

um - telo - duh

čili&zdravi

razgibano življenje

Letnik 9, št.2; brezplačen izvod

Učiti otroke, da ljubijo naravo

ISSN 2232-6944



02

2018

9 772232 694197

ČAS ZA POČITEK

*Kako najti mir in
nabrati si nove moči*

FIT V 15 MINUTAH

**UČINKOVITA
TELOVADBA DOMA**

**5 NAČINOV ZA
zmago nad
apetitom**

čili&zdravi

vsebina

um

16 SLADKI OKUS ZMAGE

Michele Deppe

Navaditi se hrepeneti po zdravih živilih

28 KAKO VZGOJITI PUSTOLOVSKE OTROKE, KI IMAJO RADI NARAVO IN SE NIKOLI NE DOLGOČASIJO

Melissa Howell

Zgodba matere, ki je učila družino uživati v naravnem okolju

telo

6 FIT V 15 MINUTAH

Jamie Santa Cruz

Kako doma učinkovito telovaditi 15 minut

10 VESEL SEM, DA TE SLIŠIM

Heather N. Kolich

Povezava med izgubo sluha in kakovostjo življenja

26 SREČNI PODPLATI

Debra McKinney Banks

6 lahkih korakov do zdravja stopal

duh

12 ČAS ZA POČITEK

Seth Pierce

Kako najti mir in obnoviti energijo

23 DRUŽINSKA IZJAVA O POSLANSTVU

Todd Chobotar

Zakaj jo potrebujete in kako jo ustvarite

na naslovnici



v vsaki številki

3 UREDNIKOVA BESEDA

5 načinov poletne obnove energije

4 LINIJE ZDRAVJA

V znanju je moč

34 ZDRAV APETIT

Heather Reseck

Popoln piknik

38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA

Celeste Perrino-Walker

Vitka zelena „vegi mašina“

39 PA ŠE TO

Vse je dopuščeno

5 načinov poletne obnove energije

Ne dovolite, da bi vam topli poletni dnevi spolzeli v preteklost neizrabljeni in nezanimivi. Da bi vam pomagali čim bolje izkoristiti ta prijetni čas, smo pripravili kar nekaj poletnih zamisli, ki lahko vašim dnevom dodajo veselje, zdravje in smisel. Naj vam takoj ponudim nekaj predlogov:



1. Pripravite piknik. Če želite, da navaden obrok postane izjemen, ga zaužijte na prostem. Še bolje bo, če boste dnevu dodali slikovit razgled ali prijeten pohod. Če želite sveže recepte za piknik, obrnite na stran 34.

2. Bodite s svojimi otroki. Kot odgovorni starši zagotovo želite poskrbeti, da svoje vsak dan večje in modrejše otroke navdušite za gibanje v naravnem okolju in jih čim bolj odvrnete od elektronskih naprav, ki sedaj množično okupirajo otroke. Poglejte na stran 28, kjer se začne opis praktične izkušnje staršev štirih otrok, katerima je to uspelo.

3. Počivajte. Nič vam ne bo bolj pomagalo ceniti svoje življenje in delovanje kakor premor, ki si ga boste ob tem privoščili. Na strani 12 odkrijte osvežilno moč dneva, ki ga ločite od tedenskega dela.

4. Bodite fit. Mnogi si med poletnim dopustom lažje zagotovijo redno gibanje in telesno kondicijo. S pomočjo načrta, ki se začne na strani 6, si ju boste zagotovili ne glede na dopust.

5. Premagajte. Je res možno spremeniti okus in si namesto malo ali ničvrednih jedi zaželeli nekaj zdravega? Preverite pomembno stvar v članku, ki se začne na strani 16.

Pa lepo poletje in prijetne počitnice!

čili&zdravi

Revija za
polnost
življenja

Urednik: Zmago Godina

ISSN 2232-6944

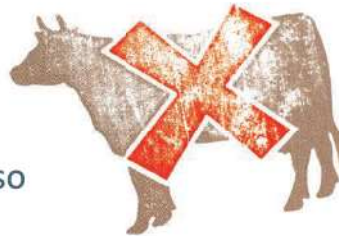
Članki v Čili & zdravi predstavljajo mnenje avtorjev. Informacije nimajo namena diagnosticirati ali zdraviti katerokoli bolezen, temveč vzgajati, motivirati in navdušiti bralce, da osvojijo zdrav življenjski slog.

Vse slike, kjer ni posebej označeno: © 2018 Fotolia

ŽELITE PREMAGATI LAKOTO?

**Opustite meso
in jejte stročnice.**

Nedavna raziskava je potrdila, da so fižol, grah in ostale stročnice bolj nasitne kakor viri živalskih beljakovin. Jedi s stročnicami so se v raziskavi pokazale bolj nasitne kakor mesne jedi. Raziskava prav tako podpira že znano dejstvo, da uživanje stročnic pomaga tudi pri zmanjševanju prekomerne telesne teže.



93%

Vas nekaj jezi? Sprostitev ventilov ne bo pomagala.

Ste kdaj rekli prijatelju: „Moram si dati duška,“ in mu potem razložili dogajanje, ki vas je razjezilo? Upate, da se boste počutili bolje, vendar bo glede na nedavno raziskavo dajanje duška jezi le-to samo poslabšalo. Obstaja boljši način? Zapišite svojo jezo. Raziskava je ugotovila, da je izpovedno zapisovanje ustvarjalnejše kot govorno dajanje duška, ker vam pomaga bolje razumeti vzrok vaših čustev.



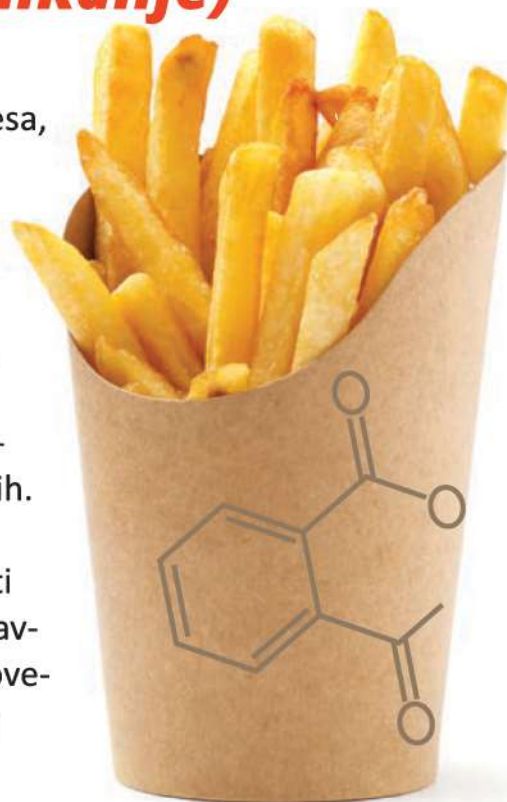
Čas za izklop TV?

Povprečni Američan preživi štirikrat več časa pred televizorjem kakor v druženju s svojimi dragimi. Prav tako preživi 20-krat več časa pred televizorjem kakor pri verskih oziroma duhovnih dejavnostih. Kaj pa jaz?

Odstotek časa,
ki ga povprečni
Američan preživi
v zaprtih prostorih.
Kako pa je z menoj?

„Krompirček, prosim.“ (in zraven kemikalije)

Kakor da hitra hrana ne bi imela že dovolj slabega slovesa, so raziskovalci z Univerze Georga Washingtona našli novo težavo. Nedavna raziskava kaže, da imajo ljudje, ki uživajo hitro hrano, opazno višjo raven ftalatov, kemikalij, ki se običajno uporabljajo v kozmetičnih izdelkih. Menijo, da je to posledica načina priprave hrane. Ftalati so povezani s škodljivimi zdravstvenimi pojavi vključno s povečano neplodnostjo, posebno moških.



Odgovor je v vprašanju

Spremembe so lahko težavne, toda skrivnost ustvarjanja trajnih sprememb je lahko lažja, kot si mislite. Nova raziskava je ugotovila, da je postavljanje pravega vprašanja ključno za spremembo ravnanja. Zastavljanje vprašanj, znano kot „učinek vprašanja in ravnanja“, ustvari ravno pravo mero nelagodja za motiviranje ljudi k spremembi. Namesto da npr. rečete: „Moraš telovaditi,“ raje recite: „Si boš rezerviral čas za telovadbo?“ Najsi poskušate spremeniti sebe ali pomagate nekemu drugemu storiti spremembo, so pravi odgovor vprašanja namesto trditev.

Povezava

TEŽE

in
RAKA

Strokovnjaki so ugotovili, da je debelost povezana z 11 vrstami raka. Glede na Nacionalni inštitut za rak v ZDA pričakujejo, da bo število primerov teh vrst raka naraščalo eksponentno in do leta 2030 dodalo pol milijona novih bolnikov.

Alice Bender, vodja prehrabnega programa v omenjenem inštitutu, upa, da bodo te ugotovitve zdramile ljudi: „Želimo, da ljudje vedo, da obstajajo načini, ki jih lahko vsakdo uporabi pri preprečevanju raka. Ti načini so povečano uživanje zelenjave, stročnic, sadja in ostalih rastlinskih živil ter več dnevno prehojenih korakov.“

HIIT V 15 MINUTAH



KAKO DOMA UČINKOVITO TELOVADITI 15 MINUT

Jamie Santa Cruz

Za nikogar ni novica, da je telovadba bistvena za telesno zdravje in dobro čustveno počutje. Pa vendar težko najdemo čas zanjo. Glede na priporočila velikih zdravstvenih organizacij naj bi odrasli zmerno telovadili vsaj petkrat tedensko po 30 minut, vendar je videti, da nekatere dni nimamo niti te pol ure.

Če si je težko odtrgati 30 minut, je mnogo lažje najti 15 prostih minut. In dobra novica je, da lahko dobimo precejšnje koristi tudi od tega kratkega

delčka časa. Raziskava, nedavno objavljena v reviji *Circulation Research*, je npr. ugotovila, da imajo ljudje, ki telovadijo 15 minut dnevno, za 14 odstotkov manjše tveganje nastanka srčnih obolenj kot tisti, ki ne telovadijo. Druga raziskava, opravljena v Tajvanu, pa je pri 15-minutni telovadbi ugotovila prav tako za 14 odstotkov manjše tveganje smrtnosti in podaljšanje pričakovane življenjske dobe za tri leta.

Ne spodbujamo vas k popuščanju: tajvanska raziskava je ugotovila, da vsakih dodatnih 15 minut telovadbe znižuje tveganje smrtnosti za dodatne 4 odstotke, zato le izkoristite priporočenih 30 minut dnevno. Toda ob dneh, ko to ni možno, se ne pustite odvrniti od mini telovadbe.

Da bi vam pomagali k najboljšemu izkoristku kratkega časa, vam predstavljamo dva strokovno pripravljena telovadna programa. Vsakega zlahka opravite v 15 minutah. Za nobenega ne potrebuje posebne opreme in oba sta dovolj raznolika, da ostaneta zanimiva.



SPUSTI



DVIGI



POSKOKI



BURPIJI



SUPERMANI



POČEPI



IZPADNI KORAK



SKLECE



KROŽENJE

JE OGREVANJE VEDNO POTREBNO?

„Idealno je vsako telovadbo začeti z ogrevanjem,“ pravi Franklin Antoian, ustanovitelj programa iBodyFit.com. „Če je le možno, dodajte minuto ali dve na začetku za hitro raztezanje in nekaj lahkih gibov, ki bodo pospešili krvni obtok. Če nimate tega dodatnega časa, se lotite telovadbe brez ogrevanja, vendar začnite počasi, da preprečite poškodbe,“ še dodaja Antoian.

15 MINUT ZA ENERGIJO //

ZAKAJ DELUJE

Program, ki ga je oblikovala trenerka Susanne Kimball, sočasno zviša vaš srčni utrip in izgrajuje moč. Večina vaj predstavlja sestavljeno gibanje, kar pomeni, da je sočasno zaposlenih več mišičnih skupin, kar je za kratkoročno vadbo posebno zaželeno. „Če opravljate posamezne gibe,“ pravi Kimballova, „ne bodo tako učinkoviti (razen za porabo kalorij) in ne bodo tako hitro zvišali vašega srčnega utripa.“

KAKO VADITI

Ob začetku prve vaje si nastavite uro na 30-60 sekund in opravite toliko ponovitev, kolikor jih brez težav zmorete. Počivajte pet sekund in nadaljujte z naslednjo vajo. Ponovite niz vaj tolikokrat, kolikor zmorete v 15 minutah.

Za dodatni izziv



POČEPI

Stopite v razkorak za širino ramen, stopali usmerjeni naprej. Počepnite, kakor da bi sedeli na stolu. Prsi in hrbet naj bodo zravnani. Nižajte se, dokler kolena ne tvorijo pravega kota. Vstanite.

Namesto s postopnim dviganjem, se s poskokom vrnite v stoječi položaj.

BURPIJI

Stopite v razkorak za širino ramen. Zamahnite z rokama nad glavo in poskočite ter se takoj spustite v počep z dlanmi na tleh. S poskokom stegnite nogi za sebe in ju s poskokom vrnite v položaj čepenja. Iz počepa poskočite nazaj v položaj stanja.

Ko ste v pozi za sklece, dodajte sklecico, preden z nogami poskočite nazaj k rokam.

SKLECE

Leže na tleh se oprite na dlani (ki sta narazen za širino ramen) in prste na zravnanih nogah. Spuščajte se, da se s prsmi dotaknete tal. Telo naj bo ves čas zravnano. Dvignite se v izhodiščni položaj. Za lažjo izvedbo se oprite na kolena namesto na prste na nogah.

Namesto da stopate v izpadni korak, poskakujte. Uravnajte se s pokončno držo, z rokama blizu telesa.

IZPADNI KORAK

Stoje zravnano stopite z desno nogo toliko nazaj, da levo koleno tvori pravi kot. Stopite z desno nogo nazaj v stoje zravnano. Ponovite z levo nogo.

KOLEBNICA

Poskakujte sočasno z obema nogama ali z ene na drugo. Nimate vrvi? Tudi prav, delajte se, kakor da jo imate.

SPIRALE & STISKI

Vzemite v roke dve plastenki vode. Stopite v razkorak za širino ramen z rahlo pokrčenimi kolena, držoč plastenki v iztegnjenih rokah ob sebi. Dvignite plastenki do prsi, tako da gledata v stran od vas, potem ju dvignite nad glavo. Zakrožite z rokama navzdol in ju priključite telesu.

15 MINUT ZA MOČ

ZAKAJ DELUJE

Menite, da za močne mišice potrebujete uteži? Preverite ponovno. Program, ki ga je oblikoval trener Franklin Antoian, ustanovitelj spletne strani za osebno vadbo iBodyFit.com, okrepi vse večje mišične skupine samo s telesno težo.

KAKO VADITI

Vsako vajo opravljajte eno minuto, opravite toliko ponovitev, kolikor zmorete. Potem pojdite na naslednjo vajo. Če je potrebno, si po zadnji vaji privoščite odmor, potem pa nadaljujte z vajami, dokler ne dosežete 15 minut.

Za dodatni izziv



POČEPI

Sledite navodilom za počepe iz programa za energijo. Med vajo se veselite dejstva, da je vsak počep narejen z večino vaše telesne teže. „Vadite vsako mišico od stopal do meč, od stegen do kolenskih vezi,“ pravi Antoian. „Za izvedbo nizkega počepa morate dejansko aktivirati še svoj trup.“

Med vsakim počepom dodajte izpadni korak.

SKLECE

Sledite navodilom za sklece iz programa za energijo. Če je potrebno, se ne sramujte opravljati sklec z oporo na kolenih namesto na stopalih. „To so še vedno popolnoma primerne sklece,“ pravi Antoian.

DVIG TRUPA

Lezite na hrbet, skrčite kolena, stopala pritisnite plosko na tla. Roki prekrižajte na prsni in počasi dvigajte glavo in ramena s tal (ne vlecite vse do sedečega položaja). Spustite trup nazaj na tla.

Namesto da stopala počivajo na tleh, stegnite nogi v zrak, tako da vaše telo oblikuje črko „V“.

SPUST (“DIP”)

Sedite na zadnjo ali predzadnjo stopnico pred tlemi, nogi stegnite pred sebe. Oprite se na roki in zdrsnite s stopnice. Počasi upogibajte komolca in se spuščajte proti tlem, dokler komolca ne tvorita pravega kota. Potem se dvigajte na rokah, da ju izravnate. Ponavljajte.

Namesto da držite obe stopali na tleh, stegnite eno nogo v zrak.

“SUPER-MAN”

Spustite se na vse štiri, dlani naj bodo naravnost pod rameni, kolena pa naravnost pod boki. Sočasno iztegnite desno roko naravnost pred sebe in levo nogo naravnost za sebe. Na kratko zadržite, potem zamenjajte strani.

Namesto da dvignete desno roko in levo nogo, dvignite roko in nogo na isti strani telesa.



VESEL SEM, DA TE SLIŠIM

Povezava med izgubo sluha in kakovostjo življenja

Naglušnost krade več kakor le zvok. Raziskave kažejo, da ima naglušnost bolj negativen vpliv na kakovost življenja kakor srčne težave, diabetes, visok krvni tlak in artritis. **Heather N. Kolich** preverja težavo in išče rešitev.

Za mnoge je hrup neizogibni del dneva. Lahko prihaja v kratkih izbruhih kakor ropot pri praznenju smetnjakov. Lahko pa je nenehno bučanje prometa ali strojev v tovarni. Lahko je tudi tako vseprisoten, da se ga niti ne zavedamo, kot je npr. brnenje klimatske naprave.

Seveda ves ta hrup vpliva na naše zdravje. Izpostavljenost prevelikemu hrupu povzroča nepopravljive okvare struktur srednjega ušesa. Drobne dlačice v notranjem ušesu se odzivajo na zvoke in jih kodirajo za prenos v možgane.

Določen hrup je tako glasen, da že po kratkotrajni izpostavljenosti poškoduje ali uniči slušne dlačice. Tak hrup povzroča na primer ambulantna sirena s 120 decibeli. Toda tudi manjši hrup, kot je na primer hrup kosilnice za travo, verižne žage ali motornega kolesa lahko ob podaljšani izpostavljenosti povzroči poslabšanje sluha. To je eden izmed dejavnikov za starostno naglušnost ali presbiakuzo.

V ZDA je približno 26 milijonov odraslih in 5,2 milijona otrok in mladoletnih naglušnih zaradi hrupa. Približno 30 milijonov ljudi dela v okolju, kjer so izpostavljeni nevarnemu

hrupu. Približno polovica starejših nad 75 let ima določeno stopnjo naglušnosti.

Med starejšimi je naglušnost pogosto dolga leta neodkrita. Večina družinskih zdravnikov pošlje na preverjanje sluha le v primeru, če se pacient pritožuje nad slušnimi težavami. Na žalost se naglušnost pojavi postopoma in neboleče, tako da mnogi odrasli ne zaznajo, kaj jim manjka. Tudi kadar je odkrita, je naglušnost odraslih pogosto neobravnavana, ker ljudje menijo, da je manj pomembna, kakor ostale kronične bolezni. Toda nedavna raziskava je pokazala, da ima naglušnost bolj negativni vpliv na kakovost življenja kakor srčne težave, diabetes, visok krvni tlak, artritis in druge bolezni.

Izguba sluha, izguba kakovosti življenja

Naglušnost nedvomno znižuje kakovost življenja. Sčasoma vpliva negativno na duševno zdravje, družbeno vključenost ter na izobraževalne in ekonomske dosežke.

Zaradi naglušnosti ljudje lahko preslišijo pomembna navodila v službi in povzročijo napake, ki stanejo čas in denar. Ker ne slišijo opozoril, jih lahko doleti več poškodb kot ostale. Šolski otroci že ob majhni naglušnosti zaostajajo z učnimi dosežki. Razkorak v dosežkih med temi otroki in otroki z normalnim sluhom se večja iz leta v leto in lahko omeji možnost poklicev ter bodočih zaslužkov naglušnih.

Naglušne osebe se začnejo izogibati družabnim srečanjem, ker vse težje razumejo govor ostalih, posebej v okolju, kjer jih veliko govori istočasno. Tudi v tišjih okoljih in doma zahteva pogovor veliko zbranosti in povzroča stres ter utrujenost. Družinski člani so pod stresom in frustrirani, ker morajo ves čas ponavljati povedano in biti razlagalci za naglušno osebo. Zlom normalnega človeškega komuniciranja lahko povzroči

KAKO ZVENI NAGLUŠNOST?

- ◀ Govor se zdi zaduščen.
- ◀ Besede se zlivajo s šumom ozadja.
- ◀ Ne morete ugotoviti, iz katere smeri prihaja zvok.
- ◀ Drugi se pritožujejo, da sta vaš radio in televizija preglasna.
- ◀ Težko sledite pogovoru, posebno v množici.
- ◀ Sogovorniki morajo glasneje in počasneje ponavljati, kar so pravkar povedali.

OBIČAJNO RAVNANJE

Mnogi ne prepoznajo težave postopnega povečevanja naglušnosti in se oprimejo običajnega ravnanja:

- ☉ zanikajo težavo,
- ☉ berejo z ustnic,
- ☉ stopajo bližje h govorniku,
- ☉ izogibajo se skupinskih srečanj.

Naglušnost se pojavi postopoma, tako da mnogi odrasli ne zaznajo, kaj jim manjka.

osamljenost in depresijo. Starejše naglušne osebe poročajo o večjih omejitvah pri vsakodnev- nih dejavnostih, o slabši telesni gibljivosti in pogostejših padcih ter zlomih kolka kot osebe enake starosti brez slušne prizadetosti. Več raziskav je odkrilo povezavo med nekorigirano naglušnostjo in zmanjšanimi umskimi sposobnostmi.

Korigiranje težave

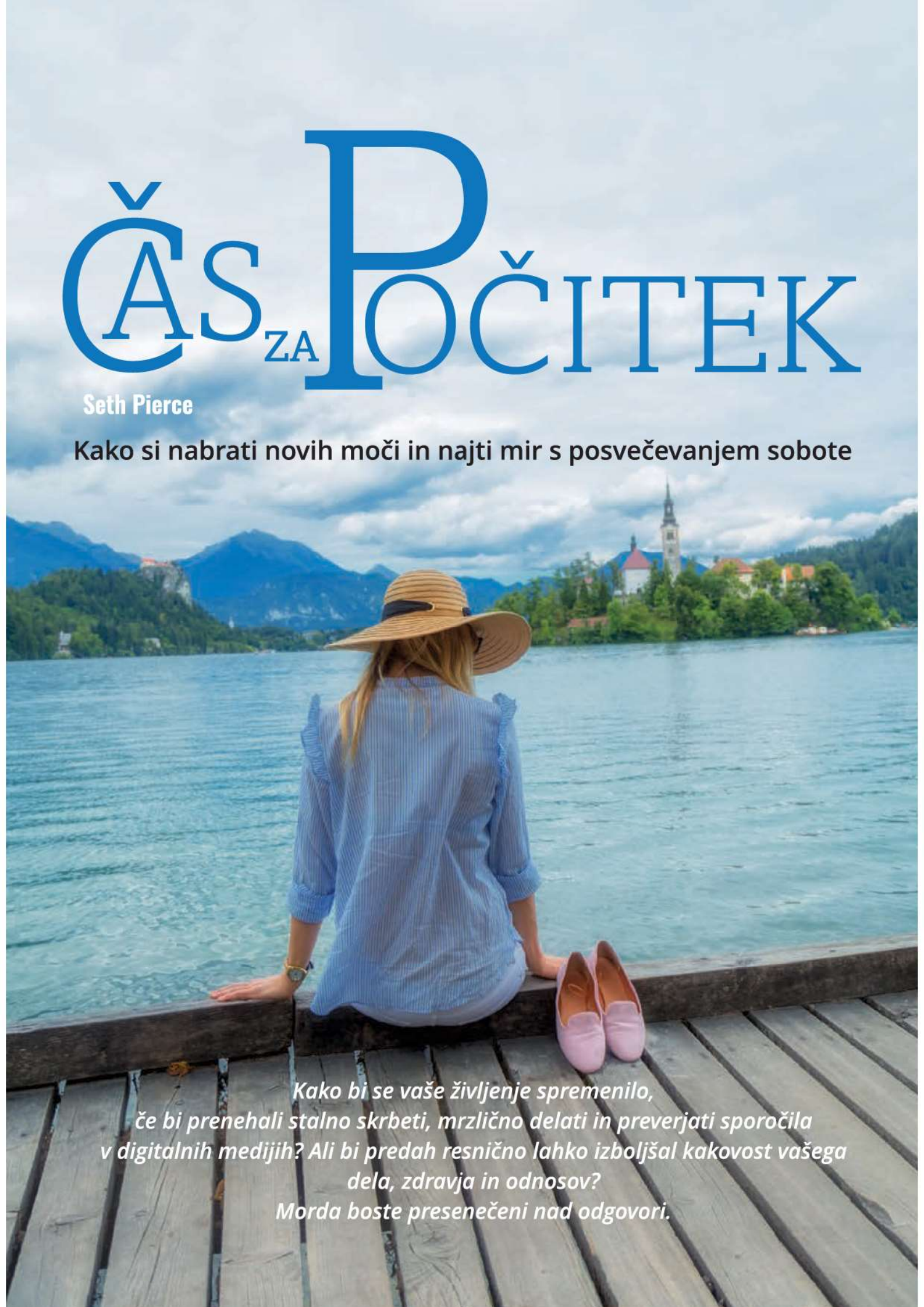
Del vesele novice je, da naglušnost lahko preprečimo. Pri delu v hrupnem okolju in pri uporabi hrupnega orodja ali drugih naprav si zaščitimo sluh z uporabo protihrupnih čepkov ali slušalk.

Druga vesela novica je, da naglušnost lahko preprosto korigiramo z uporabo slušnih aparatov ali polževih vsadkov. Še boljše novica pa je, da korigirana naglušnost zmanjša depresijo, obnovi družbeno povezanost in pomaga preprečevati umski upad starejših. Redna uporaba slušnih pripomočkov izboljša celo kakovost življenja družinskih članov in prijateljev z zmanjšanjem njihovega stresa in izboljša medsebojne odnose zaradi boljšega komuniciranja.

ČAS ZA POČITEK

Seth Pierce

Kako si nabrati novih moči in najti mir s posvečevanjem sobote



Kako bi se vaše življenje spremenilo, če bi prenehali stalno skrbeti, mrzlično delati in preverjati sporočila v digitalnih medijih? Ali bi predah resnično lahko izboljšal kakovost vašega dela, zdravja in odnosov? Morda boste presenečeni nad odgovori.

Moja začetna izkušnja z igranjem golfa me je tako razjezila, kot še nič dotlej. Kot večina ljudi sem tudi jaz najboljše volje, ko stvari delujejo, kot je treba. Moj iPhone, ki ne zahteva stalnega polnjenja baterije, moj sedan, ki vžge takoj, ko obrnem ključ, in moje hlače, ki jih brez napora zapnem – vse to prispeva k mojemu dobremu počutju. Ko pa je neumna palica za golf vsakič znova zgrešila žogico, me je popadla nejevolja. Udarjal sem in udarjal, toda žogica je ostajala na svojem samopravičnem piedestalu. Zamenjal sem palico, misleč, da je s to, ki sem jo imel trenutno v rokah, nekaj narobe. Spet sem zgrešil. Še najboljši rezultat je bil ta, da je žogica narahlo odskočila za dobrega pol metra.

Seveda se je izkušenim igralcem golfa okoli mene to zdelo zabavno. Ko pa se je moje nezadovoljstvo začelo obračati proti njim, so se prenehali smejati. Ponudili so mi pomoč, ko so videli, da je bolj verjetno, da bom s svojo palico mahnil po glavi koga med njimi, kot pa zadel žogico. Profesionalci so me poučili, da prehitro pogledam navzgor, da moram najprej udariti žogico in potem gledati. Prav tako so mi povedali, naj upočasnim svoj zamah in „pustim palici, da opravi delo“. Oba nasveta sta se mi zdela precej nenaravna in potreboval sem kar nekaj vaje v zamahih, preden sem se naučil zadeti žogico.

Večkrat se zgodi, da stvari, ki jih počnemo nagonsko, niso najboljše. Na primer, ljudje, ki nimajo izkušenj z vožnjo po zaledenem cestišču, radi pritisnejo zavore, ko čutijo, da jim avto uhaja izpod nadzora, vendar to situacijo samo še poslabša. Za mnoge je naravni odziv na izbruhe jeze nekoga v okolici ta, da ga poskušajo prepviti, medtem ko bi z blagim odzivom dosegli več. Tudi prizadevanje, da bi se maščevali nekemu, ki vas je prizadel, se zdi nekaj naravnega, toda v resnici pripelje do še večje bolečine.

Skratka, nekatere od najboljših navad v življenju se zdijo nelogične in nenaravne. Na

primer, v naši deloholični družbi je ena najbolj neintuitivnih navad počivanje. Američani povprečno delajo 47 ur na teden (40 odstotkov Američanov dela več kot 50 ur na teden). Seveda, to ne vključuje vseh nalog in odgovornosti, s katerimi se spopadajo po koncu delovnega dne v plačani službi. In večinoma je naporno in dolgotrajno delo tisto, kar vzbuja v ljudeh občudovanje.

Mnogi imamo občutek krivde, če si vzamemo odmor. Občutek krivde nas prevzame celo, ko zbolimo in smo si prisiljeni vzeti predah. Opravičujemo se sodelavcem, ker se je naše telo utrudilo. Trdo delamo, da bi si zagotovili prva mesta, da bi si lahko privoščili razkošje ali preprosto bili konkurenčni. Tehnologija še priliva olje na ogenj, saj omogoča, da smo stalno dosegljivi. Težko je živeti izven kraljestva vročične zaposlenosti – in zakaj sploh bi? Kaj bi se zgodilo, če bi upočasnili? Vse bi bilo izgubljeno, kajne?

“Če si ne privoščite sobotnega počitka, je nekaj narobe. Preveč delate, prevzimate preveč odgovornosti. Morate prenehati – en dan na teden – in samo opazovati, kaj dela Bog, medtem ko vi ne delate ničesar.”
–Eugene H. Peterson, krščanski pisec

Odkritje krepilnega počitka

V Svetem pismu Bog daje ljudem 10 življenjskih načel, da bi jih ohranil pri zdravju. V samem osrčju teh desetih zapovedi, Bog pravi: „Spominjaj se sobotnega dne in ga posvečuj! Šest dni delaj in opravljaj vsa svoja dela, sedmi dan pa je sobota za GOSPODA, tvojega Boga: ne opravljaj nobenega dela, ne ti, ne tvoj sin, ne hči, ne hlapec, ne dekla, ne živina, ne tujec, ki biva znotraj tvojih vrat! Kajti v šestih dneh je GOSPOD naredil nebo in zemljo, morje in vse, kar je v njih, sedmi dan pa je počival. Zato je GOSPOD blagoslovil sobotni dan in ga posvetil.“ (2 Mz 20,8-10; SSP)

Bog kliče ljudi, da se osvobodijo svoje navade, da pretiravajo z delom, kakor da bi bilo vse ustvarjeno odvisno od njih in kakor da bi bila njihova vrednost odvisna od tega, kaj z delom ustvarijo, in ne od tega, kdo so. Žal, so v času nove zaveze in tudi v drugih obdobjih zgodovine nekateri verski voditelji iz dneva počitka naredili verski deloholični praznik, tako da so dodali razna pravila in ukrepe in iz tega dne naredili breme. Jezus je moral ljudi posvariti: „Sobota je ustvarjena zaradi človeka in ne človek zaradi sobote.“ (Mr 2,27; SSP).

Kako se torej posvečuje sobota? Ali je to čas, da postorimo še neopravljeno delo okoli hiše? Ne. Ali je to čas, ko bomo napisali domačo nalogo, ki je doslej še nismo, ali pa naredili kaj vnaprej, da ne bo treba kasneje? Ne. Ali sobota pomeni, da delo preložim na druge? Tudi ne. Osnovna zamisel tega dne je ne delati in omogočiti tudi drugim, da ne delajo. To je velik odklon od težnje po produktivnosti in, kar je ironično, zaradi posvečevanja sobote se nam bo zmožnost za delo celo povečala.

Če torej ne delaš, kaj potem počneš? Na podlagi Svetega pisma in krščanske tradicije lahko izluščimo nekaj načel:

» **Vzemite si čas za vero in čaščenje**

Vsak teden potrebujemo 24 ur, da se preusmerimo stran od središča svojega veselja in dobimo nov pogled. Preživljanje časa v skupnosti z verujočimi, prebiranje duhovnih vsebin ali petje in poslušanje navdihujoče glasbe je le nekaj načinov čaščenja.

» **Pojdite ven**

Večina nas preveč časa preživi v zaprtih prostorih. Tudi tisti, ki nimamo sedečih služb, pogosto delamo v glasnem okolju, kjer vsi hitijo, kar utruja telo in um. Sobota ponuja priložnost, da zapustimo takšna mesta in vidimo ter slišimo druge stvari – predvsem v naravi. Sprehod v park ali na grič z zaužitjem preprostega obroka močno pripomore k zmanjšanju stresa – še posebej, če ni telefonske povezave!

» **Imejte digitalni post**

Načrtovani odmik od tehnologije je morda ravno tisto, kar vam bo pomagalo spraviti življenje v tire. Vsak dan smo zasuti s posodobitvami Facebooka, novostmi na spletu in v elektronski pošti. Dobesedno držimo cel svet v svojih rokah in pogosto je ta svet vsiljiv, jezen in glasen. Občasno morda pozabimo, toda naše naprave imajo še vedno možnost izklopa.

George Dyson, avtor knjige Turing's cathedral: The Origins of the Digital Universe (Turingova katedrala: začetki digitalnega veselja), svari pred našo nenehno vpletenostjo v „mašinerijo“: „Ne glede na to, kako pogosto si naravnavamo ure, da bi ujeli vedno hitrejše računalnike, nam ne bo nikoli uspelo.“ Niste stroji. Vaša vrednost ne temelji na vaši storilnosti. Lahko si privoščite 24-urni izklop.



PREVEČ V STRESU ZA POČITEK?

Naše telo in um si v času stresa obupno želita počitka, toda ravno takrat mnogi ljudje čutijo, da se ne morejo ustaviti in počivati. Glede na podatke Ameriškega inštituta za stres velja naslednje:

Stres povzroča

60%

vseh boleznih
človeka.

3 od **4**

obiskov zdravnika
so povezani
s stresom.

1 od **5**

Američanov
doživlja
„hud stres“.

Vsakdo si mora vzeti prost dan—
dan v katerem zavestno loči
preteklost od prihodnosti.

Vsakdo si zasluži dan, ko se mu ni treba soočiti
s težavami in ko mu ni treba iskati rešitev.

Vsakdo od nas se mora umakniti skrbem,
ki se same ne bodo umaknile od nas.

—Maya Angelou, *Wouldn't Take Nothing
for my Journey Now*



» Dajte svetu malo dobrote

V soboto vam ni treba lenariti. Jezus pravi, da je sobota dober dan za opravljanje dobrih del drugim (Mr 3,4). Da bi si zagotovili okrepcilni občutek lepe izkušnje, se držite načela, da v soboto ljudem pomagata na načine, ki bodo drugačni od tega, kar počnete za plačilo v času delovnih dni.

Počitek med tednom

Sem pastor velike cerkve, imam tri majhne otroke, pišem prispevke in sem sredi svojega doktorskega študija. Verjemite mi, ciljno usmerjeno zaposleno življenje s poskusi preseganja samega sebe je nekaj, s čemer se vsakodnevno spopadam. Moje življenje je polno rokov, zatikanja v odnosih, menjavanja plenice in če uspem, še pisanja doktorske dizertacije, za katero upam, da bo prispevala nekaj koristnega znanja osmim ljudem, ki jo bodo prebrali. (To je seveda sarkazem. Disertacijo bo bralo le šest ljudi.) Le redko čutim, da imam kaj časa, toda nedavno sem se načrtno odločil, da bo počitek na prvem mestu moje prioritete lestvice.

Na primer, med tednom svoj prenosni računalnik ugasnem ob 22h. Čeprav moram napisati prispevke, sem opazil, da se njihova kakovost drastično zmanjša, če jih pišem z enim na pol odprtih očesom. Prav tako se trudim imeti odmor med večerjo in uro, ko gredo otroci spat, tako da jim lahko posvetim nekaj dragocenega časa. In ko zaspijo, si vzamem še nekaj trenutkov za klepetanje z ženo, kar nama pomaga preleteti dogodka

tistega dne in se pripraviti za naslednjih 24 ur hitenja. To so male reči, toda če bi dopustil, bi me moj um stalno motil z opominjanjem na delo, ki bi ga moral opraviti.

To, kar je čudno in kar mi olajša odmore, je dejstvo, da s premori opravim delo hitreje in bolje. Prosti trenutki med delom in tedenski dan počitka v soboto, me osvežijo. K zmešnjavi sestankov, povezanih s študijem, nalog v šoli, elektronskih dopisov in obiskovanja vernikov pa priprave pridige in pisanja doktora se vrnem z več energije in zbranosti. Ni logično, toda deluje.

Po svetopisemskem poročilu je sobota vrhunec Božjega ustvarjalnega dela. Zanimivo, da je prva stvar, ki jo Bog blagoslovi in posveti, prav čas počitka. „In Bog je blagoslovil sedmi dan in ga posvetil“ (1 Mz 2,3, SSP). Judovski in krščanski pisci so skozi stoletja povzdigovali to Božje posvečujoče dejanje in se hkrati čudili človeški pozabljivosti glede tega. Morda se ravno zato četrta zapoved začenja z besedami „spominjaj se“. Če je čas počitka od dela svet Bogu, koliko bolj svet bi moral biti nam? Naša sobota je sveti trenutek, „tempelj v času“, ki ga je treba varovati. V strukturo človekovega bivanja je vgrajen čas za počitek in razmišljanje.

Naša zahodna družba nam govori, da kolikor več prozvedemo, toliko več smo vredni kot ljudje. Toda vedeti moramo, da se po storilnosti ocenjuje stroje in ne ljudi. Nismo narejeni, da bi tekmovali s stroji. Vsakdo od nas ima lastno vrednost, ki jo je v nas vgradil ljubeči Stvarnik in sobotni počitek nam bo pomagal spominjati se tega.

Sladki okus zmage

Raziskave kažejo, da se lahko navadimo hrepeneti po zdravih živilih. Zato odstranite iz kuhinje sendvič kekse in naredite prostor za več svežega sadja!

Sprememba v bolj zdravo in močnejšo osebo ni usojena samo super junakom. S pravimi triki lahko popolnoma premagate malovredna živila, preženete to kot granit trdno poželenje, ki vodi vaše življenje, in dejansko uživajte v hranljivih živilih, ki jih niste marali že od otroštva.

Prehrana, bogata z rastlinskimi živili, na neštete načine razvname vaše super moči in na srečo obstaja možnost, da svoje okušalne brbončice naučite ljubiti ta zdrava živila. Tukaj je opis vsega, kar morate vedeti glede mikavnosti tega, kar vas privlači, in kako lahko nadgradite svoje želje.



5 načinov prešolanja okušalnih brbončic



1 Okušajte znova

„Naše okušalne brbončice se sčasoma spreminjajo,“ pravi psihologinja Lynn Rossy, avtorica knjige Prehranjevalna rešitev na osnovi pozornosti (*The Mindfulness-Based Eating Solution*). Stvari, ki jih nekoč niste marali, vam sedaj morda ne predstavljajo težave. Dejstvo, da pri petih letih niste prenašali belušev, ne pomeni, da jih ne marate kot odrasla oseba. Raziskave kažejo, da otrok lahko potrebuje 10 do 15 stikov z novim živilom, preden ga sprejme. Če v mladosti živilom nikoli niste dali toliko priložnosti, bo prav, da jim jo daste sedaj kot odrasla oseba. Tudi sprememba načina priprave živil lahko doda k privlačnosti.

2 Ustvarite si svoje poželenje

Pogosto menimo, da jemo to, kar si želimo. Toda v resnici si želimo to, kar jemo. Naše telo si želi vse, kar jemo v velikih količinah. Če vsak dan jemo krofe, vadimo svoje telo, da si želi in pričakuje krofe. To povezavo lahko izkoristimo za dobro spremembo: če boste začeli dnevno uživati svežo solato, si jo bo vaše telo začelo želeli. Prav zares! Če boste začeli jesti zdrava živila in vztrajali dovolj dolgo, se boste kmalu spraševali, zakaj so vas ta živila tako odbijala.



3 Uporablajte tehniko sendviča

Zdravnica Susan Roberts, avtorica knjige Instinktivna prehrana (*The Instinct Diet*), redno pomaga ljudem, da se s „tehniko sendviča“ odvadijo mastnih in slanih živil. Na ta način je pomagala shujšati in premagati željo po čokoladi tudi svoji pacientki Wendy, ki je bila „čokoholik“. Wendy pravi, da ji ob zaužitju čokolade sedaj gre na bruhanje in si namesto nje želi solate.

Kako to deluje? „Po dveh tednih popolne odtegnitve od priljubljenega mastnega živila je pacientu dovoljeno pojesti kos, ki vsebuje 100 kalorij. Toda pri tem obstaja past: pojesti ga mora sredi obroka.“ Ta sendvič tehnika ne pušča vtisa, kako dobro bi čokolada teknila lačni osebi (na začetku obroka), niti ne dovoli, da bi oseba čutila zadovoljstvo in srečo ob čokoladi kot desertu. Na ta način trik pomaga zlomiti moč poželenja.



4 Zmanjšajte staro, povečajte novo

„Postopoma zmanjšujte malovredna živila, tako da jih ne boste pogrešali in na svoj repertoar dodajajte zdrava živila. Procesirana živila nimajo naravnega okusa in v resnici niso privlačna. Sčasoma boste odstranili vse, kar vas več ne privlači,“ pravi Rossyjeva. Pripoveduje o študentki, ki je preizkusila to metodo. Nekaj mesecev po začetku poskusa je dobila svoj priljubljeni hamburger in pomfri. Naredila je grizljaj ali dva in pustila stvari v lokalu, kajti njen okus se je popolnoma spremenil.

5 Dajte času čas

Vaš okus in želje se ne bodo spremenili čez noč, vendar se lahko spremenijo hitreje, kakor morda pričakujete. „Po približno mesecu dni se bodo vaše okušalne brbončice pričele na novo umerjati,“ pravi Mike Dow, psiholog in pisec uspešnice Popravilo možganske megle (*The Brain Fog Fix*). „Ko se boste odvadili umetnih sladil, dodanega sladkorja in preslanih jedi, boste začeli ceniti prefinjen okus zdravih maščob, kot je olivno olje, in slasten naravni okus zelenjave.“

Ste izbirčen jedec?

Morda ste super okuševalec.

Raziskovalci so ugotovili, da razni geni lahko uravnavajo, kako zelo nekomu teknejo sladka ali grenka živila, kar pojasnjuje nekatera nagnjenja izbirčnih jedcev. Iz razlogov, ki jih znanost ne zna določiti, je približno vsak četrti človek „super okuševalec“, ki ima pretirano občutljivo sposobnost okušanja. Raziskava na Nizozemskem je odkrila neke vrste sinestezijo (stanje zlivanja različnih čutnih zaznav), pri kateri se možganska področja za okus odzovejo že, ko oseba *sliši* določeno besedo.



Zakaj vam je všeč, kar vam je všeč

Okušalne brbončice nam omogočajo zaznavanje sladkega, kislega, slanega in grenkega. Toda okuse doživljamo različno in različno uživamo ob njih. Raziskovalci ugotavljajo, da na naš izbor živil, ki jih maramo, in tistih, ki jih ne maramo, vpliva več dejavnikov, kot so genska zasnova, spomini in seznanjenost z živilom. Genska zasnova oziroma delovanje nosa (kajti večina okusa je dejansko osnovana na vonju) se razlikuje od osebe do osebe. Vrsta živil, ob katerih smo odraščali (tudi že pred rojstvom), pa tudi sedanje okolje vplivata na naše želje in izbire. Zato je dobro, da imamo kuhinjo napolnjeno z novimi zdravimi živili namesto z znanimi nezdravimi.

Umsko-telesna povezava želje po hrani

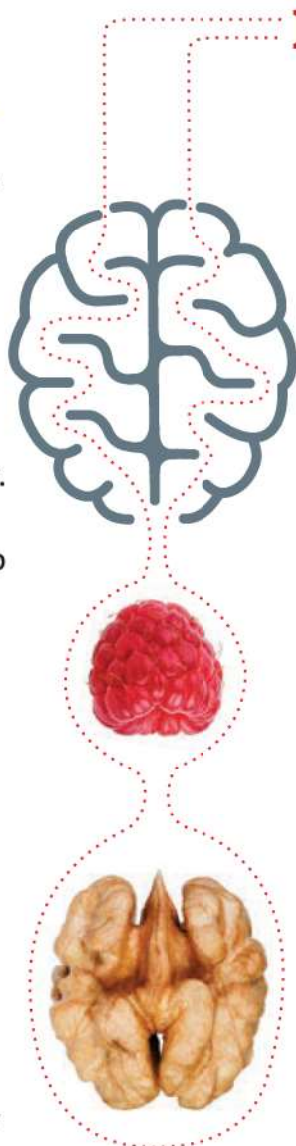
Č eprav večina ljudi ob poželenju po hrani pomisli le na njen vpliv na obseg pasu,

hrana seveda vpliva tudi na um. Možganska megla je običajna težava, povezana z uživanjem malovrednih živil.

„Možganska megla je širok pojem, ki zajema utrujenost, slabovoljnost, pozabljivost, zmedenost, nepozornost pa tudi potrtnost,“ pravi psiholog Mike Dow. Pravi, da ti simptomi izvirajo iz življenjskega sloga, ki vsebuje slabo prehrano, nedejavnost ter stresne in neurejene stvari v službi in doma.

Če poskušamo možgansko meglo odstraniti z jutranjo kavo, čez dan z rafiniranimi ogljikovimi hidrati ter procesiranimi živili in se zvečer poskušamo sprostiti ob kozarcu vina, nas bo to potisnilo le globlje v meglo.

„Jejte več stročnic, polnozrnatih žit in zelenjave,“ pravi Dow. Posebno priporoča tudi živila, bogata z omega-3 maščobami – pest orehov in žlico ali dve zmletih lanenih semen dnevno. Obstaja tudi izjemno sadje. „Zelo rad imam maline,“ pravi Dow. „Raziskave kažejo, da si ljudje, ki uživajo maline in ostalo jagodičevje, zagotovijo leta življenja brez možganske megle in demence. Vso jagodičevje ima zelo nizek glikemični indeks, tako da vaš krvni sladkor ne bo skakal kakor ob pitju pomarančnega soka.“ Dow dodaja, da jagodičevje vsebuje tudi vitamin C, ki omogoča spremembo tirozina v dopamin – snov za dobro počutje.



Premislite svojo pot do zdravih navad

Možganska megla ni edina povezava med umom in uživanjem malovrednih živil. Strokovnjaki se strinjajo, da imajo misli mogočen vpliv na oblikovanje okusa. Vključite glavo in poskušajte naslednje:

Najdite svojo motivacijo.

„Vprašajte se, zakaj. Zakaj izbirate tako, kakor to počnete?“ pravi Dow. „Se s pomočjo bolj zdravih živil želite obvarovati pred demenco? Želite dočakati poroko svojih otrok? Imate možnost, da še živite? Svojo izbiro živil povežite s takimi vprašanji.“

Cenite svojo hrano

Raziskave kažejo, da posvečanje pozornosti obroku – okusom, teksturam in aromam, izboljša doživetje uživanja hrane. „Svojo hrano zaužijte pozorno, tako da odkrijete zadovoljstvo, ki ga nudi okusna in zdrava hrana,“ predlaga dr. Lynn Rossy.

„Živilska podjetja so se polastila naših okušalnih brbončic in jih z viškom soli, sladkorja, maščob in kemikalij v svojih izdelkih preoblikovala,“ pravi Dow. „Naš cilj je, da si izberemo sveža, naravna in okusna živila, ki ne le dobro teknejo, temveč skrbijo tudi za naše duševno in telesno zdravje.“

Berite nalepke in razmišljajte.

„Če, na primer, poskušate uživati manj sladkorja, se najprej pozanimajte, koliko ga je dodanega živilskim izdelkom,“ pravi Rossyjeva. „Uporabite svoj razum in se vprašajte, ali res želite uživati nekaj, kar vsebuje pet vrst sladkorja z različnimi imeni.“

Vprašanja & Odgovori

glede sle po hrani

Ali obstaja odvisnost od hrane?

DOW: Spomnimo se, da ocvrta in mastna živila sproščajo v možganih val dopamina, rafinirani ogljikovi hidrati pa sproščajo serotonin. Obe snovi zagotavljata dobro počutje, ki je nekoliko podobno učinku kokaina ali ekstazija. Če nimate prijetnih medčloveških odnosov, dejavnosti ali samospoštovanja, ki bi sproščali ti dve snovi na zdrav način, boste zlahka postali odvisni od hrane, da bi si zagotovili prijetne občutke. Toda ni razloga za strah, da boste ob zadovoljstvo, če boste opustili malovredna živila. Uživanje zdravih živil (vključno z zelenjavo in sadjem) vam bo prav tako zagotovilo snovi za dobro počutje vendar na tak način, ki ne povzroča odvisnosti.

ROSSY: Glede odvisnosti od hrane obstaja veliko različnih mišljenj. Menim, da obstaja razlika med prešolanjem okušalnih brbončic in obvladanjem odvisnosti od hrane. Odvisnost od hrane delno spodbuja pričakovanje nagrade. Nagrada so prijetni občutki ob sproščanju dopamina in ne sam okus hrane. Pri prešolanju okušalnih brbončic pa gre nasprotno le za neposredni okus, ki ga ustvarja živilo.

Ali si določena živila silno želimo zato, ker jih prehransko potrebujemo? Ali je res, da si, npr., želim čokolado, ker potrebujem magnezij?

ROSSY: Mislim, da bi morali biti precej zdravstveno izobražena oseba, da bi vedeli, da si vaše telo želi ravno magnezij. Vendar pa lahko veste, kdaj vaše telo potrebuje hranilne snovi, ki jih ni dobilo. Čutite močno željo po hrani, počutite se utrujeno, imate težave s koncentracijo ali pa ste malodušni. Kadar ljudje uživajo zelo predelana in rafinirana živila z nizko hranilno vrednostjo, so lačni hranilnih snovi, kljub temu da so jedli, zato jedo še več. Morda to celo pojasnjuje, zakaj ima toliko ljudi čezmerno telesno težo.

Ali prešolanje okusa zagotavlja trajne rezultate?

ROSSY: Čemu bi se nekdo vrnil k ponovnemu uživanju predelanega, slanega, sladkega ali mastnega živila, ki ga je opustil? Če pa si ga še vedno zelo želi, naj okusi majhen grižljaj in se prepriča, da *sedaj* nima več tistega čudovitega okusa, *shranjenega v spominu*.



Kako praviš? Čili&zdravi?

Življenjski slog Čili&zdravi lahko zadovolji vaše hrepenenje po zdravju in življenju.

Prostor
za **B**
znamko

Čili in zdravi
p.p. 2222
1002 Ljubljana

čili&zdravi

razgibano življenje

um - telo - duh



Dopisni zdravstveni tečaj

ČILI & ZDRAVI

vam omogoča, da zaživite zdravo in polno življenje – preprosto in z veliko zadovoljstva.

V desetih vsebinah dopisnega zdravstvenega tečaja boste spoznali, da zdravje ni naključje, da je lahko tudi zdrava hrana užitek, znali se boste soočiti s stresom in še mnogo več.

Dopisni zdravstveni tečaj je v celoti brezplačen.

Za dodatne informacije pokličite

01 / 433 83 34 oz. 01 / 433 83 27.

Oglejte si tudi možnosti za spletne dopisne tečaje na

www.dopisna-svetopisemska-sola.si

② prepognite

Da, želim, da mi pošljete prvo temo brezplačnega dopisnega zdravstvenega tečaja Čili & zdravi.

Ime _____

Priimek _____

Naslov _____

Pošta _____

pošljite mi tudi brezplačni izvod prejšnje številke revije Čili in zdravi (označite).

③

③

③ zalepite





Družinska IZJAVA O POSLANSTVU

Zakaj jo potrebujete in kako jo ustvarite

Podjetja jih imajo. Zakaj jih ne bi imele tudi družine? Todd Chobotar pojasnjuje vrednost družinske izjave o poslanstvu, ki ohranja sled, o njihovih sanjah in ciljih.

Spomnim se dne, ko sem prvič videl dejavno družinsko izjavo o poslanstvu. Kot del skupine, povabljene na kosilo, sva se z ženo znašla v domu zakoncev, ki jih prej nisva poznala. Medtem ko sva sedela v dnevni sobi, je moja pozornost pritegnil rednik na komodi. Imel je oznako „Izjava o poslanstvu družine Jackson“. Radovedno sem ga vzel v roke in začel pregledovati strani.

Zaščitne plastične mape v redniku so vsebovale različne stvari od natisnjenih izjav do rokopisov, družinskih fotografij pa do navdihujočih slik iz narave, otroških risb in besedil priljubljenih družinskih pesmi. Na koncu je bila celo „družinska pogodba“ s podpisom vseh družinskih članov.

„To je del najdragocenejše družinske lastnine,“ je rekel g. Jackson in se usedel na kavč poleg mene.

„Verjamem,“ sem odvrnil, „vidim, da ste v to vložili veliko dela.“

„Vsa družina je to počela. Z leti je rastlo in se spreminjalo, vendar je nekaj gotovo: to nas je vodilo skozi nekatera najtežja obdobja in nam dalo tudi nekaj najbolj veselih trenutkov.“

Pridružila se nama je ga. Jackson in se usedla poleg moža. Povedala je, da je bilo vzgajanje štirih otrok veselje, vendar ne brez izzivov.

„Otroci premikajo meje,“ je rekla. „Prav to počnejo. Zapisana družinska izjava o poslanstvu pomaga ustvarjati jasna pričakovanja glede družinskih odločitev za delovanje in medsebojne odnose. Ugotovila sem, da je za otroke dobro, če so pričakovanja postavljena vnaprej in da so zapisana.“

„Videti je, kakor da to doda otrokom smisel,“ sem omenil.

„Da, celotni družini daje občutek smisla in namena,“ je odgovorila ga. Jackson, „tudi odraslim članom.“

Določiti družinski namen

Večina podjetij ima izjavo o poslanstvu za nekaj bistvenega, ker izraža skupno vizijo in vrednote, ki naj jim sledijo vsi zaposleni. Ali družine ne potrebujejo tega čuta za usmerjenost ravno tako ali še bolj?

Za Jacksonove je bila družinska izjava o poslanstvu pomembna, ker je ustanovila domače okolje, ki se je vsem zdelo pošteno. Dokument je vseboval navodila za vsakega

družinskega člana, tako za starša kot otroke. Ta vključenost vseh je ugajala prirojenemu čutu otrok po pravičnosti.

Ko sem videl to dejavno družinsko izjavo o poslanstvu, sem si zaželel, da bi jo imela tudi moja družina. Kakor sem se naučil od Jacksonovih, je družinska izjava o poslanstvu lahko sestavljena iz idej, ilustracij, izjav in slikovnega gradiva, ki dodajajo smisel in namen vsemu, kar družina počne.

5 elementov družinske izjave o poslanstvu

Če želite oblikovati zmagovalno izjavo o poslanstvu za svojo družino, je tukaj pet ključnih sestavin skupaj z vprašanji, ki vam bodo pomagala prepoznati vsako sestavino:

POSLANSTVO	Zakaj je Bog postavil našo družino na ta svet?
VIZIJA	Kako je videti, ko opravljamo svoje poslanstvo?
VREDNOTE	Katere vrednote (kot so pogum, prijaznost, zvestost, poučljivost itd.) nam bodo pomagale opravljati naše poslanstvo in doseči našo vizijo?
BESEDILA	Katera svetopisemska besedila ali navdihnjeni navedki lahko vodijo našo družino?
SLIKOVNO GRADIVO	Katere risbe, slike ali ilustracije navdihujejo našo družino?

Za začetno pomoč je tukaj primer izjave o poslanstvu:

POSLANSTVO

Naše poslanstvo je ljubiti Jezusa in ga podeliti z drugimi ljudmi.

VIZIJA

S prijaznimi odnosi, zdravim načinom življenja in pomočjo ljudem v stiski druge spodbujamo, da postanejo podobni Kristusu.

VREDNOTE

- Ljubezen je sidro vseh naših dejanj.
- Z vsakim ravnamo spoštljivo, potrpežljivo in prijazno.
- Delamo, kar je prav, tudi ko nas nihče ne vidi.
- Živimo zdravo, da bi bili koristni za Boga.

BESEDILA

„Zaupaj v GOSPODA z vsem svojim srcem, na svojo razumnost pa se ne zanašaj. Na vseh svojih poteh ga spoznavaj in on bo uravnaval tvoje steze.“ (Prg 3,5.6)

SLIKOVNO GRADIVO

Narišite risbe, pripravite izrezke, dodajte fotografije in vse, kar doda namen in osebnost.

3 ključi do izjemne družinske IZJAVE O POSLANSTVU



1. Vključite celo družino.

Če sodelujejo vsi družinski člani, bodo imeli večji občutek solastništva.

2. Naj bo lahko za zapomnit.

Oblikujte kratke povedi, ki si jih boste zlahka zapomnili.

3. Občasno jo posodobite.

Ne bojte se občasnih posodobljanj in popravkov svoje izjave o poslanstvu, posebno če so bili ob pisanju prve izjave otroci še zelo majhni. Ko otroci odraščajo in bolje razumejo zasnovo, boste želeli, da sodelujejo pri oblikovanju poslanstva vaše družine.

Potem ko boste pripravili svojo izjavo o poslanstvu, najdete način, kam in kako jo boste postavili. Morda jo boste dali v mapo ali rednik ali pa jo natisnjeno obesili na steno. Kakorkoli že, glejte, da bo na vidnem prostoru, kjer boste vsi lahko pogosto pogledali vanjo.

Naj bo vaše družinsko popotovanje blagoslovljeno in vaše poslanstvo naj vas vodi, da živite z namenom, močjo in veseljem.

.....
Todd Chobotar je pisec, urednik in založnik na Floridi. Obiščite ga na ToddChobotar.com

6 lahkih korakov do zdravja stopal

Srečni podplati

Debra McKinney Banks

Sedaj, ko so hladni časi mimo, smo vsi pripravljeni z veseljem odvreči težka zaprta obuvala in jih zamenjati za par sandalov ali natikačev. Ker so bila čez zimo stopala nekoliko utesnjena in so morda celo nekoliko izgubila svojo pravo obliko (kakor tudi nekateri drugi deli telesa), sedaj potrebujejo posebno nego in pozornost, preden jih bomo predstavili sončnim žarkom in toploti. Tukaj je nekaj preprostih načinov, da jim to omogočite:

1 Temeljito se oglejte v ogledalu.

Kdaj ste si nazadnje dobro ogledali svoja stopala? Zdravstvene težave kot so artritis, diabetes in težave z žilami ali živci se lahko kažejo tudi pri težavah stopal. Vzemite ogledalo in si oglejte podplate. Poglejte, ali so prisotni otiščanci in vraščeni nohti. Če je potrebno, zaprosite družinskega člana, da vam pomaga pri pregledu. Pomembno je, da vas stopala ne bolijo ves čas. Neprestana bolečina je lahko znamenje poškodbe, vzdraženosti ali bolezni.

2 Malo jih pocrklijajte.

Ob pregledovanju svojih stopal imate odlično priložnost, da jih dobro premasirate. Masaža ni le prijetna, temveč je tudi dober način za poživitev krvnega obtoka in sprostitev napetosti. Med drgnenjem uporabite dober losijon, s čimer boste od zime izsušenim in spokanim stopalom vrnili nekaj prožnosti in vlažnosti.

3 Telovadite z njimi.

Da, telovadite. Ortopedi priporočajo različne preproste vaje za preprečitev nelagodja v stopalih in za ojačitev prstov. S prsti pobirajte frnikule ali podobne predmete. Zelo koristna je hoja z bosimi nogami v naravnem okolju, vendar pazite na steklo in ostre predmete. Za zmanjšanje napetosti v stopalnem loku in odpravo krčev ali bolečin uporabite žogico za golf ali podobno in jo kotalite pod stopalom.

4 Povečajte vnos vitaminov in mineralov.

Vsako stopalo vsebuje 26 kosti, obe stopali torej skupaj 52, kar zneso skoraj četrtino vseh kosti v telesu. Tako ni čudno, da jih lahko prizadene osteoporoza, napredujoča izguba kostne mase. Pravzaprav je lahko utrujenostni zlom v stopalu eden prvih znakov osteoporoze. Zadostno uživanje kalcija in vitamina D omogoča vzdrževanje močnih kosti in zmanjšuje nevarnost zloma. Odličen vir kalcija je temnozelen listnata zelenjava. Vitamin D si zagotovimo s primerno izpostavljenostjo kože sončnim žarkom in, kadar je potrebno, v obliki prehranskega dopolnila.

5 Poskrbite za pravilno pedikuro.

Če hodite na profesionalno pedikuro, je najbolje oditi v salon zjutraj, ko so kopeli tipično bolj čiste. Prav tako ni slaba zamisel vzeti s seboj svoje pripomočke za

pedikuro. Bakterije in glivice se zlahka prenesejo z osebe na osebo, če salon ne skrbi za primerno sterilizacijo. Prav tako ne pristanite na odstranjevanje trde kože s pomočjo rezil. Namesto tega si zagotovite svoj osebni kos vulkanskega plovca.

Če ste se odločili pedikuro opravljati sami doma, uporabljajte ravni ščipalec za nohte, tako da ne zaokrožate nohtov. Zaokrožena rez povečuje možnost bolečega vraščanja nohtov v okoliško tkivo. Obnohtno kožico ne režite, temveč jo nežno potisnite nazaj s pomočjo gumijaste manikirne palčke.

6 Preverite ali imate glivice.

Temni, topli in vlažni prostori, kot so vaši priljubljeni čevlji, so idealno okolje za rast glivic. Glivične infekcije se velikokrat težko pozdravijo in lahko povzročijo suho kožo, žulje, srbenje, rdečico in luščenje kože. Za zdravljenje je na razpolago veliko pripravkov, ki jih dobimo v lekarni

brez recepta, vendar je priporočljivo poiskati nasvet zdravnika, če simptomi ne izginejo po štirih tednih. Da bi preprečili infekcijo, upoštevajmo naslednja priporočila:

- ✓ Skrbite, da so stopala čista in suha, posebno med prsti. Redno menjavajte čevlje in nogavice.
- ✓ Ne kupujte tesnih čevljev.
- ✓ Pred obuvanjem si nanesite prašek proti vlagi, ki ne vsebuje smukca.
- ✓ Ne uporabljajte laka za nohte, da bi prikriili debele razbarvane nohte, ker je to lahko znamenje glivične infekcije. Lak izsuši nohte in jim preprečuje „dihanje“.

Poskrbite, da bodo vaša stopala to poletje posebno poskočna s tem, da jim namenite in zagotovite potrebno nego.



KAKO VZGOJITI
☆☆☆ ★ ☆☆☆
PUSTOLOVSKE OTROKE,
KI IMAJO RADI NARAVO
IN SE NIKOLI NE DOLGOČASIJO?



Melissa Howell, mati štirih otrok, je – odločena pomagati svojim otrokom vzljubiti naravo, tako kot jo ljubita z možem – v svoji družini pričela operacijo "Uživaj naravo". Pri tem sta aktivna starša svojim otrokom odprla povsem nov svet pustolovščin in dokazala, da Disney World ni edini čarobni kraj na svetu.

MATERINA ZGODBA O TEM, KAKO SVOJO DRUŽINO NAUČITI UŽIVATI NA PROSTEM

Ampak mami, mi nočemo iti na pohod! Ne sili nas! Sovražimo hojo!" so se vztrajno oglašali moji otroci. Moje srce, ki ljubi naravo in uživa biti na prostem, se je strlo. Pohodništvo je ena od največjih ljubezni mojega življenja. Z možem sva daleč prepotovala v iskanju svojih sanjskih pohodov – od vznožja Velikega Kanjona do stezic okoli Cinque Terre in klifov gore Sinaj. Le kako lahko moji otroci, kost iz mojih kosti in meso iz mojega mesa, človeška bitja, ki sem jih rodila in vzgajala, sovražijo pohode?!

Poskušala sem ostati mirna. „Ljubčki, zakaj tako govorite? Saj pa ja radi hodite! Pohodništvo je vznemirljivo, lepo in zabavno!“ „Mami, ne pa ni“, me je popravil moj najstarejši sin Caleb. „Pohodništvo je težko in mrzlo in totalno dolgočasno,“ je povedal v vsej modrosti šestletnega otroka – kakor da bi bilo povsem očitno – nekaj, kar bi po njegovem že morala vedeti. „Daj no, mami, vsi vedo, da je pohodništvo dolgočasno!“

Moji otroci so včasih komaj čakali, da so šli ven, tekali po gozdu in iskali palice, ki so jim služile kot meči. Le kakšna sprememba se je pretihotapila vanje, medtem ko nisem bila pozorna?

UPIRATI SE KLICU DIVJINE

Morda imate otroke, ki so izrazili podobna negativna čustva glede preživljanja prostega časa v naravi in namesto tega prosili, da bi lahko ostali znotraj s telefoni, računalniki in televizorji. Če ne, ste od vaših prijateljev ali sorodnikov

gotovo že slišali izgovore, zakaj se vam ne želijo pridružiti pri kolesarjenju ali kempiranju. Mogoče ste se celo sami spraševali, kaj ljudje vidijo v umazaniji, prahu in naporih, ki spremljajo preživljanje prostega časa v naravi – in niste edini. Velik delež Američanov raje uživa v aktivnostih, ki se izvajajo v notranjih prostorih kot pa v hoji, teku, gorništvu, kolesarjenju, veslanju, kempiranju, plavanju, drsanju ali smučanju.

Vznemirjena zaradi vedno manjšega navdušenja najinih sinov sva z možem začela razpravljati, kako bi lahko najini družini uspešnejše privzgojila ljubezen do narave. Začela sva z iskanjem svojih napak, na primer tistega pohoda, ko sva precenila razdaljo do vrha in smo prišli na cilj v času večerje – brez hrane. Ali pa takrat, ko sva vztrajala, da smo šli naprej kljub dežju, in se domov vrnili povsem premočeni. Spominjala sva se večerov, ko sva pri tabornem ognju zaradi neumnih stvari izgubila živce. Tu so še neprimerni čevlji, obljubljeni cilji, ki jih nismo dosegli, in pohodi, ki so bili za najine otroke tako naporni, da so jih kasneje poimenovali „smrtni pohodi“. Z ostro jasnostjo sva spoznala, da so najini otroci prevečkrat trpeli posledice najine neokrnjene vneme in slabega načrtovanja.

OTROCI NE ŽELIJO ZGOLJ DOSEČI ČILJA, AMPAK SI ŽELIJO TUDI DOGODIVŠČIN

Nato pa sva se spomnila še srečnih spominov: najljubših trenutkov, ki smo jih preživeli v naravi, tistih, ki se jih radi spominjamo kot najboljših pustolovščin. Na primer lanskega poletnega taborjenja, ko smo cel teden živeli ob reki Ohanapecosh. Ko smo pospravljali tabor, so otroci prosili, če bi lahko ostali še nekaj dni. Spomnila sva se trenutkov, ko smo na stezi vzdolž Rajske poti z gore Rainer zagledali medvedko z mladički. In seveda sva se smejala ob spomenu na vremensko muhasto popoldne, ko smo tvegali in odšli na pohod proti izgubljenemu jezeru (org. Lost Lake) vendar jezera nismo našli (to, da je jezero ustrezno poimenovano,

je postala naša družinska šala). Namesto tega smo se sredi nenadnega naliva zatekli pod klif, se eno uro pretvarjali, da smo jamski lju-dje, in v pesek s palicami risali drug drugega.

„V čem je razlika?“ me je vprašal mož Greg, „zakaj eni izleti postanejo katastrofa, medtem ko so drugi legendarni uspeh?“ „Zabava,“ sem preprosto odgovorila, „z veseljem se spominjamo časov, ko smo se zabavali.“

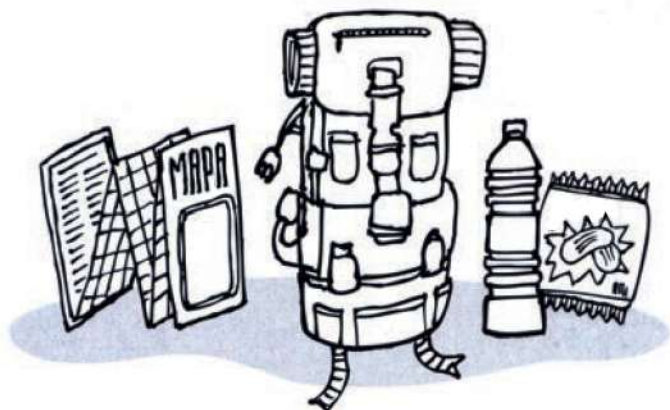
Začela se nama je svitati očitna rešitev. Ne glede na to, kdo smo, se je nemogoče zabavati in uživati, če smo mokri, lačni, utrujeni ali če hodimo s slabimi čevlji. Če niso zadovoljene naše osnovne potrebe, nismo zmožni ceniti naših blagoslovov. Kako lahko pričakujeva, da bodo najini sinovi gledali naokoli in uživali v lepotah narave, če pa v njihovih želodčkih kruli in jih zebe v noge? Dojela sva tudi, da si najini otroci ne želijo zgolj doseči cilja, ampak si želijo tudi zanimive izkušnje. Otroci so tako zelo uživali pri skrivanju v „jami“, da jim ni bilo mar, ali bomo sploh kdaj uzrli izgubljeno jezero. Ni jih motilo en teden živeti v šotoru ob reki, saj so lahko gradili bunkerje, kopali luknje in v vodo metali toliko kamnov, kolikor jih je bila volja. Brez trenutkov veselja se nima smisla gnati skozi neudobnost in bolečine aktivnega stila življenja. Mora obstajati nekaj, zaradi česar se žrtve splečajo.

„Toda ali je lahko zabava nekaj, kar se da načrtovati?“ se je spraševal Greg, „Ali se zabava ne zgodi naključno? Ne moreva ravno planirati naliva, mar ne?“

No, deloma je imel prav. Živimo na severozahodu ZDA, eno uro stran iz Seattla. Vreme tukaj je takšno, da lahko marsikateri dan računaš na naliv. Ampak razumela sem, kaj je želel povedati. Morala sva začeti namensko načrtovati zabavo kot del naših aktivnosti v naravi.

NAJTI ZABAVO

In tako se je začel izziv iskanja zabave v naravi. Otroke sva zasula z vprašanji o tem, kaj jim je najbolj všeč. V iskanju idej glede tega, kako otrokom privzgojiti ljubezen do narave, sva



KAKO ODKRITI LEPOTO PRELEPE NARAVE

ČE ŽELITE SVOJO DRUŽINO SPRAVITI S KAVČA V NARAVO, ZAČNITE TAKO:

NE POZABITE OSNOV.

Prepričajte se, da ste s seboj vzeli dovolj hrane, vode in primernih oblačil. Načrtujte dovolj časa za počitek. Če boste lačni ali premraženi, se gotovo ne boste zaljubili v naravo.

OMEJITE NEVŠEČNOSTI.

Načrtujte vnaprej! Kakšno bo vreme? Bodo nalivi ali pripeka? Je pot naporna? Poskrbite, da boste imeli opremo za vsako situacijo. Tako boste lahko uživali v razgledu brez nenehnega tarnanja glede nevšečnosti, ki bi se jim z lahkoto izognili.

NAJDITE „VAŠO STVAR“.

Ali radi kampirate? Morda raje kolesarite? Ne silite se početi nekaj, kar sovražite. Raje se osredotočite na tiste aktivnosti, ki so vam ljubše, in ostanite pri njih.

LOKACIJA, LOKACIJA, LOKACIJA!

Preiskujte zemljevide, vodnike ali vprašajte prijatelje, kje so se imeli lepo. Obiskujte različne kraje in sestavljajte seznam tistih, ki vas zanimajo.

VKLJUČITE RADOST.

V svoje izlete namenoma vključite elemente zabave in vznemirljivosti. Ali radi pišete? S sabo vzemite zvezek in poiščite navdihujoč kotichek. Radi plezate? S seboj vzemite vrv in samozavarovalni komplet. V svoj izlet dodajte aktivnosti, ki vas veselijo in gotovo se boste kmalu podali nazaj v naravo.

NA POHOD Z OTROCI.

Tisti, ki imate otroke, načrtujte pohode na kraje, ki so dosegljivi in zanimivi otrokom. V nahrbtnike dodajte prigrizke in igre. Otroci naj vzamejo svoje najljubše nahrbtnike in imajo svojo opremo. Vključite jih v proces pakiranja in načrtovanja, da bodo čutili, da gre tudi za njihov dogodek. Naredite zabavne fotografije, da bodo lepi spomini ostali za vedno.

BODITE ODPRTI ZA TRENUTKE OBCUDOVANJA.

Bog se z nami pogosto sreča v miru in samoti narave. Vaša srca naj bodo odprta za sprejem naukov ali blagoslovov, ki vam jih je pripravil ob poti.





prečesala splet in govorila z družinami, ki prav tako rade preživljajo prosti čas zunaj. Naredila sva seznam idej. V iskanje sva vključila tudi najine otroke. Mnogo večerov smo preživeli skupaj za kuhinjsko mizo z razgrnjenimi zemljevidi in markerji ter iskali kraje, ki jih želimo obiskati. Smo že bili na tej plaži? Kaj pa na tej utrdbi? Ali si želimo taboriti v teh gorah? Ker živimo na severozahodu ZDA, nam možnosti ni zmanjkalo.

Čutila sva, kako je pri iskanju novih krajev v najinih otrocih naraščalo vznemirjenje, in to naju je navdalo z upanjem. Z označenimi lokacijami in zbranimi podatki sva kot preveč navdušena politika čakala na pravi trenutek za začetek družinske kampanje „Vzljubimo naravo“.

Popoln trenutek je prišel nekega dne med nevihto.

„Mami! Slišati je, kot da so strele preblizu!“ je vpil Toby. „Ali bo udarilo v našo hišo? Ali bo strela zadela drevo?“ Nenadoma se mi je utrnila ideja. Drevo, ki ga je zadela strela.

„Ne, ljubček. Naša hiša je prenizka, naša drevesa so majhna in nevihta ni tako blizu, kot se sliši. Ampak ali si že kdaj videl drevo, ki ga je zadela strela?“ sem skrivnostno vprašala.

„Nisem še!“ je povedal. „A lahko gremo? Kako je videti?“

„Takšno drevo je črno, razcepljeno in včasih ima votlo deblo ...“

„Mami, rad bi ga videl!“ me je prekinil. „Ali je kakšno tu blizu?“



Slike: Melissa Howell

Pravzaprav je bilo. Pri koncu znane pohodniške poti, okoli plaže Rosario in nasproti zaliva Bowman, na začetku gozda, ki se začne po beli peščeni plaži, stoji ogromno drevo, ki ga je nekoč zadela strela. Orjaško in staro, požgano in votlo toda še vedno živo drevo. Z mojem sva šla večkrat mimo njega še preden sva imela otroke, toda z njimi še nisva poskusila iti tako daleč.

„Ja, je,“ sem odgovorila. „Lahko vas peljeva tja, toda morali boste brez pritoževanja prehoditi dolgo pot. Misliš, da bi zmogli?“

„O, ja, zmogli bi!“ sta sedaj vztrajala že dva sinova. „Mami, gremo že jutri! Prosim!“

In tako smo šli. Operacija „Uživajmo naravo“ se je začela takoj naslednji dan in najini fantje so se, opremljeni s kapami in primerno obutvijo, navdušeno odpravili proti drevesu, ki ga je zadela strela. Spiderman in Batman

nahrbtniki, napolnjeni s prigrizki in njihovimi posebnimi steklenicami vode, so poplesavali na malih otroških hrbtih. Naredili smo nekaj postankov za počitek in malico, toda fantje so naju priganjali in prosili, naj pohitimo naprej. Ko smo zavili mimo skalnatega območja nazaj proti gozdu, smo ga končno zagledali. Še vedno je stalo tam v vsej svoji srhljivi pogoreli slavi – drevo, ki ga je zadela strela. Fantje so se za trenutek ustavili in se v otroškem strahospoštovanju zazrli v drevo, nato pa so se hitro pognali naprej, da bi si ga bolje ogledali. Z rokami so pretipali požgano skorjo in vstopili v črno vrzel na sredini debla. „Mami, fotografiraj nas! Smo na sredini drevesa!“ je vpil Caleb in seveda sem to storila. Plezali in krožili so okrog nesrečnega drevesa ter v minuti postavili kup vprašanj o tem, kako delujejo strele, zakaj je nevihta izbrala ravno to drevo in zakaj drevo še vedno živi. Mislila sem, da bomo morali ostati tam ves dan.

Nato so fantje, na moje veliko presenečenje, nenadoma pobrali svoje nahrbtnike in veselo stekli nazaj do poti. „Gremo naprej, mami!“ je priganjal Caleb. „To je najboljši dan! Obožujem pohode!“ *Uspeh*, so vpile moje misli. Uspelo nama je.

USTVARITI ČAROBNE SPOMINE

Toda to ni bil konec. Najin izziv dodajanja zabave na prostem še vedno poteka. Vedno sva na preži za novimi zamislimi, kako bi naše pohode naredila bolj zanimive. Neki spomladanski pohod na obalo Clayton Beach je vključeval lov za naplavinami in živalmi. S seznamom vrst, ki jih morajo najti, in s svinčnikom v rokah so fantje iskali storže, ptice in gobe. Jezilo jih je, ker nikakor niso našli morskega kovanca (vrsta morskega ježka), ki je bil na seznamu napisan zadnji. Nato smo splezali po majhnem klifu do kratke obale. Bila je oseka in na pesku

NATO SO FANTJE, NA MOJE VELIKO PRESENEČENJE, NENADOMA POBRALI SVOJE NAHRBTNIKE IN VESELO STEKLI NAZAJ DO POTI.

je ležalo na tisoče morskih kovancev, školjk in rakov. Fantje še vedno govorijo o „obali morskih kovancev“. Nekega poletnega dne smo poskušali prehoditi prelaz Excelsior Pass. Tja nas je gnala želja po tem, da bi kljub poletju našli sneg. Bila sva pozorna, da smo se ustavili ob vsakem potoku, po katerem so fantje želeli brodirati in ob vsakem deblu, po katerem so želeli plezati. Napredovali smo zelo počasi. Ko se je pot odprla na visokogorski travnik, smo si vzeli čas za lovljenje metuljev in preštevanje njihovih barv. Kljub temu da je bil vzpon zahteven, so bili fantje zagnani in so se razigrano obmetavali s snegom. V njihovih majhnih rokah se je sneg hitro stalil. Na vrhu smo ostali do sončnega zahoda. Dodatno vznemirjenje je za moje fante predstavljal tudi sestop v soju njihovih lastnih naglavnih svetilk. Ko smo se izčrpani končno vrnili na parkirišče, smo na jasnem nočnem nebu opazili na milijone svetlikajočih zvezd, ki so jih prej zakrivala drevesa. Pozno je bilo in bili smo utrujeni, toda spontano smo razprostrli odejo za piknik, ki smo jo imeli na zadnjih sedežih. Ulegli smo se eden poleg drugega in z občudovanjem opazovali poletna ozvezdja. Nenadoma sta se hkrati utrnila dva zvezdna utrinka.

„To je najlepša noč v mojem življenju,“ je zašepetal Toby. „Hvala, da sta nas pripeljala sem, mami,“ je rekel in se stisnil k meni. *Uspeh*, so spet zavpile moje misli. Možno ga je doseči. Z malo načrtovanja, z namernimi zanimivostmi in z nekaj dih jemajočimi čudeži z nebes, ga je vsekakor možno doseči.



Popolni PIKNIK

5 zdravih prenosnih jedi

Piknik je preprosto nekaj posebnega, nekaj, kar daje občutek prazničnosti in dogodivščine obenem. Jesti na prostem nasiti čute in dušo. Piknik nam pomaga razumeti, da hrana ni le nekaj, kar bo napolnilo naš želodec, temveč darilo, ki nas bo navdušilo, osrečilo in zadovoljilo. Kadar jemo zdrave in okusne jedi, kažemo, da cenimo življenje in se ga veselimo.

Zato naj bo vaš piknik poln takšnih jedi, pa boste srečni vi in vaši gostje.

A wooden steamer basket is in the background on a checkered tablecloth. In the foreground, a white ceramic bowl with a floral pattern contains several rolled-up burritos. The burritos are filled with a mixture of vegetables and meat, and are topped with a red sauce. The background is a blurred green field.

zelenjavne TORTILJE

- 2 manjši bučki
- 1 rdeča čebula
- 1 rdeča paprika
- 1 kocka nadrobljenega tofuja
- 1 paradižnik
- ½ žličke kopra
- 2 žlici nasekljanega peteršilja
- ½ žličke timijana
- 1 žlička bazilike
- 2 žlici kvasnih kosmičev (po želji)
- 1 žlica zmletih lanenih semen
- 2 žlici repičnega olja
- sol

Zelenjavo narežemo na kocke in jo dušimo na olju z dodatkom tofuja in začimb.

Ko se zelenjava nekoliko zmehča, primešamo lan, da veže tekočino, in posolimo. Še malo dušimo.

Maso razporedimo po polnozrnatih pšeničnih tortiljah (ne čisto do roba) in jih zvijemo.

Tortilje postrežemo cele, lahko pa jih tudi narežemo na poljubno dolge kose.

avokadova SOLATA Z MAKARONI

2½ skodelici polnozrnatih testenin

½ šopka peteršilja

2 skodelici špinače

2 narezljana stroka česna

¼ skodelice drobno narezane čebule

1 skodelica razpolovljenih češnjevih
paradižnikov

2 narezana avokada

1 konzerva čičerke

PRELIV

sok ene limone

2 žlici olivnega olja

1 žlička sladkorja (po želji)

½ žličke kumine

¼ skodelice drobno narezane čebule
malo soli

Testenine mehko skuhamo v zadostni količini slane vode in jih odcedimo.

V skodelici pomešamo sestavine preлива.

V sekljalniku nasekljamo špinačo in peteršilj.

V primerni skledi pomešamo špinačo in peteršilj s česnom, čebulo, paradižnikom, avokadom in čičerko. Dodamo testenine in preliv ter ponovno premešamo.

Pred uporabo postavimo v hladilnik vsaj za 15 minut.

Šefov nasvet

Za dobro zdravje vsekakor vztrajajmo pri polnozrnatih testeninah.

mediteranska FIŽOLOVA SOLATA

4 žlice olivnega olja

sok dveh limon

sol

3 manjše konzerve rjavega fižola

2 narezljana stroka česna

1 narezana zelena paprika

6 tanko narezanih mladih čbul

1 žlica nasekljanega peteršilja

V primerni skledi pomešamo olje, limonin sok in sol. Dodamo ostale sestavine in premešamo.

preprosti KEKSI BREZ PEKE

½ skodelice arašidovega masla

¼ skodelice meda ali javorjevega sirupa

2 žlici kokosovega olja ali masla

⅓ karoba (fine rožičeve moke)

1 žlička tekoče vaniljeve arome

1 skodelica grobih ovsenih kosmičev

¼ skodelice kokosove moke

V ponvi previdno segrejemo arašidovo maslo, med in kokosovo maslo, da se sestavine utekočinijo in tvorijo mehurčke.

Odstranimo z ognja in primešamo ostale sestavine.

Z žličko nalagamo maso na pekač, obložen s papirjem za peko.

Hladimo približno 20 minut v zamrzovalniku ali 1 uro v hladilniku, da se keksi strdijo. Do zaužitja hranimo na hladnem.

Šefov nasvet

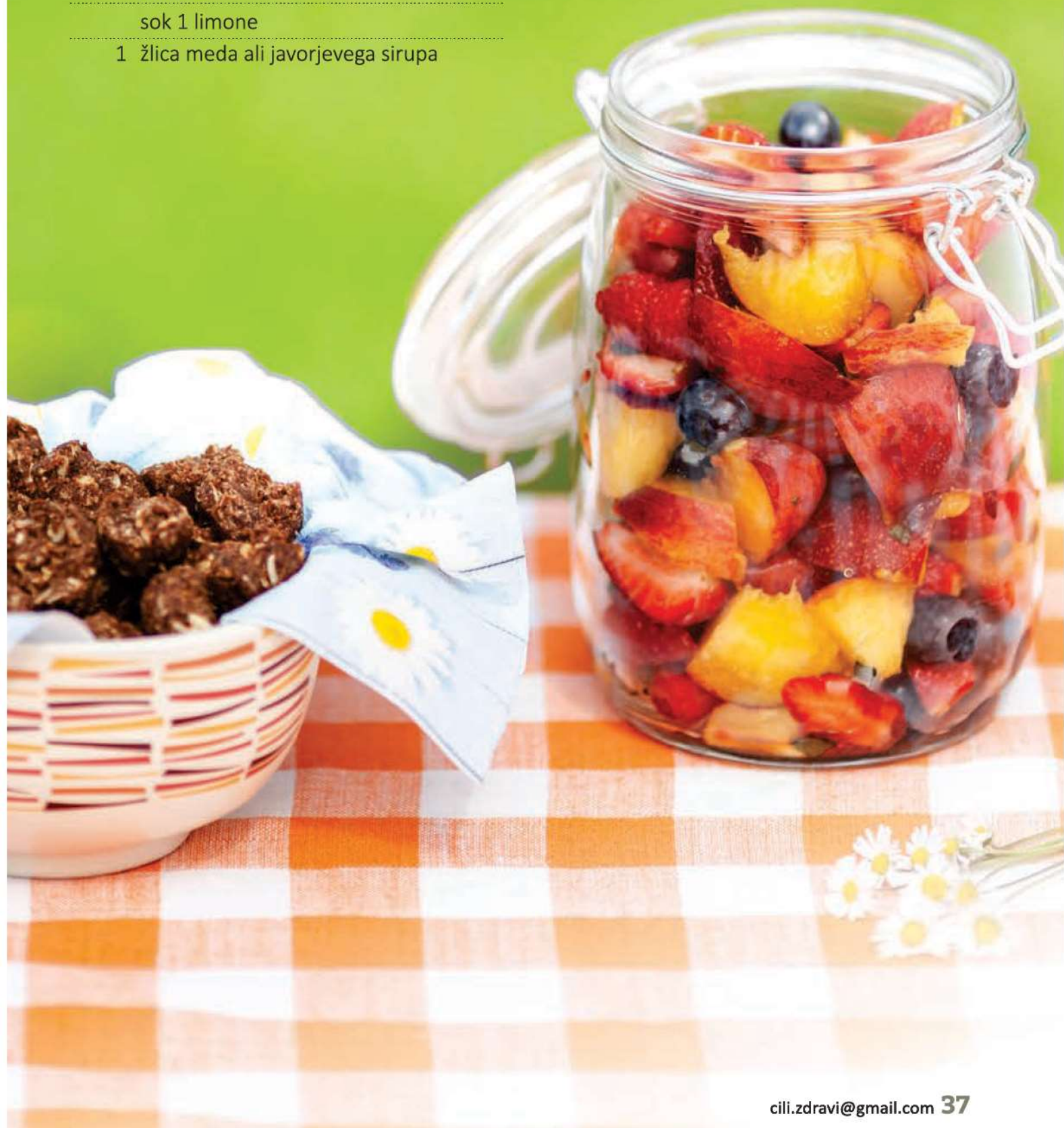
Dodamo še ⅓ skodelice rozin ali oreščkov.

SADNA SOLATA *z meto ali baziliko*

- 1/2 kg narezanih jagod
- 3 narezane breskve
- 1 skodelica borovnic
- 1 zvrhana žlica narezane sveže mete ali bazilike
- sok 1 limone
- 1 žlica meda ali javorjevega sirupa

Vse sestavine združimo v skledi in nežno pretresemo

Solata je najboljša takoj po pripravi, vendar lahko v hladilniku zdrži tudi do naslednjega dne.





Vitka zelena „vegi mašina“

Če ne marate okusa hranljivih živil, jim morda niste dali dovolj priložnosti. Celeste Perrino-Walker je odkrila, da za zdrave spremembe potrebujemo vztrajnost in smisel za humor.

Če gre za prehrano, naj povem, da je moja precej čista. Saj ne, da ne bi prenesla prehranskih izboljšav – za te je v njej še vedno prostora, recimo v velikosti parkirne površine za tovornjaka. Na nesrečo so se moje okušalne brbončice vedno upirale, kadar sem v preteklosti poskušala jesti bolj zdravo. Toda nedavno sem se naučila nekaj skrivnosti, ki so mi omogočile zlomiti dosedanje prehranske pregrade.

Za te pregrade malo krivim tiste nekoliko skrajnostne zdravstvene gorečneže, ki lahko pogoltnejo močvirnato zelen smuti z nasmeškom na obrazu. Hočem reči: ali ste poskusili zelen smuti? Mislim, da so odvrtni. Jasno je, da vsak, ki se po zaužitju smehlja, nekaj prikri-va. Ravno to pa sem odkrila, ko sem opravila nekaj raziskav.

Prvo sled sem našla, ko sem prebrala pričevanje Irene Zabransky v knjigi „Super imunost“ dr. Joeja Fuhrmana. Irene pravi: „Ko sem prvič okusila ‘zmiksano’ solato, sem popolnoma izgubila zanimanje za hrano. Toda sedaj imam rada svoje zelo hranljive obroke.“

Važička! Toda Irene je nehote podala bistveno informacijo, ki je ostali ne priznajo: sprva je *sovražila* hranljivo hrano. Približno tako sem se počutila, ko sem prvič pogoltnila zeleni smuti. Razlika je bila v tem, da sem sama prenehala po nekaj poskusih, Irene pa ni, zaradi česar je bila na koncu nagrajena z uživanjem hranilnih živil. Ključ je torej *vztrajnost*.

Zato ne izgubite poguma, če se vam hranljiva živila sprva zdijo ogabna, kajti če boste na začetku dovolj prizadeli okušalne brbončice, bo pozneje preprosta hrana imela nebeški okus.

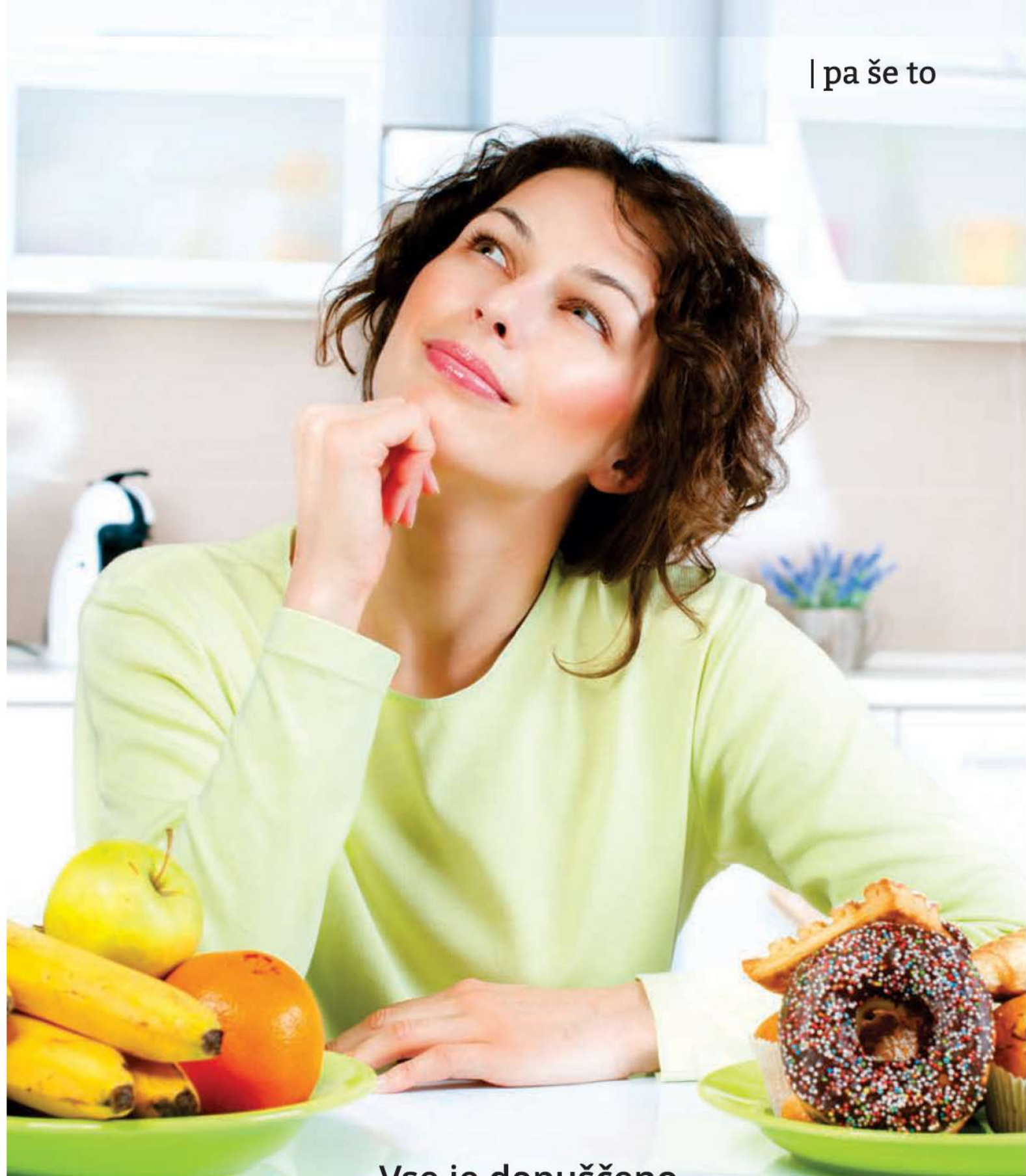
Prav tako ne skrbite, kadar zaužijete krožnik

zelenjave in nimate nobene želje po ponovitvi izkušnje. Znanstveniki so nas obdelali, tako da si želimo le predelana živila z dodanimi kemikalijami, ki ustvarjajo zasvojenost. Ne izmišljujem si. V epizodi televizijske oddaje *60 minut* z naslovom „Aromarji“ je novinar Morley Safer govoril z znanstveniki, katerih poslanstvo je ustvarjanje jedi, ki povzročajo odvisnost, tako da si jih ljudje želijo kar naprej. To pojasnjuje, zakaj lahko pojedete skledo dušenega ohrovtu in si ga ne boste zaželeli, dokler ne boste spet lačni. Toda zagrizite v kos ameriškega krofa, pa boste takoj našli 50 razlogov, zakaj morate pojediti cel zavoj. Prenehajte se obsojati: to je krivda znanstvenikov. Toda zaradi svoje varnosti se ne približujte ameriškim krofom.

Glede na dr. Fuhrmana naj bi ljudje zamenjali prehrano, sestavljeno iz modernih predelanih in zapakiranih ter živil hitre hrane, s prehrano, ki jo sestavljajo zelenjava, sadje, oreščki, semena in polnozrnata žita. Če vam to zveni znano, je to zato, ker gre v osnovi za enako prehrano, kakor je omenjena v sveto-pisemski zgodbi o preroku Danielu in njegovih prijateljih. Mladeniči so prosili za takšno hrano glavnega oskrbnika kralja Nebukadnezarja in, kakor se spomnite, jim ni škodovala. Dejansko so po desetih dneh bili videti bolj zdravi in bolje hranjeni kakor ostali mladi, ki so se basali s kraljevsko pico in čipsom.

Daniel in njegovi prijatelji so vase dajali najboljše, zato so najboljše tudi prejeli. Kralj je ugotovil, da so desetkrat modrejši od ostalih. To pa je razlog, da naj se tudi mi zalagamo z najboljšim. Nimamo česa izgubiti (razen nekaj užaljenih okušalnih brbončic), dobimo pa lahko prav vse: zdravje, energijo in odpornost na bolezni.

| pa še to



**Vse je dopuščeno,
ali ni vse koristno;
vse je dopuščeno,
ali vse ne pospešuje napredka.**

—1 Kor 10,23

Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer

