по който го правим ние. С други думи, да отгледаме хора, които да постигат повече с по-малко. Да оставим след себе си поколение, което, независимо от това как ще нарича себе си (постмилениъли, ултрамилениъли или антими-лениъли), ще успее да намери баланса между това да се развива бързо и да живее бавно. Земни обитатели от човешки произход, които ще се раждат устойчиво, ще живеят устойчиво и ще оставят след себе си устойчиво наследство. Стига да не прекаляваха със смарт телефоните в наши дни. :) Толкова е просто. Но и за това „утре“ не иде реч. Утопичните или анти-утопични идеи за високотехнологично общество от бъдещето, обитаващо футуристични сгради в сърцето на преродени амазонски гори, в които хората живеят до 300 години, а болести не съществуват под никаква форма, се изследва в литературата и киното от години. От времето на Олдъс Хъксли и неговия „прекрасен нов свят“ в началото на 20. век до генетичното манипулиране на човешки ембриони в „Гатака“ на голям екран в по-ново време. Във всички тези „изследвания“ обаче се прокрадва идеята за противопоставянето на свободния човешки дух срещу установената реалност, независимо от нейните параметри - добри или лоши. Иначе казано, свободата да избираш как да живееш. Толкова е просто. Всъщност и за това „утре“ не става въпрос. Преди дни попаднах на блога на един от 50-те най-влиятелни лидери на новото време според Fortune - основателя на фондация X Prize Питър Диамандис. Мъжът, популярен с призива си, че човечеството има морален ангажимент да продължи да изследва Космоса, както и с твърдението, че „денят, в който богатите ще могат да си купят безсмъртие, не е далеч“, се оказа

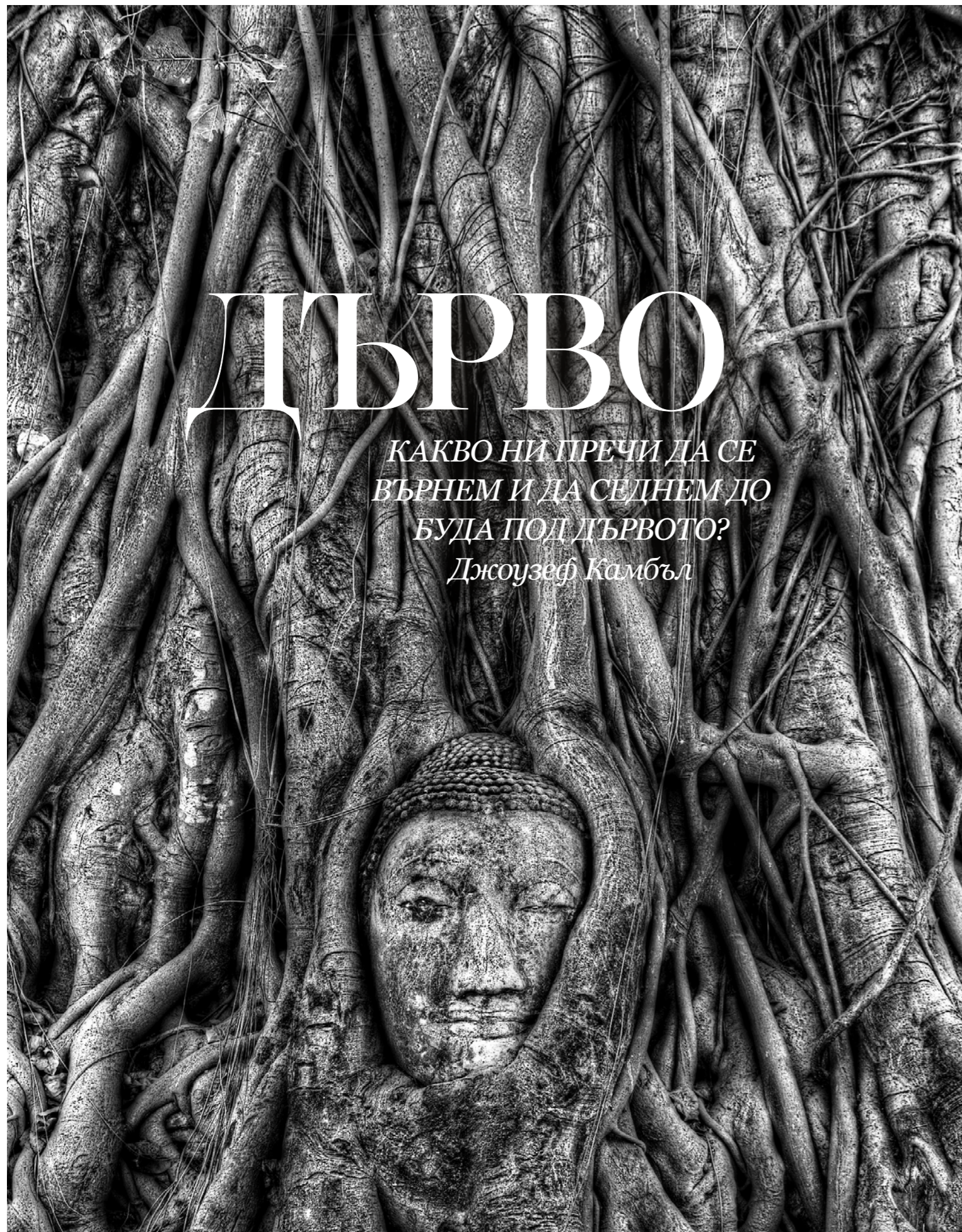
в позицията да коментира далеч по-тривиални неща, каквито са епидемията от коронавирус и причинената от нея социална изолация. Въпреки това той остана верен на привичния си оптимизъм, обявявайки поне три причини, които му дават надежда, че нещата на Земята (да, на Земята!) ще са по-добре след кризата, отколкото са били преди. Първата е, че, „човешката раса никога досега в историята си не е срещала един и същ враг“ и че противно на очакванията „светът успя да се обедини в опита си да го пребори“. На второ място, според Диамандис, „положението можеше да е доста по-зле“, а ние, хората получаваме шанса следващия път да сме много по-добре подготвени. И третата причина да сме оптимисти е, че се „отварят много повече възможности за утрешния ден“. Все неща, които ще ни помогнат да останем позитивни, да се фокусираме и да се опитаме да извлечем някаква стойност от кризата. Толкова е просто. Но и за този утрешен ден не говорим. Дните, прекарани в изолация, накараха много от нас да се обърнат към себе си. Да се замислим за онова непосредствено „утре“, когато ще се събудим и отново ще отворим очите си. Буквално и преносно. Ще прегърнем човека до себе си с благодарност, че го има, и ще му кажем, че го обичаме с една идея повече от вчера. Ще целунем детето си, пожелавайки му, когато порасне, да срещне човек, който да го обича с една идея повече от нас. Ще отпием от кафето си, което ще ни се стори с една идея по-ароматно, ще отхапем и от закуската - с една идея по-сладка от бабините палачинки в спомените ни. Ще отидем на работа с една идея по-вдъхновени, а ако не ни се получи, ще си намерим една идея по-хубава работа. Ще се храним с една идея по-здравословно. Ще се смеем с една идея по-силно. Ще танцуваме с една идея по-грациозно. Или поне с една идея по-безсрамно. Ще се обадим на родителите и приятелите си, които ще ни разкажат с една идея по-интересни истории, а ние ще ги изслушаме с една идея по-търпеливо. Ще пътуваме с една идея по-далеч и с една идея по-любопитни и по-отворени към света и разнообразието в него. Всеки ден ще сме с една идея по-щастливи от предходния ден. И ще заспиваме с надеждата, че ще се събудим отново - ако не с една идея по-млади, то поне с една идея по-мъдри. Всяка следваща сутрин ще е една идея повече от днес. За тази следваща сутрин става въпрос. Моментът, в който животът, тук на Земята, започва отначало. Толкова е просто.

УТРЕ

УТРЕ НИКОГА НЕ ИДВА,
ВИНАГИ Е ДНЕС

Ошо





ДЪРВО

КАКВО НИ ПРЕЧИ ДА СЕ
ВЪРНЕМ И ДА СЕДНЕМ ДО
БУДА ПОЛ ДЪРВОТО?
Джоузеф Камбъл

Free
Dom



ТЕКСТ АДРИАНА ПОПОВА

Имам лично доказателство, че съм произлязла от маймуната – огромното ми влечение към дърветата. Като малка се катерех по тях, най-вече по черештата в двора на баба ми, когато трябваше да се обира. И досега си спомням как миришеха пресните черешки, докато ги откъсвах от клоните, после експлозията от аромат и сладост в устата... Къщата на баба ми с двора е продадена, черешовото дърво – отрязано. Но все още напролет у мен се събужда онази мила маймуна, която оглежда дърветата с поглед на познавач и си казва – на това мога да се кача.

Не е чудно, че любимият ми приказен герой е момчето, направено от дърво, Пинокио. Някога хората вярвали, че всичко в природата е одушевено. Анимизмът се среща при първобитните племена, малките деца и Казандзакис. Героят му Алексис Зорбас казва: „Всичко, изглежда, има душа - дърво, камъни, виното, което пием, и земята, по която стъпваме.“ А при нас? Защо почукваме на дърво? Нали за да се свържем с духа му и да изпросим закрилата му. Аз чукам на дърво средно по 5-6 пъти на ден, ако ме събуди лош сън – и нощем. Понякога го правя и с палеца на крака си, но не знам дали се зачита. „Имах чувството, че зад тях се крие огромен кладенец, изпълнен с паметта на безбройни векове и дълги, бавни, улегнали размисли; но по повърхността им искреше настоящето – както слънчеви отблясъци потрепват по най-високите листа на огромно дърво или по вълничките на бездънно езеро. Не знам, но го усещах като нещо, израснало от земята... задрямало, може да се каже, или просто събрано между крайчеца на корените и връхчетата на листата, между земните дълбини и небето, и то изведнъж се бе събудило и ме оглеждаше със същото бавно внимание, с което безброй години е обсъждало вътрешните си дела.“ Това си мисли Пипин, когато среща първия си ент, дървесен великан, във „Властелинът на пръстените“.

Сенегалският писател и режисьор Усман Сембен казва: „Колкото и дълго да стои в реката, стволът на дървото никога няма да се превърне в крокодил.“ Преди да стане писател, Сембен е бил зидар, войник, докер, но и рибар на река Казаманс. Казаманс тече през Западна Африка и явно, че е пълна с крокодили. Не можеш да се превърнеш в това, което не си. И никое изпитание или духовна практика няма да промени съставките ни. Не можеш да се спасиш от бъркотията в душата си, ако вместо „О, Исусе!“ започнеш да казваш „О, Шива!“ (четете „Крака на костенурка“ от Николай Грозни, четете я). Съмняващите се ще се съмняват, фанатичите ще пръскат слюнка, простете за изреча. Мнозина сега казват – след пандемията ще станем по-добри. По-добри крокодили ли? Подозирам, че ще сме си същите, може би по-умели, в носенето на маски.

Питайте ме дали искам да ходя на Марс. А изобщо в Космоса? Триста пъти по триста не. Аз имам проблеми дори да гледам филми за Космоса с неговата ужасяваща липса на дървета. Не искам да съм на място, където за 15 минути не мога да стигна до поне едно дърво.

Един човек в България седи дървета, помага и на други хора да ги сядат. Преди време в разговор той спомена как тръгнало всичко – от едно любовно разочарование, което го накарало да напусне дотогавашната си работа. Ако след всяко любовно разочарование идваше засадено дърво... Според японска поговорка най-доброто време да засадиш дърво е преди 20 години, второто най-добро време е сега. Не съм чула Токио да е град със свръхпопулация на дървета, но на кого му е до стари аналогови мъдрости. Ето какво ще направя, когато Голямото седене въкъщи свърши. Ще отида в гора и ще прегърна дърво. Японците – пак те, винаги са те – говорят за горска баня, шинрин йоку, при която, шляеки се по най-естествен начин, вдишваме свръхдоза фитонциди. Дори са изчислили – те обичат да изчисляват, сигурно като се раждат, майките им, „хаха“ на японски, им казват:

хайде, на хаха детето, върви да изчисляваш – че една седмица след разходка в гората имунитетът ни е повишен, съответно вирусите и бактериите са с по-малък шанс да ни навредят. Интересното е, че градските паркове не вършели същата работа. Затова – в гората. От опит знам, че най-приятни за прегръщане са големите борове. Кората им е мека – баща ми ми дълбаеше лодки от паднали парчета кора, и миришат на смола.

Това е, без защо. Маймуна и дърво.



**ЗАЩО! ЗАЩО!
НЕ МОЖЕ ЛИ НАЙ-
СЕТНЕ ЧОВЕК ДА
НАПРАВИ НЕЩО
И БЕЗ ЗАЩО?
ЕЙ ТЪЙ, ЗА КЕФ.
от „Алексис
Зорбас“**



ТЕКСТ НЕВЕНА ДЯКОВА

ДА ПАЗАРУВАМ ОТНОВО В МОЛА, ТОЛКОВА ЛИ МНОГО ИСКАМ?

... сигурно на повечето въпросът ми ще прозвучи скандално, повърхностно и в пълен разрез с високата вибрация на УРОКА, който ни поднесе Вселената през последните седмици. Но аз няма да ви говоря за свободата, промяната в света и мисленето ни, за преоценката на връзките, които сме имали с близките си. Защото ценях свободата си и преди, не прозрях никакви езотерични истини посткоронавирусно (бях стигнала до тях по-рано), а контактът с хората, които обичам, не е стирал никога, нито пък се е усилвал поради извънредното положение. Беше си чест, и най-често реализиран онлайн, и преди.

*Retail therapy – терминът шоппинг терапия възниква през 80-те години. Първата референция за него е във вестник Chicago Tribune от коледния брой на 1986-а: „Превърнахме се в нация, която измества живота си в пазарски чанти и лекува психичните си проблеми чрез шоппинг терапия“.

Искам обаче отново да пазарувам, без да се налага да мия всеки продукт, влязъл къщи. Да се откажа от услугите на онлайн доставчиците, въпреки че зеленчуците им понякога са по-свежи от тези в хранителните вериги. Да мога да пипам всяко авокадо, докато си избира най-мекото, или пък най-голямото... да се мотая между рафтовете в откриване на нови сладка, безглутенова паста, да избирам бавно виното, което планирам (тази невъзможна към момента дума) да пия охладено на терасата си това лято, а не да грабя и бързам, все едно съм участник във „Форт Бояр“. Генерално би било добре да спра да си купувам само храна, дезинфектанти, имуностимулиращи таблетки, да подпитвам периодично има ли маски в аптеката... да престана - с помощта на някаква по-висша сила - да получавам спонсорирана реклама за „дизайнерски“ ушити такива във Фейсбук. Накратко: искам си добрия стар офлайн шоппинг обратно - на книги, които мога да прелиста в книжарницата, на дрехи от физическите магазини на любимите ми марки, на козметика, която е в състояние да ме разори, на красиви декорации, от които в повечето случаи нямам нужда. Сигурно ще ме помислите за луда, но ми липсват тълпите и времената, в които не се притеснявахме да стоим на два сантиметра една от друга пред пробните на H&M или Zara. Липсва ми да чакам на опашка за тоалетната във валежна събота, липсват ми дори сърдитите физиономии на продавачи, сервитьори

и всякакъв вид обслужващ персонал... допирът с материите на живо, комуникацията очи в очи, разходката в реално време, макар и на закрито. Страдам от невъзможността, когато нямам идея какво точно да правя в събота, просто да пазарувам в мола - да купя храна или играчка за кучето, да се порадвам на новия заек в зоомагазина, да се уговоря за кафе с приятелка. Зная, че мнозина презират търговските центрове, защото са комерсиални, защото са пълни с леснодостъпни и губещи времето забавления, защото са шумни, енергоемки (признавам, че няколко пъти съм покривала дневния си лимит крачки с тричасов шоппинг), но те в случая ми напомнят за онези времена, в които просто не мислехме дълбоко за нещата, но също не се и страхувахме от тях както сега. Молът ми напомня още за няколко кина, в които небрежно са се случвали първите ми срещи с мъже, оставили следа в живота ми, за игра на боулинг, след която се прибрах с бутилка Moet у дома, както и за едно малко бяло кученце, което стоеше в аквариум там - с най-големите и сладки очи на света, а сега, вече втора година, спи на кравай в краката ми всяка вечер, за медицинските застраховки, които си правех преди всяко по-дълго и вълнуващо пътуване... когато можех да планирам или пък да си позволяя такава. Давам си ясно и сметка, че затварянето на моловете и самостоятелните търговски обекти не просто ни лиши от ползите на т.нар. retail therapy*, но също сложи на пауза кариерата на много хора с малък и среден бизнес и прати на борсата десетки хиляди техни служители. И зная, че последните не по-малко от мен искат да се върнат там, нищо че в очите на модерния градски човек „работата в мола“ не е нещо cool. Животът, както и шоппингът може да се случва и онлайн, но лично аз предпочитам първообраза му. Нека не забравяме култовата реплика на Кари Брадшоу от „Сексът и градът“, който по-често от мола си признава, че харесваме: „Шоппингът е моето кардио“. И при мен е така.

„МЪЖЪТ НЕ МОЖЕ ДА ТЕ ПРИЛАСКАЕ, КАКТО БИ НАПРАВИЛ ЕДИН МАГАЗИН. И АКО ПО НЯКАКЪВ НАЧИН НЕ ТИ ПАСВА, НЕ Е ВЪЗМОЖНО ДА ГО ВЪРНЕШ СЕДЕМ ДНИ ПО-КЪСНО ИЛИ ДА ГО РАЗМЕНИШ ЗА ПУЛОВЕР ОТ КАШМИР. МАГАЗИНЪТ ВИНАГИ МИРИШЕ ДОБРЕ...“, ПРИПОМНЯМЕ СИ ТОЗИ ЦИТАТ ОТ КОМЕДИЯТА CONFESSIONS OF A SHOPAHOLIC С АКТРИСАТА АЙЛА ФИШЪР И СТИСКАМЕ ПАЛЦИ СКОРО ДА УСЕТИМ АРОМАТА НА ЛЮБИМИТЕ СИ БУТИЦИ.



ШОППИНГЪТ

ШОППИНГЪТ
Е МОЕТО КАРДИО.
Кари Брадшоу



ВОДА

ВОДАТА ПОМНИ.
НАДЯВАМ СЕ ПОМНИ
И МЕН

Free
Dom



ТЕКСТ ЛЮБЕН ДИЛОВ-СИН
ФОТОГРАФИЯ МИХАИЛ ЗАИМОВ

*Водата. Това е нещото, което ми липсва най-много.
Защото три са солените води, които лекуват душата
– пот, сълзи и море.*

Свикнал бях през последните години, средно на 40-50 дни, поне седмица да съм под вода. Под водата е хубаво. Под вода е по-хубаво, отколкото под полковник, както ще ви каже всяка една сестра от ВМА, била поне веднъж под... поне подполковник...

Разстроен от липсата на Голямата вода си дадох сметка, че хората, които обичам, са съставени от 90 процента вода. Хората, които не обичам - също. Хората - изобщо. Повече вода има само в бирата - 92,5 процента... И в любимата на Мирча Кришан краставица.

За да сме над неща като злоба, завист и карантина, трябва по-често да сме под водата. Там, откъдето сме изпъзели, наричани или от еволюцията на Дарвин, или от Божията промисъл. На кой както му се харесва. Всъщност има начин да съчетаем двете теории - достатъчно е да вярвате, че човек е произлязъл от маймуните, но от онези, които Ной е взел със себе си на кораба. Изобщо човекът е клетка за маймуни, беше казал някой и отлично го разбирам в условията на карантина...

Две молекули водород, една молекула кислород. Пот, сълзи и море - солената вода е 97 процента от всичката вода на света, която пък съставлява 71 процента от повърхността на Земята. По всички сметки солената вода има квалифицирано мнозинство на тази планета и е редно тя да състави правителство, да променя конституцията и веднага да отмени всякакви карантини...

През 1988 година Жак Бенвенист публикува в сп. „Найчър“ откритието, че водата - за разлика от зрителите на телевизионни сериали - има памет... Това променя всичко.

Бих се обърнал с молба да не пикаете в басейни и морета, но знам, че в момента, така или иначе, не го правите. Недейте, защото водата помни!

Паметта на водата е много по-силна от паметта на слоновете. Вие само си мислите, че слоновете се къпят в Ганг, както сте гледали по филмите...



Не, те се допитват... „Абе... как беше, онази финална реплика от „Казабланка“:

**„ЛУИ, МИСЛЯ, ЧЕ ТОВА Е НАЧАЛОТО
НА ЕДНО КРАСИВО ПРИЯТЕЛСТВО”.
ЧУХТЕ ЛИ?! НАЧАЛОТО!!!!**

Това, което преживяваме в момента, е началото на едно красиво приятелство. Със себе си. Поне така се надявам. А водата е там и ме чака да го споделя... Тя ще запомни. Надявам се, ще запомни и мен.

Лао Дзъ е можел да се гмурка само на апнея, но е казал: „В целия свят няма нищо по-меко и по-податливо от водата, но тя надделява над твърдото и здравото. Никой не може да я преодолее, въпреки че всеки може да я победи. Податливото побеждава здравото. Мекото преодолява твърдото. Всички знаят това, но никой не се осмелява да действа така”.

Водата помни.
Водата чака.



ТЕКСТ ЕЛКА ВЛАХОВСКА

След хюга и лагом, никсен е новата лайфстайл тенденция, която превзема света. Ако датското понятие хюга ни научи как да откриваме уюта в дома, а шведското лагом ни направи спокойни в търсенето на златната среда – да не консумираме „нито твърде много, нито твърде малко, а достатъчно“, никсен ще ни забави докрай – да не правим нищо повече от просто нищо и да открием творческия си потенциал в тази пауза.

„Никсен“ е нидерландска дума, която може да бъде преведена като „да не правим нищо“ и най-вече – да не си поставяме никаква цел. Строго свързана с концепцията за уелнес, тази философия е вече призната като начин да се възстановим от работното прегаряне и да станем по-креативни в дългосрочен план. Пандемията от коронавирус принудително ни накара да забавим темпото и да останем затворени задълго къщи, но как да извлечем ползите от това, вместо да потъваме в страхове и тревоги? Моят личен опит от изминалите седмици показва как от работеща под стрес жена, постоянно гонеща срокове и задачи, успях да се насладя на времето само за мен и това превърна карантината в своеобразно преоткриване на стойностите в живота ми, на ценността на миговете, даде ми възможността да се отърся от дълго натрупвано напрежение.

Ако преди се опитвах да овладя стреса с масажи и релаксиращи процедури в спа центровете, сега преоткрих забравеното удоволствие на домашното спа – да седя по-дълго време във ваната, да си направя домашна козметична маска и да чета книги – толкова, колкото ми се иска. Да се върна към позабравени автори, да изгледам филми, за които не ми оставаше време преди, да послушам любимата си музика, отдавайки ѝ се докрай, без да нахлуват излишни мисли в съзнанието ми. И да съзерцавам през прозореца как разцъфва джанката в двора, как дъждът мокри цветчетата и как опадват, издухани от пролетния вятър като снежинки в приказен зимен ден. Едва ли постигнах онзи покой на ума, с който японците свързват ритуала ханами, наблюдавайки цъфтежа на японската вишна, но природният спектакъл на събуждащата се пролет, макар и видян от прозореца, ме изпълни с увереност, че всичко в застой преминава и идва растежът, който е просто зад ъгъла и очаква своя миг. Израснала с култа към ефективността и производителността, за мен винаги е било трудно да не изпитвам чувство на вина, че не съм постоянно на въртележката на работния ритъм, че не „произвеждам“ безспир. Но, повярвайте ми, след тези времена на блокиране може би повечето от нас ще разберат, че понякога най-доброто нещо е да не правим нищо за известно време, за да се върнем по-късно по-здрави и по-продуктивни. Когато прочетох анализа на WGSN, американски институт с международно признание, който анализира поведенческите нагласи на активното работещо население на базата на широкомащабни статистически данни, разбрах, че интуитивно съм станала част от актуалния тренд. Според този анализ особено поколението на милениалите, постоянно тревожно и пред постоянната заплаха от бърнаут, е станало причина за

особено бурния растеж на уелнес индустрията, оценявана на 4,2 трилиона в света за последните три години. Физическото здраве и психичното равновесие е издигнато в култ вследствие на агресивния натиск от страна на работодателите, обществото и социалните медии, реалното намаляване на заплатите и по-ограничената финансова свобода. Усещането за нестабилност и хаотично движение принуждава и сега милениалите да потърсят всички възможни начини да съхранят хармонията в себе си.

И ето, докато един ден, прекаран на дивана или в леглото с Netflix, до неотдавна можеше да се определя като акт на мързел или загубено време, сега това време, посветено на „нищоправене“, се реконтекстуализира като инвестиция в психическо и физическо благополучие.

Определението за уелнес във време на пандемия предполага, че като не си поставяме планове и задачи за неотложно вършене, по същество инвестираме в бъдещето си. Така или иначе продължаваме да живеем в общество, което е постоянно свързано и хиперактивно, в което да „се изключиш“ е почти невъзможно, но дали това не ни прави постоянно неудовлетворени и непродуктивни? И дали не е време да преоценим в тишина и известно забавяне последиците за емоционалното и физическото ни състояние?

В доклада на института WGSN, наречен New Life Concepts: Niksen, се обобщава, че новите потребителски нагласи през следващите години ще бъдат ориентирани към инвестиране в марки, които се ребрандират в полза на никсен – да прегърнем безделието. Става въпрос за търсене на решения, които подкрепят тази уелнес терапия в домашни условия – като производството на все по-комфортни матраци, на дивани, удобни за т.нар. Day dreaming (буден сън и мечтаене), „умни“ технологии, с които можем от леглото да управляваме домакински задачи като готвене или изпиране, например докато гледаме филм, слушаме музика или четем книга. В резултат на тази тенденция се очаква да се обособят и определени, подобни на светилища, пространства в дома като например комфортни и шумоизолирани кътове, в които човек може да чете или да релаксира.

Дали пък уроците на пандемията няма да ни дадат ново усещане, че „по-бавното може да бъде по-бързо“ в дългосрочната перспектива, когато усетим в по-дълбока степен себе си, истинските си потребности и сила, и така дори и интуитивно открием най-живия извор за усещането за благополучие – креативността?

**ЗНАЧИ, БЕШЕ ВЪЗМОЖНО
(ИЛИ ПОНЕ НЕ БЕШЕ
НЕВЪЗМОЖНО) ДА ПРЕКРАЧИ
НЕВИДИМАТА ГРАНИЦА, КОЯТО
СТОЕШЕ МЕЖДУ НЕЯ И ОНОВА,
КОЕТО ВИНАГИ Е ИСКАЛА ДА
ЧУВСТВА, КОЕТО ВИНАГИ Е
ПРЕДПОЧИТАЛА ДА БЪДЕ.**

Майкъл Кънингъм,
„Часовете“

НИКСЕН*





В ТОВА ДА СЕДЯ И ДА ГЛЕДАМ ОГЪНЯ
ИМА НЕЩО ХИПНОТИЧНО. ИМА НЯКАКВО
ВЪЛШЕБСТВО. ПО СЪЩИЯ НАЧИН МИ
ДЕЙСТВА И ЕЛЕКТРИЧЕСТВОТО. И ДИМЪТ.
И ПРЕМИГВАЩИТЕ СВЕТЛИНИ,
казва Дейвид Линч. И киното, добавям аз.

КИНО

Free
Dom



ТЕКСТ ИРИНА ИВАНОВА

Какво ще направя след карантината? Не знам. Вероятно най-напред ще спра да правя това, което правих по време на карантината. Например – ще спра да пазарувам онлайн. Нещо, което правя почти непрекъснато сега. Поръчах си тонове глупости от онези евтини сайтове „за всичко“, които продават ролки за коса, силиконови шпатули и машинки за сармички. Знаете ли докъде бях стигнала? Онзи ден бях на един клик разстояние от поръчането на ето какво – масло от яйца на мравки. Използвало се за обезкосмяване. На косъм бях да го платя. И още - ще спра да ям всичко, попаднало ми пред очите. Ще спра да чистя. Ще спра да готвя. Сигурно ще спра и да чета книги – поне за известно време - и да гледам филми на малки екранчета. Ще ходя на кино. Голям екран, блажен мрак, пронизан от лъч светлина и... Дааа, кино! Нищо не може да се сравни с филм на голям екран.

Съжалявам, не съм от апологетите на карантинотерапията. Никак не споделям вдъхновението и вълнението на онези, които още на втория ден взеха да преживяват катарзиси, да преосмислят, да преоткриват и да учат нещо повече за себе си и за света. От 5 години работя по собствено желание от къщи, така че ритъмът на живот не ми се промени особено. Филми си гледам и книги си чета и без карантината. И с готвенето е същото. Вероятно свръхамбициозните работохолици (не го казвам с упрек, нито с ирония), които в продължение на много години не са отделяли никакво време за семейството, децата и родителите си, за книгите и филмите, за себе си, вероятно те са преживели някакви стресови моменти. Аз лично преди пет години взех някои решения и живея с тях. Едно от решенията е да направя всичко възможно, за да не дрънкам след години глупости от типа, че съм „изпуснала толкова мигове с детето си“, или че „не забелязах как детето ми порасна“. Така че що се отнася лично до моя начин на живот, карантината не промени нищо кой знае колко. Засега. Дано наистина да е спасила човешки животи. Дано да е помогнала на планетата. Нарочно обаче не слагам удивителен знак. Нищо, ама нищо патетично не откривам в тази ситуация. Непоносими са ми всички лозунги – да станем по-добри, да се смирим, да погледнем навътре. Нито сме чак толкова изолирани всъщност, нито ми харесва да се изживявам като някаква примерна и съвестна персона, която потъпква егото си в името на общественото здраве и добруване, нито съм чак толкова съвестна и примерна. Нито споделям мнението, че някой наистина ще се промени. Какво остава пък всички да се променим! Че и светът, и той. Сигурно се шегувате, а?
В един от карантинните дни написах в личния си фейсбук профил онова, което наистина ще остане в мен от този скипнат (от skip – пропускам) период - карантината не скри хората, показа ги. Предпазните маски свалиха онези, другите. Това си е голяма работа. Не съм

права, че нищо няма да се промени. Ще се промени. За ден до пладне.
Какво ще направя след карантината? Много мислих коя да е думата, която да даде най-точното определение на това и избрах кино с уговорката, че имам предвид единственото истинско кино – киното на голям екран. Ще ходя на кино, защото това е нещото, за което душата ми винаги копнее. И други неща обаче ще правя. Сигурно известно време ще излизам повече, ще ям и пия вино в ресторанти, а не у дома. Ще пия бира в парка както едно време, много отдавна. Да пиеш бира в парка носи особена вибрация – лежерно ми е, „размазано“ едно такава, искам да си позагубя малко време, че ми се е събрало в повече, да кисна на едно място и да бръщолева глупости в компанията на остроумни приятели. Да имаш време да пиеш бира в парка е привилегия на младостта – означава, че си свободен, лекомислен (какво й е лошото на тази дума!), безгрижен. Между другото, аз далеч не съм най-големия фен на бирата. Но бира в парка е друго.
Ще отида на планина заедно със семейството и кучето и заедно с други хора и кучета. Това – със сигурност! Невъзможността да съм сред природата бе най-непоносима от всички невъзможности. Моментите в Рила – около езерата и в подножието на Мусала – за мен са незабравими и много по-трансформиращи, отколкото тези в изолация. Да стоиш на терасата – тъжна работа! Дори и да пееш на нея, да танцуваш, да тренираш – терасата си е тераса. Разбирам, че хората имат нужда от красива опаковка дори на карантината, но предпочитам да гледам нещата право в очите. Терасата си е тераса.
Ще организирам няколко належащи дребни ремонтни дейности в селската ни къща, както и отдавна планираното почистване на градината и дърветата около нея. С благодарност към баща ми и майка ми, че ги запазиха и че никога на никого не му мина през ума да ги продаде. Дори през най-тежките за семейството ни години. Това е. Нищо повече.



ТЕКСТ ЛЮБА ВАНГЕЛОВА

На фона на „стагнацията“ на навици, емоции и сантименти на повърхността в съзнанието ми излиза една дума: промяна. Неизбежна и още по-важно – наложителна! Изглежда като нереална новата реалност, в която новините ни плашат, а промените се оказват твърде стремглави, за да свикнем безболезнено с тях. Но има ли лесна промяна? Вероятно само тази, която не осъзнаваме. Защото сме приели, че ако е некардинална и нереволуционна, промяната не е дълбока и не съществува. Промяната в света е факт. А вътре в нас?

От първото събитие "Говори с EVA" запомних думите на Любомир Дренски (преподавател по въздушна йога): „Не осъзнавах промяната, докато тя се случва.“ Тогава сякаш се отвори тунел на осъзнаването ми за думата „промяна“ и в един миг проумях доста неща за този процес, без който еволюция не би имало. Факт, докато сме „във филма“, не се замисляме. Осъзнаването през какво сме минали и какво се е променило, се случва на по-късен етап. Като това, през което преминаваме днес. Говорим за промяна на света, не я осъзнаваме все още. И може би така е правилно – вероятно умът ни има нужда от подготовка за възприемане на новото и адаптация към него.

Слизам на по-прагматично ниво. Каква ЩЕ или Е промяната за мен в живота, който живея сега? Когато сме насаме със себе си, се срещаме с всичко, от което бягаме - т.е. с истинското ни лице. Дори буквално! Два месеца са достатъчни, за да направим zoom върху страховете си. По време на изолация едва ли всяка сутрин слагате основа за грим, коректор, фон дьо тен, пудра, руж, спирала, сенки, червило... Не го правите, защото сте сами със себе си. Дали това означава, че обикновено „слагаме“ лицата си, за да се срещнем с другите? За да не видят те сенките, недостатъците и белезите от живота? Оказва се, че ни се дава шанс да променим начина, по който гледаме на себе си. Дава ни се време, за да се запознаем със себе си и да започнем да се харесваме. Дори на елементарно ниво. Мислих си, че няма да свикна със сенките под очите ми – знам, че просто такава е кожата ми, но това винаги ме е притеснявало и съм го приемала като личен недостатък (пълна лудост). Е, приех ги и сега не ме тревожат - мога да се появя със сенките си. С всичките.

Това няма да бутне самочувствието ми. А преди се случваше. Промяната е неизбежно свързана с приемането. А приемането е лекарство за стреса. Причината за него пък са очакванията ни. Сега ни се дава шанс да се научим да живеем без очаквания. Това го практикувам от години, но все се оставям на разни „капани“ да ме уловят отново с очаквания. За съжаление, много хора не желаят да променят себе си, приемат за даденост, че някой просто трябва да им даде една нова среда, в която да продължат да играят старите си номера. Както се случва в човешката природа, ако не можем сами, съдбата ни поставя в ситуация, в която няма как да не си научим урока с нейна помощ, често равностилна на шамар. Променихме ли хранителния си режим? Променихме ли козметиката си? Променихме ли представите си за стандарт за красота? Променихме ли книгите, които четем? Музиката, която слушаме? Общуването си? Променихме ли се? Поредицата от подобни въпроси може да бъде отегчаваща. На тяхно място поставям други:

ЗАЩО ИСКАМЕ ДА ПРОМЕНИМ ЖИВОТА СИ? ЗАЩО ПРОСТО НЕ ЖИВЕЕМ, КАКТО НИ ХАРЕСВА? ОТ КРИСТАЛНО ЛОГИЧНОТО МИСЛЕНЕ НА УОРЪН БЪФЕТ СЪМ СИ ОТКРАДНАЛА ЕДИН УРОК: „КОГАТО НЕ МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ НИЩО, ЗАПАЗИ САМООБЛАДАНИЕ!“ , А АЗ ДОБАВЯМ: И СЛУШАЙ СЕБЕ СИ!

За финал пак ще си „помогна“ с думи на Любомир Дренски: „Промяна е да спреш да се мислиш за недо-сегаем.“ Оставям това да отлежава в мислите ни.

ПРОМЯНА

*КОГАТО ИЗЛЕЗЕТЕ ОТ БУРЯ,
НЯМА ДА БЪДЕТЕ СЪЩИЯТ ЧОВЕК,
КОЙТО Е ВЛЯЗЪЛ В НЕЯ.
ЕТО ЗА ТОВА Е БУРЯТА.*

Харуки Мураками





РОЖДЕН ДЕН



ТЕКСТ ДЕЯНА АНГЕЛОВА

Сигурно след време всички ще си спомнят и разказват за деня, в който бе обявено извънредното положение и строгите мерки заради COVID-19 – как са останали шокирани от километричните опашки в магазините, как пред тях е свършила тоалетната хартия, какво им е казал работодателят, какво са научили от приятели на приятели, как съседът им е затръщнал вратата под носа, как светът им изведнъж се е смалил...

Аз също имам какво да разказвам, само че за мен въпросният петък, 13 март, не се въртеше около началото на самоизолацията в домовете или брифинга на генерал Мутафчийски, нито около новината, че минаваме на вариант home office. На този ден – петък, 13-и – аз подготвих парти. Парти за 40-ия рожден ден на съпруга ми, който е роден на 14 март. Къщата за гости с минерален басейн бе резервирана още от януари, приятелите бяха поканени, багажите на всички ни бяха стегнати, подаръците – купени. Оставаше да направим големия пазар в супермаркета, за да задоволим безкрайния апетит на барбекюто и алкохолните потребности на чашите. И когато се прибрахме с тежките торби у дома, телефонът звънна... Да, нямаше да има парти, резервацията се отменяше. „Рожден ден няма да има!“, както би казал генералът. Огромното количество месо отиде да полегне във фризера, а алкохолът да отлежава в бара. Приехме го с разбиране, с малко черен хумор относно края на света и с много усмивки въпреки задаващите

се строги мерки. Но тогава не знаех, че това е едва първият рожден ден, който пандемията ми отнема. Казват, че 40 години не се празнуват, може би пък има нещо вярно в поверието. Няма обаче тежко заклинание и суеверие за 10-ия рожден ден. А именно на толкова ставаше дъщеря ми на 1 април. Моят „малка шегичка“ още от Коледа чакаше този ден, правеше списък на децата, които ще покани, избираше каква да е тортата... Ние, възрастните, сме позабравили това усещане, но за децата рождените дни са нещо много специално и вълнуващо, преживяват се дълго преди това и се коментират много след това. Бях резервирала Escape Room за нея и приятелките ѝ - нещо, за което тя много ме молеше. В общи линии децата влизат в специално проектирана стая и трябва да се справят с поредица от вълнуващи загадки, да откриват скрити предмети и следи, които постепенно разплитат мистерията и ги отвеждат до изхода от стаята. Поканите под формата на древни свитъци бяха готови, но така и не стигнаха

до приятелките ѝ. Партието, естествено, беше отменено, а разочарованието в очите на детето ми - огромно. Как да ѝ обясня, че коронавируса не се интересува от рождени дни, че всички трябва да си стоят къщи, че светът изведнъж е станал толкова различен... Имах около седмица, за да измисля интересни малки подаръци, които могат да се поръчат онлайн и да заместят този, който предварително бях планирала да купя от затворения вече магазин. За щастие, всички поръчки пристигнаха навреме за празника. Escape Room нямаше, но въпреки всичко успях да компенсирам с друго детективно приключение. Измислих и скрих из апартамент десетина улики със следи, подсказващи къде се намират подаръците. Що се отнася до тортата... понеже подценен ситуационно и не я поръчах онлайн, вярвайки, че сладкарският магазин наблизо ще продължи да работи, в крайна сметка се задоволихме с малка тортичка от супермаркета, а вместо свещ с цифрата 10, каквато не успях да намеря, нарисовахме една живописна десетка върху свещ яйце от миналия Великден. Със сигурност беше рожден ден, който няма да забравим, въпреки че искрено се надявам да не се налага да го повтаряме. С удължаване на домашната самоизолация се оказа, че няма как да отпразнуваме и рождения ден на кръщелницата ни, която е с една година по-голяма от дъщеря ми и нейна най-добра приятелка. Пропуснахме и рождения ден на кръщелницата на нашето дете, която е родена на 23 март. Да, много рождени дни са струпани в този период и все на изключително близки хора. Когато настъпи 20 април обаче, нямаше как да се задоволя с утешителното „ще празнуваме догодина“ или „все пак се получи забавен домашен рожден ден“. На тази дата баща ми стана на 70. Един юбилей, за който бяхме планирали да съберем много роднини и приятели, да го отбележим подобаващо. А аз отдавна бях измислила идеалния подарък – портативно ретро радио, за да си слуша музика и любимата програма „Хоризонт“ на двора. Освен това 20 април бе и последният ден от великденските почивни дни, така че трябваше да е много хубаво, релаксиращо, емоционално продължение на светлите Великденски празници.

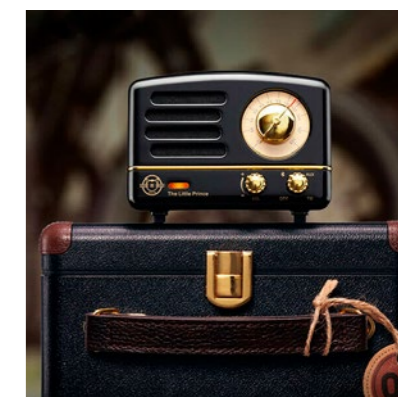
„АКО ИСКАТЕ ДА РАЗВЕСЕЛИТЕ ГОСПОД, РАЗКАЖЕТЕ МУ ЗА СВОИТЕ ПЛАНОВЕ“, КАЗВА УДИ АЛЪН. СЪДЕЙКИ ПО СЛУЧВАЩОТО СЕ С МОИТЕ ПЛАНОВЕ, СЪС СИГУРНОСТ ГО РАЗСМЯХ.

Аз самата обаче отдавна вече не гледах нито с черен, нито с бял хумор на случващото се. На 20 април със семейството ми бяхме в София, блокирани от разпоредбите на кризисния щаб, а баща ми и майка ми - в къщата ни на село. Не съм ги виждала от месеци. Дори и без забраните на генералите не бих си позволила да рискувам здравето и живота им. Не знам кога ще ги видя, защото не знам кога ще мога да отида при тях без страх, че може да им донесе вируса. Никога не съм се чувствала толкова далече от родителите си, както на този 70-и рожден ден. Поплакахме си - и те, и аз. И дъщеря ми се разплака, защото ѝ беше

тъжно, че плачат баба и дядо. Плачехме не толкова заради проваления рожден ден, колкото заради осъзнаването на тъжната реалност, че вече няма да се прегърнем без страх, да се целунем без паника, да се докоснем без притеснение. Поне не и в близко бъдеще. А когато баща ти е на 70 години, понятието „близо“ придобива друг смисъл. Осъзнахме колко далече може да се окаже една ръка разстояние...

„НЕЩАТА ПЪРВО ТРЯБВА ДА СЕ ОБЪРКАТ, ЗА ДА СЕ ОПРАВЯТ“, КАЗВА МАЙКА МИ. ВРЕМЕ ИМ Е ДА СЕ ОПРАВЯТ, ЗАЩОТО ДОСТАТЪЧНО СЕ ОБЪРКАХА.

Извънредното положение би трябвало да свърши на 13 май (поне докато пиша този текст, няма други разпоредби за удължаване или намаляване на периода). На 14 май рожден ден има бащата на кръщелницата ни, близък приятел на съпруга ми от ученическите години (казах ви, много рождени дни имаме). На този ден семействата ни винаги са заедно, както и децата ни. Не знам дали COVID-19 ще ми отнеме и този празник, не знам дали самите ние ще имаме смелостта



и желанието да се съберем веднага след падане на самоизолацията. Толкова неща се промениха от онзи петък, 13-и, когато стягахме багажа за рождения ден на мъжа ми. Но искам да вярвам, че идва краят на този тежък период. Че първото нещо, което ще направим, е едно групово парти, компенсиращо всички пропуснати досега. Ще се съберем на пейка в парка или на пикник в гората, или резервирайки отново къщата с басейна. Искам да вярвам, че хубавото предстои, че морето ни чака, че след време отново ще се прегръщаме без мисъл за зараза. Искам да отида при родителите си на село, да подаря на баща си ретро радиото, да седнем под 80-годишната черница и да полеем пропуснатите мигове заедно под звуците на програма „Хоризонт“. Искам да вярвам, че ни чакат много рождени дни, на които ще бъдем заедно, за да си пожелаем здраве и да се прегърнем с усмивка и без страх.

Честит рожден ден и на всички вас, които не успяхте да бъдете с близките си през този труден период. Ще има и други рождени дни. Избирам да вярвам в това!

ИЗКУСТВО ЗА ЖИВЕЕНЕ



ТЕКСТ КРАСИ ГЕНОВА

Оцеляване, криза, коронавирус, карантина, брифинг, генерал Мутафчийски - все вълни, които ни връхлитат от един екран разстояние. Дали ще е малкият телевизионен екран, или онзи другият, към който с течение на годините ни пристрастиха трайно, живеем определено в интересни времена. Всъщност истината е, че винаги живеем в интересни времена, важното е, независимо от обстоятелствата, никога да не губим връзка с пъпната си връв.

Моята пъпна връв в тези объркани времена се оказва изкуството. Браня личната хигиена на душата си с томахавка, защото знам, че е безценна. А осъзнато или несъзнато в нея се опитват да бъркат много хора – от „вещерите“ в малкия екран до „шаманите“ във Фейсбук пространството. Все хора, които си мислят, че владееят до съвършенство азбуката на живота и могат да наместват в тамагочито си всички алгоритми – как да обичаме, как да се храним, как да се движим, какво да сънуваме и какво да мислим. Реалността се превърна в хиперсензация, която няма работно време, а всички ние някак се наместихме в очертанията ѝ. Успяхме, къде с охота, къде с пестеливо участие, да затънем толкова надълбоко, че инерцията стана основна скорост по нанадолнището на живота. Спасителните пояси се оказаха съдбите и историите на много хора, свързали живота си с изкуството в една или друга посока. Оживели в онлайн платформата Master of Art (заради невъзможността да споделяме насладата и опита от наученото в реално време и в адекватно пространство), филмите за артисти, архитекти, дизайнери и актьори напомниха, че главният герой в живота е онзи, който стои на фокус – не се страхува да отстоява себе си дори и с дистанцията на времето, не пропуска възможностите и не се свени да извади на бял свят всеки цвят от същността си. За да изпълни със смисъл онова малко, деликатно, понякога невидимо пространство, наречено живот. Там, където с времето разбираме, че всъщност време няма. И най-важното е с какво съдържание пълниш зададената рамка. Изкуство за живеене.

Първият кадър, с който реших да илюстрирам малката бяла лястовица до вас, е фотография на втората съпруга на драматурга и писателя Артър Милър – Инге Морат. Запознава се с Артър Милър във времето, в което той е все още съпруг и опора на сексимвола Мерлин Монро. Фотограф е на снимачната площадка на последния филм на Кларк Гейбъл – „Непригодните“, заснет по сценарий на Артър Милър,



снимка на Инге Морат (от поредицата - Mask by Saul Steinberg © The Saul Steinberg Foundation/ARS, NY 1962)

в който участва и самата Мерлин. След трагичната смърт на легендарната блондинка Милър телефонира на Морат с молба да му изпрати негов портрет, който е направила по време на снимките. По-скоро да му го донесе в Лос Анджелис. Отговорът ѝ бил: „Вие имате нужда от услуга, не аз. Елате в Ню Йорк!“. Почти филмов сценарий, от който се ражда една голяма любов и една голяма режисьорка (Ребека Милър, която е половинката в сърцето на Даниел Дей Луис).

Споменавам всичко това, защото е важно, когато в редките моменти на уединение мислим за себе си и онези малки действия, които подреждат вселенската ни карта, да имаме наум, че работим върху произведение на изкуството. Защото всяка част от тялото ни е такава, в пряк и преносен смисъл. Като доказателство прилагам втората визия – „Сърцето“, творба на британския артист Антъни Микалеф. Да, именно този малък сърдечен мускул с неподозирани възможности, чийто йероглиф се използва в китайския език винаги, когато трябва да се направи малка, но детайлна разлика, че важните неща не се случват в главата, а в сърцето.



ТЕКСТ ЯНА МАРИНОВА

Най-важното нещо е мотивацията. Нищо не може да се случи без желание. Изгарящо, дори маниакално желание да постигнеш, да притежаваш, да получиш. А много често дори ни мързи да помечтаем. Предпочитаме да се ровим в чуждото бельо. Да гледаме чуждите турски сериали. Да позлорадстваме над передната очерняща някого жълта статия.

Силното желание да постигнеш нещо винаги се поражда от липса. Не можеш да желаеш нещо, което притежаваш. Трябва да си го изгубил. Или никога да не си го имал, но да си го видял някъде и да си го пожелал. А за да го пожелаеш, трябва да се сблъскаш с него. Да те запали. Да ти драсне клечката.

В една от главите в любимата ми книга на Лара Ескивел „Като гореща вода за шоколад“ се разказва как всеки от нас носи кутийка кибрит вътре в себе си. Палим клечка и тя топли дните ни за някакъв период от време. После изгаря, става ни студено и запалваме нова клечка. И така много пъти през живота ни. Но понякога хора с леден дъх така смразяват съществуването ни, че кутийката с кибрит в нас се навлажнява. Опитваме се да палим нови клечки, но те не могат да лумнат. Защото са влажни, защото сърцата ни са смразени. От страх. От омраза... И тогава душата излита от тялото, скита се къде ли не тъжна и самотна. Търси топлина, но никъде не я получава. Защото е забравила, че кутийката кибрит е в тялото, което е изоставила. Ако се върне и опита с всички сили да изсуши кибритените клечки, само тогава ще може отново да ги пали една по една и да се топли до края на дните си...

Прочетох тази книга, когато бях на 25 години. Промени коренно живота ми. Сега се стремя да разказвам на повече хора за тази промяна. Горещо-долу по това време за първи път учените откриха и нов закон на физиката. Преди се твърдеше, че във вакуума няма нищо. Обаче новите опити доказаха, че всъщност в него съществуват плюсови и минусови частици. С прости думи, тези частици се святкат напред-назад във вакуума и когато се намерят, се аниhilират, т.е. разрушават. По време на удара при триенето им една в друга се получава такъв взрив, който в друг мащаб би бил в пъти по-силен от този на атомна бомба. Иначе казано, във вакуума, наречен Скука или Невиждане на смисъл, се ражда огромното напрежение. Онази мощна енергия, която търси къде да избие. От скука може да направиш най-големите простотии в живота си. И най-великите дела, за които си създаден. Отворим ли очи и сърце за знанието какво представляваме и на какво сме способни, ако се понапрегнем малко - тогава взривът ще е налице.

Малко по-късно, на около 27-годишна възраст, прочетох, че в този период от живота си човек спира да произвежда хормона на растежа в организма си. Бях разбрала и че най-прекрасното качество на младостта е, че имаш време да поправиш грешките си. Тези две

открития за мен промениха гледната ми точка. Започнах всичко отначало. Нова работа. Нови знания. Нови хора около мен. Изхвърлих всичко старо, което ме дърпаше назад. Казах си: „Досега съм се регенерирала от ударите на съдбата, но вече белезите няма да зарастнат толкова бързо. И затова отказвам да предизвиквам нещастията с глупост, страх или недоволство.“ Парченцата на пъзела в главата ми, точно като плюсовете и минусите във вакуума, се стрелкаха наляво и надясно, а аз, образно казано, ги гонех, за да ги подредя по правилния начин. Имаше много неща, които исках да постигна в този момент, но не можех да разбера точно кои са моите. Не за друго, а просто не си бях написала домашното. И тогава, пак в някаква мъдра книга, прочетох, че ако си готов да платиш и най-високата (и тежка според теб) цена, за да постигнеш дадена цел, то тогава не може да се страхуваш от неуспеха. И се започнаха едни таблици с плюсове и минуси за всяко нещо, което ми хрумваше като желание. Дори и сега, когато се завъртя вкъщи, намирам бележки, скрити на необичайни места, в които съм извеждала положителните и негативните аспекти по пътя за постигането на евентуална цел. Оказва се, че всички бележки с преобладаващи плюсове за дадено желание, са и тези които съм изпълнила. Затова продължавам да пиша и до днес.

Признавам, преди да започне пандемията, се бях затрупала с неща, които искам да направя, и те се случваха с толкова бързи темпове, че не ми оставаше време да си пожелаю нови. Трябваша ми два месеца, за да се насиля да мечтая отново. Имах огромната потребност да преосмисля някои от целите си. Да събера сили, да ги изрисувам в мисълта си точно по начина, по който бих искала да се случат. За да им се насладя, когато дойдат. Обърнах се назад и установих, че много от постигнатите неща са ме изтозили до болка. И дори не съм успяла да им се зарадвам. Установих, че съм готова да имам по-смели мечти, но и по-качествени. Изхвърлих ненужното. Другото складирах. За да не забравям. За да ми напомнят откъде съм тръгнала. Събуждам се всеки ден с мисълта за хубавите моменти, които ми предстоят. И новите още по-тежки изпитания, които ще трябва да преодолеея. Не си въобразявам, че няма да платя цена. Единственото нещо, за което се надявам, е да съм жива и здрава, достатъчно силна психически и физически, за да издържа пътя. Целта си е там и те чака. От теб зависи дали ще я достигнеш. Дали ще я извоюваш. Достатъчно ли ще бъдеш



WHERE CAN I DOWNLOAD
MOTIVATION FROM?

МОТИВАЦИЯ

подготвен, за да я заслужиш. Точно ти, не някой друг. Дали познаваш себе си достатъчно добре. Дали намиращ начини. В най-трудните ситуации. В най-страшните моменти. И в най-отчайващите обрати. Дали си готов да направиш първата стъпка, да издържиш милионите крачки и да стиснеш зъби в последните 10 метра преди върха.

Имаше един момент, в който у нас беше модерно да не работиш нищо. Да изкарваш пари от далавери или баща ти да е дипломат, партиец... А ти да си бунтар. А всъщност да си сноб. Един от любимите ми филми - „Вчера“ засягаше тази тема. Та на много от сегашните 40-годишни им е останало в мисленето, че да работиш не е на хубаво. Далавера си е готина дума в България. Нищо, че е обидна в осъзнатия свят. Дори и сред по-възрастните актьори, театрални, кинодейци и изобщо хора на изкуството съм забелязвала едно увличане по дървеното философстване. Удоволствие от нищоправенето.

Един от любимите ми монолози на Сюзън Сарандън в оригиналния сценарий на филма „Телма и Луиз“ е, когато Телма споделя как не понася тези малки ролшави псета, които се ваяят в краката ти до самата ти смърт. Не иска да остарее с един такъв дребен, злобен motherfucker за компания. Това също е мотивация. Да отказваш да остаряваш. Да отказваш да останеш сам в края на живота си, само в компанията на някоя котка или някое куче. Ненавиждайки хората. Не вярвам в днешно време да имаме право да се предаваме по

такъв начин. Винаги има на кого да предадеш опита си и да опиташ да го привлечеш на добрата страна. Да му станеш ментор. Да пожелае да бъде като теб. А не да се оплакваш как никой не те иска, защото си стар. Само ако не си заслужил, ще си сам, когато дойде старостта. Признавам, една от силните мотивации в живота ми досега е била да ме приемат на сериозно. Помогнала ми е в даден етап. Но сега спокойно мога да заявя, че хуморът ме спасява в трудните моменти. Желанието ми да не ме взимат на сериозно ми помага да съм щастлива. Не залитнах нито към политика, нито към опасно самовеличаене, нито към това да обяснявам, че върша нещо особено важно за обществото. Напротив - вярвам единствено в това, че всяко „малко Янче“ в живота, което има желание, ентузиазъм и воля, трябва да получи своя шанс. Мотивацията ми днес е да живея тук и сега с цялата си страст и с огромно въображение. Отказвам да се предам на скуката.

СМЯТАМ ДА ВЗРИВА С ЕНЕРГИЯТА СИ ВСЕКИ, КОЙТО СЕ ОПИТА ДА МЕ УБИЕ С НЕГАТИВИЗЪМ. НА ВСЯКА КРАЧКА ИСКАМ ДА ПОДКЛАЖДАМ ОГНЬОВЕ ОТ ЕНТУЗИАЗЪМ - СГРЯВАЩ КРЪВТА НА ВКОЧАНЕНИТЕ ОТ СТРАХ, ПАЛЕЩ ИСКРАТА НА СМЕЛИТЕ И ОЗАРЯВАЩ ПЪТЯ НА МОЖЕЩИТЕ. И ВЪВ ВАРВАРСКИ ТАНЦ НЕКА ТЪПЧЕМ ПЕПЕЛТА ОТ МЪРТВИТЕ ЗМИЙСКИ КОЖИ НА БЕЗРАЗЛИЧНИТЕ. АМИН. DOWNLOAD COMPLETED.



ЗЕЛЕНО

Free
Dom



ТЕКСТ И ФОТОГРАФИЯ
ДИАНА ШИНГАРОВА
РЕЦЕПТИ WWW.GOURMETFRIDAY.COM

„Съставките са в главата ти“ - са думите на шеф Масимо Ботура (Massimo Bottura) в едно от всекидневните му включвания в Инстаграм по време на карантината в Италия. Това е едно от най-вдъхновяващите за мен изречения от последния месец и, разхождайки се из двора, започнах да виждам в ЗЕЛЕНО.

Не знам дали всичко, което хвърчи, се яде, имайки предвид откъде тръгна пандемията, но, поглеждайки под босите си крака, започнах да виждам на поляната в нашия двор нови възможности. Преди години открих тученицата и успях да преглътна егото си, опитвайки нещо ново, което до този момент наричах с презрителното име „кокоша трева“. Да, храната е въпрос на приемане. В Гърция си позволих да опитам всички видове хорта, които предлагат в ресторантите. И ми хареса. Е, тази пролет в търсене на алтернатива на познатата зелена салата, само защото не трябваше да напускам двора, а магазините са на километри, си спомних израза: „Да се хванем за зелено“ и го превърнах в ежедневен ритуал. С малка кошница в ръка започнах да обикалям и да издирвам като в маниачен златотърсач всичко в двора, което става за ядене през пролетта. Научих много за зелените съкровища на природата. А те, моите герои в чинията, този сезон са много. Свежите листенца от млада коприва са перфектни за супа, а дивия чесън, лук, лапад, хрупкавите листенца от киселец, мента, джоджен, магданоз и, забележете, глухарчетата превръщам в пилни салати. Отворете съзнанието си, вижте всички нови възможности в зелено и ги превърнете в гурме, защото - не забравяйте - съставките са в главата.

ДИВА САЛАТА

Необходими продукти за 1 голяма салата:

Наберете 2 чаши микс от зелени листа, билки и подправки. Или иначе казано всичко, което познавате и знаете, че става за ядене:

листа от глухарчета
киселец
магданоз
мента
джоджен
див лук
див чесън (левурда)

Ядливи цветя за украса:

цветя от глухарче
теменужки
иглика

Начин на приготвяне:

Накиснете за около час набраните листенца в студена вода. Измийте добре и отцедете. Овкусетے със сол, винен оцет и олио. По желание поръсете с черен пипер. Разбъркайте с ръце, за да се овкусят добре листенцата. Поднесете в красива чиния и украсете с ядливи цветя.

Странични ефекти:

Обещавам ви, че подобна салата няма да ви остави равнодушни. И не забравяйте: Храната е емоция!

**„МИРЯНИ И МИРЯНКИ!!!
СЛЕД ПРЕМИНАВАНЕ НА ПАНДЕМИЯТА
ВСИЧКИ ЩЕ СЕ ПОЗДРАВЯВАМЕ
СЪС „ЗДРАВЕЙ, ШЕФ!“.
ВСИЧКИ ЩЕ МОЖЕТЕ ДА ГОТВИТЕ. АМИН!“**

ИЗ ФЕЙСБУКА НА ШЕФ ПЕТЪР МИХАЛЧЕВ

