

um - telo - duh

čili&zdravi

razgibano življenje

Letnik 9, št.3; brezplačen izvod

Mir sredi kaosa

Zdravi, bogati,
modri

Biti kos
najstniški
depresiji

8 krat NE
prazničnim
kilogramom

ISSN 2232-6944



03

2018

9 772232 694005

čili&zdravi

vsebina

na naslovnici

um

- 11 BITI KOS NAJSTNIŠKI DEPRESIJI**
Christy Chapman
Kako se odzvati naraščajočemu številu depresivnih najstnikov
- 18 MIR SREDI KAOSA**
Dawn Marie Barhyte
9 navodil za zmanjšanje stresa in zagotovitev notranjega miru
- 30 ZDRAVI, BOGATI, MODRI**
Rachel E. Cabose
6 korakov do finančne stabilnosti

telo

- 28 8-KRAT NE PRAZNIČNIM KILOGRAMOM**
Debra McKinney Banks

duh

- 6 PRILAGODITEV HVALEŽNOSTI**
Sarah McDugal
Biti hvaležen celo v težkih časih
- 16 DOKLER NAJU SMRT NE LOČI**
Carol Heffernan
4 koščki zakonskega svetovanja, koristni vsem parom
- 23 V DOBRI VERI**
Larisa Brass
Vpliv vere na zdravje in počutje



v vsaki številki

- 3 UREDNIKOVA BESEDA**
Nasveti in recepti za pomoč
- 4 LINIJE ZDRAVJA**
V znanju je moč
- 34 ZDRAV APETIT**
Michelle Jones
Eleganten praznični obrok
- 38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA**
Celeste Perrino-Walker
Živilski boj
- 39 PA ŠE TO**
Veliko boljše stvari

Pot do srečne, zdrave družine

Kaj vam je v življenju najpomembnejše? Zastavite to vprašanje komur koli, pa se boste prepričali, da bosta "družina" in "zdravje" vedno na seznamu.

To je razlog, da smo to številko naše in vaše revije spet napolnili s članki, ki nam bodo vsem pomagali skrbeti za ti dve dragocenosti.

Najsi ste starši majhnih otrok, stari starši v mirnejšem obdobju življenja ali "lahko bi bili srečnejši" mladoporočenci, boste na naslednjih straneh našli nekaj zase.

Eden največjih sovražnikov sreče in zdravja posameznikov, še bolj pa družin, je nenadzorovani stres. Da se vas ne bi dotaknilo njegovo uničevalno delo, preberite devet nasvetov v članku, ki se začne na strani 18.

Tudi če se spopadate z veliko težavo, kot je najstniška depresija, niste sami. Za pomoč smo poiskali nasvete in spodbudo strokovnjaka. Poglejte na stran 11.

Na strani 16 boste našli praktične nasvete za oživitev vaše zakonske zveze skupaj s predlogom povedi, ki se jih vedno splača povedati svojemu življenjskemu sopotniku.

Vpliv zanašanja na Boga na zdravje in srečo vseh družinskih članov je morda eno najmanj raziskanih zdravstvenih področij. V dobri veri, da gre za nekaj resnično pomembnega, preberite članek na strani 23.



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: © 2015 Fotolia



ZLATA LETA "STARO- STARŠEVSTVA"

83 odstotkov Američanov nad 65 let je starih staršev. Na vprašanje, kaj jim je najljubše glede staranja, jih je največ omenilo preživljanje časa z družino, posebno z vnuki. To jim je pomembnejše kot npr. finančna varnost ali službena neobveznost.

SEDEM & LENOBEN

Raziskave so ugotovile, da se okrog sedmega leta otroci začnejo manj gibati in več posedati. Zaščitite svoje otroke pred debelostjo, s tem da poskrbite za redno vsakdanje gibanje vaše družine.

Koliko spanja potrebujejo otroci?

Pri odraslih dokaj preprosto ugotovimo ali so nenaspani – postanejo počasnejši in so brez energije. Nekoliko težje je to ugotoviti pri otrokih, ker ni nujno, da postanejo počasnejši temveč obratno – celo bolj naviti. Otroci potrebujejo za podporo hitrega telesnega in umskega razvoja bistveno več spanja kot odrasli. Za zagotovitev zadostnega počitka svojim otrokom upoštevajte naslednja splošna navodila:

| STAROST | PRIPOROČENO ŠTEVILO UR SPANJA |
|------------------------------|-------------------------------|
| Novorojenčki (0–3 mesece) | 14–17 ur |
| Dojenčki (4–11 mesecev) | 12–15 ur |
| Kobacači (1–2 leti) | 11–14 ur |
| Malčki (3–5 let) | 10–13 ur |
| Šolarji (6–13 let) | 9–11 ur |
| Najstniki (14–17 let) | 8–10 ur |
| Mladi odrasli (18–25 let) | 7–9 ur |

MINUTA ALI MANJ | ZA BOLJŠE ZDRAVJE



Samo 60 sekund potrebujete, da poskrbite za svoje in za zdravje ter varnost vaše družine. Tukaj je nekaj hitrih in preprostih predlogov:

UMIJTE SI ROKE.

Uporabite milo in drgnite roke 20 sekund.



PRIPNITE SE – tudi če se peljete samo kratko razdaljo.



PRIVOŠČITE SI MINI ODMOR.

Če se slabo počutite ali ste pod stresom, si čez dan privoščite kratke odmore za globoko dihanje, zbistritev misli in počitek mišicam.



PREPREČITE ZASTRUPITVE.

Zdravila in gospodinjske kemikalije postavite izven dosega otrok in hišnih ljubljencev.



ODSTRANITE KONTAKTNE LEČE.

Zmanjšajte tveganje nastanka resnih očesnih infekcij s tem, da pred spanjem vedno odstranite kontaktne leče.

Kdo so "posledični tujci" vašega življenja?

Prazniki so dober čas za poglobitev bežnih poznanstev. Psihologinja Karen Fingerman je oblikovala skovanko "posledični tujci" za opis vsakodnevnih znancev, ki jih srečujemo ob sprehodih v parku, v trgovinah ali v telovadnici. Čeprav ne spadajo v vaš notranji krog, izboljšujejo vašo družbeno povezanost, vam zagotavljajo občutek varnosti in vas navdihujejo z novimi idejami. Če upočasnite svoj korak in porabite nekaj trenutkov za stik s temi ljudmi iz vašega zunanjega kroga, lahko to obogati vaše življenje.

Zakaj so prazniki tako stresni?

80 odstotkov anketirancev je omenilo, da med prazniki pričakuje visoko raven stresa.

Med vodilne vzroke prazničnega stresa sodijo:

- ⚡ pomanjkanje časa
- ⚡ pomanjkanje denarja
- ⚡ pretiravanje pri nakupovanju
- ⚡ pritisk obdarovanja
- ⚡ družinska srečanja

Izbrati hvaležnost

Smo lahko hvaležni celo v težkih časih?

V srečnem letu ni težko čutiti hvaležnost ob dnevu zahvalnosti.

So pa tudi druga leta, ko je težko biti hvaležen.

Čeprav ste imeli leto obilja ali leto suše, možno je navzeti se duha veselja in hvaležnosti.

Takole.

Sarah McDugal

Dan zahvalnosti je čas preštevanja blagoslovov. Novih izkušenj. Dobrih stvari preteklega leta. Prijatelji, družina, zdravje, otroci ... dan zahvalnosti uteleša obilje. Ko pa leto prinese bolezen in bolečino namesto živahnosti in energije, ko so meseci polni izgube, žalosti ali praznine, ko služba izgine, ko se prijateljstvo posuši ali zakon razpade – to so leta, ko se zdi, da je več suše kot obilja.

Doživela sem že sušna leta, kot je bilo leto zloma mojega zakona, ko je prišlo na dan, da mož živi še prikrito življenje odvisnosti in prešuštva. Nenaden prehod iz ustaljenega življenja pastorjeve žene v status samohranilke brez doma z dvema majhnima otrokoma nekako ni bil vrhunec mojih sanj.

V teh mesecih nisem razmišljala o obilju. Misli so se mi vrtele okoli revščine. Pomanjkanje sem občutila na vseh področjih – finančnem, materialnem, čustvenem, duhovnem. Zdelo se je, da je treba stvari kopiciti. Čvrsto sem se oklepala nekaj preostalih koščkov dostojanstva, samospoštovanja in varnosti.

Kot strela z jasnega me je udarila možnost ene od neprijetnih posledic skrivnega življenja mojega zakonca – zdravnik me je svaril, naj se testiram za spolno prenosljive bolezni. Z meglo v glavi sem se privlekla do laboratorija, izročila napotnico in čakala na vrsto. Upala sem, da medicinska sestra ne bo opazila, za kaj je bila napotnica napisana in da ne bom srečala koga, ki me pozna. Ves dan sem se počutila povsem ponižana. Malo sem se potolažila, ko so bili testi negativni.

Tedne kasneje sem odprla pismo z računom za laboratorijske teste. Nisem še imela službe in nisem vedela, kako dolgo bodo moji prihranki zadostovali.

Počutila sem se poraženo. In sedaj sem morala plačati še ta račun, ki me je spominjal na razbite sanje.

Odprla sem še eno pisemsko ovojnico, razočarana in brez poguma. Ven sem potegnila plačilo svojega založnika. Pred nekaj časa sem napisala knjigo in to je bila moja prva mala plača.

Pogledala sem vsoto in še enkrat preverila račun za krvne teste. Začudeno sem račun in ček položila enega ob drugega. Do zadnjega penija enaka vsota. En račun. Eno plačilo. Brez razlike enako.

Bruhnila sem v jok, zgrabila telefon in naredila posnetek. Nisem hotela pozabiti tega trenutka. Bog me je spomnil, da še vedno pošilja blagoslove. V moji osamljenosti je našel način, da me objame. V suši sem uzrla obilje.

Sprememba srca – in uma

Pred nekaj tedni sva s prijateljico molili. Pogovarjali sva se o najinem tednu in naukih, ki sva jih dobili v zadnjem času. Preučevala je o tem, kako Bog želi, da bi ne glede na razmere živeli v obilju in zavrgli način razmišljanja, naravnan na pomanjkanje.

Nekaj v meni se je upiralo.

Počakaj malo. Kaj misliš s tem – obilje? V življenju je več brutalnosti kot obilja. Ni zdravo biti materialističen. Ni nam treba kopičiti stvari in ustvarjati zunanjega blišča ter tako usmerjati pozornost nase. Ne bi se smeli gnati za bogastvom in uspehom.

Kot da bi slišala kolesje mojega razmišljanja. »Ko govorim o obilju, ne mislim na materialne in nujno vidne stvari,« je rekla. »Govorim o načinu razmišljanja, ki je naravnan na radodarnost, dajanje celo takrat, ko imamo malo, vedoč, da bodo naše potrebe zadovo-



ljene, ker smo ljubljene otroci prijaznega Boga. Govorim o načinu razmišljanja, naravnanem na obilje, ki izraža hvaležnost Bogu za vse, kar On lahko stori.”

No ... to se vrti okoli drugačne osi. Zapomnila sem si misel in začela razmišljati. Čez nekaj dni sem v svojih tihih jutranjih trenutkih z Bogom brala Psalm 23. Če ste zrasli s Svetim pismom, potem vam je ta psalm dobro znan. Velikokrat uporabljeni odlomki včasih izgubijo svoj pomen, ko jih poznaš že iz otroštva. Kako lahko dobiš nekaj novega iz nečesa, kar že dolgo poznaš?

Prišla sem do pete vrste: “Pred mano pogrinjaš mizo vpricho mojih nasprotnikov; z oljem mi maziliš glavo, moja čaša je prepolna.”

Pogrinjaš mizo? To je praznovanje! Praznovanje pomeni prijatelje, hrano, občestvo in zabavo. Obilje. Blagoslove, ki prekipevajo. *Medtem ko moji sovražniki opazujejo.*

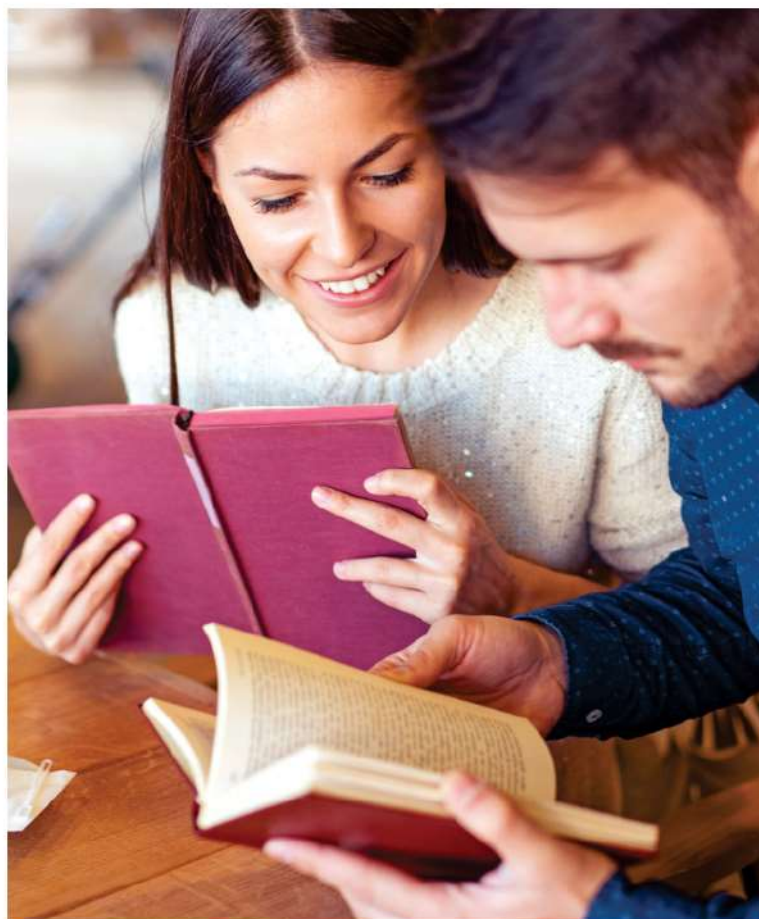
Čakaj, no. ... Moji sovražniki so še vedno tu? Bog me je varoval, ko sem šla skozi dolino smrtne sence, me tolažil in vodil, sedaj pa mi pripravlja pojedino, *medtem* ko so moji sovražniki v bližini?

Torej je možno imeti hvaležno držo, tudi ko so sovražniki blizu! Možno je imeti duha upanja in zadovoljstva celo preden se razmere v življenju izboljšajo.

To je bistvo. Če čakaš na ugodne razmere, da bi bilo vse v življenju popolno, preden posvojiš zadovoljstvo, potem to ni zadovoljstvo ampak sad okoliščin. Pravi čudež se zgodi, ko se blagoslove naučimo prepoznati takrat, ko se zdi, da ni nobenega vidnega na obzorju.

S tem v mislih sem začela načrtno gojiti duha hvaležnosti. Spraševala sem se, kako najti in gojiti hvaležnost, celo ko me življenje razjeda in izpljune. Odkrila sem nekaj skrivnosti:

Svoje izkušnje štejte za blagoslove Ko se znajdete pred veliko oviro, grenkim razočaranjem ali bolečo izgubo, poiščite v tem nauk. Kaj se lahko iz te težke izkušnje naučite? Če najdete nauk, če dobite neko povratno informacijo, če s svojo zgodbo lahko pomagate nekemu drugemu, potem ni zaman. Nauk lahko postane blagoslov.



Poskusite z zapisovanjem izkušenj v dnevnik

Ko ugotovite, da štejete preizkušnje namesto blagoslovov, je nekaj najboljšega, da sedete in zapišete nekaj dobrih stvari v svojem življenju. Poskusite pisati dnevnik – zvezek, stekleni kozarec, v katerega mečete papirčke z zapisi, ali sporočilce na svojem pametnem telefonu – zapisujte si vse dobro, kar se zgodi. Občasno zapiske preberite in se spomnite vseh blagoslovov. Če imate majhne otroke, preberite dnevnik izkušenj vsakih nekaj mesecev, da jim pomagate graditi vero in gojiti hvaležnost.

Pomnite: bolečina ni sovražnik Zagotovo ne namigujem na to, da bi morali iskati bolečino. Toda ko nas bolečina najde, se je koristno spomniti, da morda polaga temelje nepojmljive radosti, ki prihaja. Z načinom razmišljanja, ki si ga izberete v času bolečine, se pripravljate za več hvaležnosti ali pa več negativnosti. Vi izbirate.





Ne primerjajte se

Če stalno mislite na to, da imajo drugi več, se ne morete osredotočiti na blagoslove, ki so že vaši. Namesto tega se načrtno veselite blagoslovov drugih.

Šele ko se je moje življenje obrnilo na glavo, sem začela z urjenjem v umetnosti spodbujanja drugih. Ena mojih prijateljic je bila prav tako poročena z nekom, ki je imel težave z odvisnostjo od pornografije, toda njen mož se je odločil, da prekine s svojo odvisnostjo in si poišče pomoč. Nekoč sem jo vprašala, kako jima gre.

“Zares nočem, da se ti počutiš slabo, toda najin zakon je super! Tako sem vesela,” je rekla. “Bala sem se ti povedati, ker nočem, da bi se ti počutila slabo, ker se je v tvojem primeru obrnilo drugače.”

Nisem hotela biti te vrste prijateljica, s katero ljudje ne bi mogli govoriti o svojih blagoslovih. Prosila sem Boga, naj mi da veselje zaradi mojih prijateljev, da se razveseljujem zaradi njihove sreče in žalujem v njihovi žalosti. Po naravi ne izražam rada svojih čustev. To je bila velika sprememba. Morala sem se načrtno potruditi, da odženem ljubosumnost ali zagrenjenost, ko so se mojim prijateljem zgodile lepe stvari. Toda večkrat ko sem to naredila, bolj je moj duh prehajal iz stanja tesnobe v stanje miru.

Dajte, preden dobite

Ne čakajte na materialno obilje, preden začnete gojiti mentalno obilje. Kar koli imate, dajte. Ne nujno v finančnih sredstvih; lahko je v obliki časa, pripravljenosti za poslušanje ali priprave kosila. Več ko dajete, manj časa imate za razmišljanje o svojih nesrečnih okoliščinah.

Ko se je moj zakon končal, sem se morala z otroci odseliti. Živelimo v avtu, se selimo od prijateljev do sorodnikov in čakali na majhno hiško. Ko smo se vselili, smo skoraj takoj imeli možnost gostiti druge ženske (včasih z otroki), ki so potrebovale zatočišče. Naše malo bivališče ni bilo nadstandardno in nismo imeli veliko denarja za živila, toda vedoč, da nam je Bog dal prostor, ki ga lahko delimo z drugimi, smo imeli občutek, da smo del nečesa večjega, kot smo mi sami.



Sveto pismo kot zdravilo

Svetopisemska besedila imajo moč spreminjanja, ko se z njimi ukvarjamo v svojem umu. Raziskovanje in pomnjenje obljub lahko ponastavi um in preusmeri misli.

Za stalni tok hvaležnosti napišite ali si zapomnite nekaj vrst, ki v vas sprožijo hvaležnost:

“Moja duša pa se bo
**RADOVALA V GOSPODU,
VESELILA SE BO V NJEGOVI ZMAGI.**

Vse moje kosti bodo govorile:
‘GOSPOD, kdo je kakor ti, ki
REŠUJEJEŠ NESREČNEGA PRED MOČNEJŠIM
od njega, nesrečnega in revnega
pred njegovim roparjem?’”
(Ps 35,9.10)

„**NE NAVELIČAJMO SE,
KO DELAMO DOBRO;**
kajti če se ne utrudimo,
bomo ob svojem času želi.
**DOKLER TOREJ ŠE UTEGNEMO,
DELAJMO DOBRO VSEM,**
še posebej pa domačim po veri.“
(Gal 6,9.10)

“**ZAUPAJ V GOSPODA
IN DELAJ DOBRO,**
prebivaj v deželi in se pasi
v zaupanju.
**RAZVESELJUJ SE
V GOSPODU,
PA TI BO DAL,
kar želi tvoje srce.**”
(Ps 37,3.4)

“**ANGEL GOSPODOV
UTRJUJE TABOR**
okrog tistih,
ki se ga bojijo,
da jih rešuje.
**OKUSITE IN GLEJTE,
KAKO DOBER JE
GOSPOD.
BLAGOR MOŽU,
KI SE ZATEKA K NJEMU!**
Bojte se GOSPODA,
vi, njegovi sveti,
saj nič ne manjka njim,
ki se ga bojijo.
Mladi levi
trpijo pomanjkanje
in stradajo, a
**TISTIM, KI IŠČEJO
GOSPODA,
NE MANJKA
NIČ DOBREGA.**”
(Ps 34,8-11)



Biti kos najstniški depresiji

Težko je biti najstnik. Še težje pa je biti najstnik z depresijo. V zadnjih letih se pogostost najstniške depresije zaskrbljujoče dviga – in to zahteva našo takojšnjo pozornost. V tem članku najdete nasvete, kako lahko pomagate vašemu najstniku.

Christy Chapman

Najstniki so čustveno majavi. Vedno so bili. Toda zadnje raziskave kažejo, da današnja najstniška anksioznost presega meje običajnega prehoda v svet odraslih. Gre za vedno bolj razširjeno in resno težavo.

Raziskava 172.000 najstnikov v ZDA je pokazala, da je v zadnjem letu naraslo število najstnikov s hudo depresivno epizodo (močno depresivno razpoloženje, ki traja vsaj 2 tedna) za kar 37 %. Druga raziskava je pokazala, da je hudo depresivno epizodo v letu 2015 doživelo

več kot tri milijone ameriških najstnikov, starih med 12 in 17 let. Več kot dva milijona najstnikov je poročalo tudi o doživljanju hude depresije, ki je vplivala na njihovo vsakdanje življenje.

Gre za res visoko število težkih dni, kar je nenavadno celo za čustveno labilne najstnike.

Kljub naraščanju najstniške depresije ni prišlo do rasti njihovega duševnega zdravljenja, kar pomeni, da mnogi otroci trpijo molče. Ameriško združenje pediatrov je priporočilo letne preglede mladih med 11 in 21 letom pri njihovem osebem zdravniku, da bi lahko pravočasno prepoznali najstnike, ki potrebujejo pomoč. Vseeno pa lahko tudi starši in učitelji naredimo nekaj proaktivnih korakov za zaščito naših najstnikov. Začnemo lahko z naslednjimi koraki:

Dejavnik ženskega spola

Zakaj so punce bolj pogosto depresivne kot fantje?

Raziskave stalno potrjujejo, da je ženski spol najbolj pogost faktor tveganja za nastanek depresije. V letu 2015 je bilo med dekleti starimi med 12 in 17 let dvakrat več depresije kot pri fantih. V neki drugi študiji je bilo tri četrtine depresivnih najstnikov ženskega spola. Vzroki za to niso natančno znani, raziskave pa kažejo, da so najstnice bolj izpostavljene nekaterim dejavnikom tveganja. Na primer, internetno ustrahovanje je mnogo bolj pogosto pri dekletih kot pri fantih. Druge študije so pokazale, da dekleta na mobilnih telefonih pogosteje in intenzivneje uporabljajo aplikacije za pisanje sporočil, kar je tudi povezano z nastankom depresivnega razpoloženja. Ne glede na razlog pa je zelo pomembno, da smo še posebej pozorni na to, kako se naša dekleta spopadajo s pritiski najstniškega obdobja.

Spodbujajmo počitek

Raziskave kažejo, da so dijaki in študenti, ki ne spijo dovolj, trikrat bolj podvrženi depresiji kot njihovi bolje spočiti sošolci. Najstniki vsako noč potrebujejo 8–10 ur spanja, v resnici pa jih 90% spi manj časa. Spodbudimo otroke, da dobijo dovolj počitka z vzdrževanjem vsakodnevne rutine odhajanja v posteljo in vstajanja ob enakem času. Poleg tega najstniki potrebujejo tudi krajše počitke – odmore od učenja, računalnikov in zahtev vsakodnevnega življenja.

Poskrbimo za pravilno prehrano

Zdrava prehrana oboroži telo in um za zdravo spopadanje s pritiski najstniškega življenja. Na žalost pomankanje časa in najstnikova težnja po neodvisnosti pomenita veliko hitre hrane, gaziranih pijač in prehransko praznih prigrizkov. Poskrbimo, da bomo s svojim najstnikom redno sedeli skupaj za mizo in uživali čim bolj naravno hrano. Jejmo veliko svežega sadja in zelenjave, polnozrnata žita ter oreščke – s tem bomo svoje telo preskrbeli s hranili, ki pomagajo v boju z depresijo.

Pošljimo jih ven

Raziskave potrjujejo blagodejne vplive sončne svetlobe in narave na čustveno in duševno zdravje. Sonce po naravni poti v možganih poviša raven serotonina, "hormona sreče", ki dviga razpoloženje, spodbuja pozitivno mišljenje in okrepi občutek sproščenosti. Raziskave prav tako kažejo, da samo 5 minut v naravi izboljša razpoloženje in okrepi samopodobo. Zato recite najstnikom, naj vam pomagajo na vrtu ali operejo avto ali kar koli drugega, da bodo preživeli nekaj časa zunaj na soncu. Celo fotografije narave, obešene v stanovanju, lahko pripomorejo k boljšemu počutju. Pa še to: vsak dan odprite zavese ali žaluzije v sobi vaših najstnikov, četudi jih nato zaprejo nazaj. Morda bodo sčasoma sami ugotovili, da imajo radi vsakdanji odmerek preživljanja prostega časa zunaj.

Znaki najstniške depresije

Na žalost je zelo enostavno spregledati znake najstniške depresije. Le kako naj razlikujemo med običajno najstniško muhavostjo in med resnejšimi težavami? Najprej moramo ugotoviti, kako hudi in vztrajni so simptomi. Ko se vam najstnik resnično zdi kot povsem druga oseba, je to težko pripisati zgolj hormonom in težavam pri odraščanju. Sledeče rdeče zastavice vam lahko pomagajo prepoznati, ali je vaš najstnik depresiven:



- ▶ Joče pogosto in brez očitnega vzroka.
- ▶ Ne vzdržuje več svojega videza ali vsakdanje higijene.
- ▶ Je preokupiran z glasbo ali poezijo z morbidno ali nihilistično tematiko.
- ▶ Nosi črna oblačila.
- ▶ Govori, da "življenje nima smisla" ali da "nikoli ne bo bolje".
- ▶ Preneha s prostočasno aktivnostjo ali športom, v katerem je nekoč užival.
- ▶ Redko se zabava.
- ▶ Videti je, kot da je brez energije, deluje zaspano.
- ▶ "Šprica" pouk.
- ▶ Izogiba se dogodkov z družino ali prijatelji.
- ▶ Še več časa preživlja sam.
- ▶ Z nikomer noče govoriti o svojih občutkih.
- ▶ Pravi, da ga nihče ne posluša ali razume" ali da "ni nikomur mar".
- ▶ Za slabe situacije pripisujejo krivdo sebi.
- ▶ Pravi, da ni "dovolj dober".
- ▶ V šoli stalno dobiva nižje ocene kot običajno.
- ▶ Se pretirano odziva na vsako domnevno zavrnitev ali domnevni neuspeh.
- ▶ Je vedno bolj razdražljiv.
- ▶ Je pretirano kritičen ali sarkastičen.
- ▶ Ne želi vzdrževati prijateljstev.
- ▶ Pogosto toži o nerazložljivih bolečinah ali boleznih npr. o glavobolih, bolečinah v želodcu, vrtoglavici ali bruhanju.
- ▶ V šoli ali doma povzroča težave.
- ▶ Se ne zmore osredotočiti pri pisanju domačih nalog, učenju, pogovorih ali pri gledanju televizije.
- ▶ Spi ves dan ali gleda filme/serije vso noč.
- ▶ Je pretirano ali premalo.
- ▶ Beži od doma.
- ▶ Povzroča si samopoškodbe.
- ▶ Govori o samomoru.

Podpirajmo jih

Psihologi ugotavljajo, da je najmočnejši dejavnik za pojav najstniške depresije pomanjkanje starševske podpore. Nadvse pomembno je, da otroci vedo, da jih bodo starši ljubili ne

glede na to, kaj so ali kaj počnejo. Zgradimo trdne temelje tako, da otroku pogosto povemo, da smo nanj ponosni, da ga sprejemamo, da ga podpiramo v tem, kaj želi početi v življenju ter da verjamemo vanj.

Ne stigmatizirajmo

Depresija je motnja možganov, podobno kot je pekoča zgaga motnja želodca. Vsak organ v našem telesu si zasluži enako pozornost glede njegovega zdravja. Pogovarjajmo se o depresiji, kot bi se o kakšni drugi zdravstveni težavi in najstnik se bo bolj pripravljen odpreti, ko bo doživljal težave.

Poslušajmo, poslušajmo, poslušajmo

Prepogosto želimo odrasli dajati nasvete ali reševati težave. Strokovnjaki priporočajo, naj namesto tega raje 90 % pogovora z najstnikom preprosto pozorno poslušamo, preostalih 10 % pa lahko pomagamo pri iskanju rešitev. Ključno je, da najstnika pripravite, da spregovori o svojih čustvih, čeprav morda ne more natančno izraziti ali povedati, kaj čuti. Začnete lahko s tem, da izpostavite, da ste opazili, kako se je njegovo obnašanje v zadnjem času spremenilo in da na primeren način izrazite svojo zaskrbljenost. Okvirje za takšne pogovore pripravite že prej. Če so se najstniki z odraslimi navajeni pogovarjati o svojih čustvih, vrednotah in idejah, potem se bodo bolj pripravljeni pogovarjati tudi o duševnem zdravju.

Prisilite jih v odnose

Res je, da je najstnika težko prepričati, naj naredi nekaj, česar noče; najstniki prav tako radi čas preživljajo zaprti v svoji sobi, stran od drugih. Toda ne moremo dovolj poudariti pomembnosti zdravih, ljubečih odnosov v najstnikovem življenju. Pripravite najstnika do tega, da se vključi v družino. Upošteвайте njegove želje glede skupnih aktivnosti, ki bodo zahtevale medsebojne interakcije in negovale vaše odnose. Najstniki bodo veliko raje sledili načrtom, ki so jih pomagali pripraviti.

Jemljite svojega otroka resno

Samomor je drugi najpogostejši vzrok smrti mladih med 10 in 24 letom. Vsako leto pravzaprav več najstnikov umre zaradi samomora kot zaradi raka, srčnih bolezni, AIDS-a, napak pri rojstvu, pljučnice in gripe skupaj. Vsaka omemba samomora si zasluži pozornost. Nikoli ne zamahnite z roko ob poskusu predoziranja s katerimi koli tabletami, četudi je šlo samo za naravne tablete za spanje ali želodec.

9 stvari, ki jih lahko že danes naredite

za boljše duševno zdravje najstnikov

Borba z depresijo je težko delo – enostavnih rešitev ni.

Najstniki, ki se borijo s tem, morajo obiskati zdravnika ali psihoterapevta, ki predpiše testiranje in ustrezno zdravljenje. Toda že s spremembo določenih vsakodnevnih navad lahko naredimo nekaj. Tukaj je nekaj preprostih sprememb, ki vam že danes lahko pomagajo okrepiti duševno zdravje vaše družine.

1 Večino dni v tednu jejte skupaj družinske obroke.



2 Ustvarjajte obroke, ki vsebujejo hrana, koristna možganom, kot so npr. polnovredna žita, oreški ali semena.

3 V stanovanje dodajte rastline in slike s prizori iz narave.

4 Odgrnite zavese in odprite okna da vstopita sončna svetloba in sveži zrak.



5 Izključite, izključite, izključite telefone, računalnike, novice.

6 Pojdite na družinski sprehod po stanovanjski četrti ali na kolesarjenje.



7 Spodbudite dober spanec, tako da zagotovite, da so vse spalnice ponoči temne in tihe.

8 Skupaj si oglejte smešni video posnetek.

9 Prosite družinske člane, naj povedo vsaj eno dobro stvar, ki se jim je zgodila in za to izrazite hvaležnost.

Dokler naju smrt ne loči



4 nasveti, koristni *vsakemu paru*

Carol Heffernan

Vsakdo se poroči z željo po srečni zakonski zvezi, ki bo trajala vse življenje. Toda celo najsrečnejši pari vedo, da obljuba „v dobrem in hudem“ zahteva kompromise in predanost.

„Nekega dne pogledate v ogledalo in zagledate dva zelo spremenjena človeka,“ pravi Carolyn Guebert, ki je poročena 32 let. „Otroci, službe, izguba prihodkov, odplačevanje hipoteke in odgovornosti, ki presegajo število vaših las, povzročijo, da ‘dokler naju smrt ne loči’ zveni kot zelo dolgo obdobje.“

S pravilnim stališčem pa so skupna leta lahko veselje in ne breme. Obstaja veliko nasvetov za zakonsko srečo, tukaj pa so štirje naši najljubši.



1 Ne upirajta se spremembi

Wayne in Jeanette Wallace sta v svojih 58 letih zakona izkusila številne spremembe, vključno z vzgojo treh otrok, vrnitvijo na visoko šolo in večkratno selitvijo.

„V zakonu vedno prihaja do sprememb,“ pravi Wayne. „Če gledate na življenje kot na knjigo s poglavji, označuje sprememba zaključek enega poglavja in začetek drugega. Če sprememba vključuje oba, moža in ženo, mora biti sprejemljiva za oba. Ničesar ne poskušajta spreminjati bolj, kakor vama je prav.“



2 Skupaj obiskujta cerkev

Pastor Kevin Rodney pravi, da je videl zakonske pare na robu ločitve, ki so obnovili svoje odnose, potem ko so se pridružili cerkveni skupnosti. „Tedenski ritem srečevanja z Bogom v cerkvi prinaša blagoslov,“ pravi. „Če nimamo koga, ki nas redno spominja, naj odpuščamo, da nam bo odpuščeno, bomo na to verjetno pozabili. Bistveno je, da nas nekdo spomni, da v življenju potrebujemo pomoč.“



3 Obljubita si, da ločitev ni opcija

Kadar smo v medsebojnih odnosih prizadeti, se po navadi odtegnemo in zaščitimo. Toda raziskave kažejo, da pari, ki so pripravljeni potrpeti in vztrajati v zakonu, lahko običajno obnovijo odnose in postanejo srečnejši kot prej. Neka raziskava je pokazala, da je dve tretjini nesrečnih zakoncev, ki vztrajajo v zvezi, srečnih pet let pozneje. Prav tako so ugotovili, da ti, ki so se ločili, v povprečju niso bili srečnejši od tistih, ki so ostali skupaj, kar odstranja mit, da ločitev osreči.



4 Bodita hitra za odpuščanje in počasna za jezo

Za trajno zvezo je ključno živeti miroljubno dan za dnem brez neprestanega razmišljanja o svoji poti. Carolyn Guebert pravi: „Ker imava z možem zelo različna značaja, sva se od vsega začetka morala naučiti, da je za skoraj vse, kar počneva, potrebno veliko potrpežljivosti. Učila sva se počakati in prisluhniti drug drugemu, kakor tudi odpuščati.“

„Po vsem tem učenju sva postala zakonca, ki jima skupno življenje gre dobro od rok. Bova še morala odpuščati? Seveda! Bova še nepotrpežljiva in prisiljena začeti znova? Da, toda prav tako nama nikoli ne bo samoumevno, da imava drug drugega. Življenjska pot je veliko slajša, če potuje s tabo zakonec, ki te ima rad.“

10 spodbudnih povedi za vašega zakonca

„Zares cenim tvoje delo.“

„Prideš na zmenek z mano?“

„Žal mi je. Mi odpustiš?“

„Nič za to, greva naprej.“

„Rad/-a sem blizu tebe.“

„Komaj sem čakal/-a, da se vrneš.“

„Rad/-a sodelujem s tabo.“

„To si dobro izpeljal/-a.“

„To pa je bil dosežek!“

„Srečen/-a sem s tabo.“

Kaos Mir sredi

9 korakov do olajšanja stresa in notranjega miru

Dawn Marie Barhyte

Se vam zdi, da ste nekoliko razdražljivi? Ali morda zasipani z vsakodnevnimi obveznostmi? Ponoči slabo spite? Ali pa se podnevi težko osredotočite?

Če je tako, imate morda opravka z negativnimi učinki stresa. V mnogih anketah so ljudje označili stres kot svojo največjo zdravstveno težavo. Strokovnjaki ocenjujejo, da je nič manj kot 90 odstotkov vseh obiskov pri osebem zdravniku povezanih s stresom.

Resnica pa je, da niso stresorji tisto, kar nas tlači, temveč način, *kako ravnamo* s stresorji. „Stres se dogaja. Stres se dogaja vsak dan,“ pravi strokovnjakinja za lajšanje stresa Susie Mantell. „Zmožnost nadzora stresa pa določa kakovost našega življenja.“

Stres lahko povzročijo tudi srečni dogodki, kot je poroka, nakup stanovanja, rojstvo otroka ali upokožitev. Dober stres nas ohranja motivirane, dejavne in varne. Dejstvo je, da je kratkoročno sproščanje stresnih hormonov kortizola in adrenalina popolnoma neškodljivo. Toda višja raven teh hormonov na daljši rok lahko postane strup za naše telo.

Poskušajmo razumeti stres. Možgani imajo nespremenljivi alarmni sistem za našo zaščito: kadar zaznajo grožnjo (stresor), sporočijo telesu, da nemudoma sprostijo hormone, ki podžgejo našo sposobnost za odziv. Ta odziv je lahko koristen, vendar le v primeru, če ni neprestano sprožen. Kadar postane stresni odziv kroničen, oslabi imunski sistem in poveča tveganje za nastanek bolezni, vključno s srčnimi in infekcijskimi obolenji ter depresijo.

Nadziranje **kaosa**

Vsakdo ima svoje sprožilce stresa in pomembno je, da se jih nauči prepoznati. Ko veste, kaj pritiska na vaš gumb za paniko, boste zmožni raziskati načine za sproščen in miren odziv. Predstavljajte si stres (in vaš stresni odziv) kot tuleči alarmni sistem in nadzorovanje stresa kot način za stišanje tulečega alarma in ponovno nastavitev alarmnega sistema.

„Stres vpliva na življenje ljudi na različne načine. Nekateri si ga ne jemljejo preveč k srcu in se takoj spopadejo s težavo. Drugi ne znajo opraviti z njim in se zatečejo k hrani, alkoholu

ali drogam," pravi Ellen Smith, klinična socialna delavka iz New Yorka. Najboljši način za prepoznavo pravilnega ravnanja s stresom je občasno preverjanje treh področij stresnih znakov: telesnega, duševnega in področja odnosov. Telesni znaki so lahko glavobol, prebavne težave, bolečine v hrbtu in kronične bolečine. Duševni znaki obsegajo žalost, depresijo, anksioznost, jezo, zaskrbljenost in strah. Običajni znaki s področja odnosov so odtegnitev, nasilnost in brezvoljnost.

Če raven vašega stresa začne vplivati na vaše odnose, delo in zdravje, potem imate preveč stresa in premalo nadzora nad njim.

Naj vas **stres** ne naredi bolne

Dobra novica je, da stresu ni potrebno dovoliti, da spodkoplje vaše zdravje in srečo. S pomočjo preprostih protistresnih postopkov lahko prevzamete nadzor nad njim. „Znanstvene raziskave so dokazale, da ti postopki znižujejo krvni tlak in srčni utrip, krepijo imunski sistem in znižujejo raven stresnih hormonov v vašem telesu," pravi Mantellova.

Preizkusite razne protistresne navade in ugotovite, katere vam pomagajo.

1| **Najdite zdrava razvedrila.**

Odločite se naučiti česa novega in najdite dejavnosti, ki vas osvežijo. Izrazite se s pomočjo slikanja ali pisanja. Naučite se šivati ali plesti. Kuhajte skupaj z zakoncem ali se udeležite vegetarijanskega kuharskega tečaja.

2| **Ohladite se.**

Naj vas spomnim: skrbeti zase ni sebično, temveč je potrebno. Potrebujete dovolj počitka, primerno prehrano in pravo porcijo smeha na dan. Dovolite si igro – tekanje z otroki bo sprostito snovi, ki vam bodo pomagale obvladovati stres.



3| **Nadgradite mehanizem premagovanja.**

Kako ravnate, kadar vas zadene stres? Se zatečete k hrani, alkoholu ali uničevalnim navadam? Preglejte vaše dejavnosti premagovanje stresa in ugotovite, katere so škodljive in katere koristne. Zamenjajte navade, ki ne pomagajo, z boljšim ravnanjem, npr. s telovadbo ali pisanjem dnevnika.

Bližnjice do olajšanja stresa

Vsak dan si vzemite nekaj minut za razbremenitev. Tudi če ne čutite stresa vam bodo naslednji nasveti pomagali k boljšemu počutju.

- Štejte do 10, preden reagirate v neprijetni situaciji.
- Prisluhnite dobri glasbi.
- Ponovite pozitivno izjavo.
- Opravite hitro hojo.
- Igrajte se s hišnim ljubljencem.
- Globoko vdihnite in izgovorite molitev.
- Napišite seznam hvaležnosti.
- Poklepetajte s sosedom ali prijateljem.
- Pojdite v naravo.
- Prižgite dišečo svečo.
- Vzemite si čas za priljubljeno opravilo, delo na vrtu ali branje knjige.
- Ugasnite vse zaslone.
- Srkajte skodelico priljubljenega čaja brez kofeina.
- Smejte se. Čez dan opazite smešne stvari.
- Zaužijte super živilo, kot so borovnice ali orehi.

4| Navdušite se za pomaganje.

Če je svet videti hladen in surov, je čas, da prispevate svoj delež, da postane prijaznejši in varnejši. Prakticirajte naključna dejanja prijaznosti neznancem, pomagajte prijateljem ali postanite prostovoljec organizacije, ki si prizadeva izboljšati stanje v skupnosti.



5| Prilagodite svojo naravnost.

Nadzorujte svoj notranji dialog in poskusite nov način razmišljanja. Če najprej pomislite na najslabše, poskusite prekiniti tok misli. Namesto da se zadržujete na negativnem, se zavestno odpovejte stvarim, ki jih ne morete spremeniti, in se osredotočite na nekaj, na kar lahko vplivate in je vredno vaše hvaležnosti. Kadar se soočite s spremembo (kar je pogosti sprožilec stresa), razmišljajte o njej kot o priložnosti in ne kot o grožnji.



6| Obrnite se k Bogu.

V Evangelijih berite o Kristusovem ravnanju z ljudmi nekoč in verujte, da podobno ravna z vami danes. Če vam vsakodnevno garanje jemlje občutek miru in uravnoveženosti, pišite molitveni dnevnik ali se pridružite skupini za molitev in proučevanje.

7| Bodite svoj najboljši prijatelj.

Bodite prijazni s samim seboj in ravnajte s sabo, kakor bi ravnali z dobrim prijateljem ali otrokom, posebno takrat, kadar ste pod stresom.

8| Za nadzor stresa nadzorujte svoj čas.

Poiščite boljše načine za nadzor časa, da poenostavite svoje življenje. Ne morete opraviti vsega, zato začnite dan z oblikovanjem seznama prednostnih opravil in in se ga držite. Tudi če vam zveni nekoliko neresno, ne pozabite zabeležiti nekaj časa zase in nekaj za razvedrilo s svojimi dragimi.

9| Povežite se.

Če ste podobni večini ljudi, ne boste priznali, da vam je težko, vendar morate vedeti, kdaj je trenutek, da zaprosite za pomoč. Pristne, iskrene vezi nasprotujejo stresu in osebe, ki imajo močno podporo družinskih članov in prijateljev lažje opravijo s stresom. Bodite v stiku z njimi, če ne gre drugače, vsaj po telefonu.

V DOBRI VERI

Vpliv vere na zdravje in počutje

Povezava med zdravjem in duhovnostjo je eno od najhitreje rastočih področij zdravstvenih raziskav. Ugotovitve so odkrile nekatera ravnanja, povezana z osnovnimi načeli vere, ki lahko vplivajo na vaše splošno zdravje in dobro počutje.

Larissa Brass

Tvoja vera te je rešila.“ Te besede so bile izgovorjene pred več kot 2000 leti ženski srednjih let, gobavcu in slepcu po čudežni spremembi njihovega zdravstvenega stanja. Sedaj pa sodobna znanost in moderna medicina ponovno razodevata njihovo starodavno resnico.

Doseganje resničnega zdravja obsega več kakor shujšati nekaj kilogramov, jesti dobre porcije zelenjave in telovaditi 30 minut dnevno. Pri dolžini življenja, zmanjšanju stresa in preprečevanju bolezni ima pomembno vlogo tudi vera. Prav tako pri uresničevanju dobrih odločitev. Raziskave kažejo pomembno povezavo med telesom in umom, kar vključuje odnos z božanskim, pozitivne odnose z drugimi ljudmi v cerkvi oziroma verskih skupinah in občutek dobrega počutja, ki izvira iz spoznanja Boga in zaupanja njegovi dobrotljivosti.

„Duhovne razsežnosti govorijo o ‘zakaj’: Zakaj živim, zakaj počnem to, kar počnem, zakaj življenje prinaša spremembe,“ pravi Dick Tibbits, pisec knjige *Odpusti, da živiš (Forgive to Live)*, „in ker sem duhovno človeško bitje, se me to tiče na najvišji ravni.“



Naše odločitve, naravnost, okolje in raven zaupanja prav tako služijo kot napovedovalci zdravja.

Naše odločitve, naravnost, okolje in raven zaupanja prav tako služijo kot napovedovalci zdravja. Običajni biometrični kazalci zdravja – krvni tlak, telesna teža, raven holesterola in celo prisotnost rakavih celic, lahko kažejo čvrstost ne le našega telesa temveč tudi uma in duha.

Ta izbruh zanimanja za vlogo vere in verskega udejstvovanja na raznih področjih zdravja se je pojavil vzporedno s povečanjem razpoložljivih sredstev za raziskave in sovпада s premikom javnosti k celovitejšemu zaznavanju zdravja.

„Vidim, da se zaradi velikega družbenega zanimanja za duhovne stvari ustvarja priložnost za ugotavljanje koristnosti zaupa-

Hitro rastoče področje psihonevroimunologije, ki obravnava vpliv uma na imunski in živčni sistem telesa, je odprlo vrata za preiskovanje vpliva na zdravje, ki presega preprost telesni vpliv.

Naše odločitve, nara-

nja Bogu tudi na zdravstvenem področju,“ pravi Tibbits. Krščanstvo, ki se je dolgo odvrčalo od vsega, kar je znanstveno, je v prejšnjem stoletju sprejelo individualistično stališče, ki je izključevalo Boga.

„Toda v zadnjem času so se ljudje začeli spraševati: ‘Ali obstaja nekaj, kar mi omogoča uporabo moje inteligence in zagotavlja višji namen življenja, kakor tudi pripadnost smiselnejši skupnosti,‘“ pravi Tibbits. „Menim, da obstaja veliko nevtralnno okolje, ki je omogočilo razcvet teh najhitreje rastočih zdravstvenih raziskav.“

Izkazalo se je, da so raziskave, povezane z osnovnimi načeli vere, ki jih najdemo v krščanstvu, obelodanile kar nekaj praktičnih nasvetov za oblikovanje osebne vere:

Pokazati sočutje

Duhovno zdravje se ne tiče le prejemanja – za naše dobro počutje je pomembno tudi dajanje.

Razne raziskave so pokazale, da so bolniki z različnimi obolenji, od multiple skleroze do



raka na prsih, izkusili zdravstvene koristi s pomaganjem ljudem z enako diagnozo. V primeru skupine z rakom na prsih so bolnice, ki so sodelovale v takšnih dejavnostih, živele dvakrat dlje, kot bolnice, ki niso. Pokazalo se je tudi, da takšne dejavnosti zmanjšujejo strah in depresivnost.

Zaposleni v poklicih, kjer se službeno ukvarjajo s pomočjo drugim, so srečnejši in doživljajo v službi več zadovoljstva kot ljudje v drugih poklicih. Prostovoljci živijo dlje in so telesno bolj zdravi kot neprostovoljci. Toda te zdravstvene koristi niso rezervirane le za upokoјence in nezaposlene matere. Mladostniki prostovoljci so redkeje vpleteni v ukvarjanje z različnimi škodljivimi opravili, kot sta zloraba drog in izpuščanje šolskega pouka.

Skrb zase in skrb za druge sta neločljivi in prepleteni sestavini zdrave človeške osebnosti v zdravem okolju,“ je zapisal univerzitetni profesor Stephen G. Post v svojem po-

ročilu z naslovom *Dobro je biti dober: Znanost pravi, da je tako*. Post nadaljuje: „Da bi bili srečni, moramo meriti na nekaj višjega kot je sreča sama.“

Odpustiti

V raziskavi skupine bolnikov z visokim krvnim tlakom je Tibbits ugotovil znižanje krvnega tlaka pri tistih osebah, ki so šle skozi program ravnanja z jezo in vadenja odpuščanja. Po udejanjanju odpuščanja so udeleženci z najvišjo ravniyo jezavosti dejansko lahko opustili zdravila proti visokemu krvnemu tlaku. Tibbits pravi, da se mnogi ljudje ne zavedajo bolečine in jeze, ko gojijo zamero. Toda ugotovljeno je, da takšni občutki v telesu zvišujejo raven stresnih hormonov in povzročajo negativne zdravstvene učinke, kot je visok krvni tlak.

„Ob normalnem poteku nekega dogodka se človek razburi, telesna fiziologija se odzove in

Da bi bili srečni, moramo meriti na nekaj višjega kot je sreča sama.

potem vrne v normalno stanje,“ pravi. „Vsakokrat, ko oživim to zgodbo v svojem umu ali jo omenim nekomu drugemu, prihaja do vznemirjenja, ki ustvarja kronično stanje. To kronično stanje je definicija bolezni.“

Ko se naučimo odpuščati, omogočimo svojemu umu in telesu, da najdeta mir, ki pomaga vzdrževati optimalno zdravje.

„Preprosto ne morete pogoltniti žlico strupa in upati, da bo umrla nasprotna stran,“ pravi Tibbits. „Potrebno je, da odpustite, kajti to je dobro za vas same.“

Vključiti se v duhovno skupnost

Preprosto rečeno: sodelovanje v cerkvi oziroma navzočnost pri bogoslužjih podaljšuje življenje. Raziskava je pokazala 21 odstotkov višje tveganje smrtnosti pri osebah, ki so se udeležile verskih dejavnosti manj kot enkrat tedensko ali nikoli, v primerjavi z osebah, ki so se jih udeležile vsaj enkrat tedensko. Novejša raziskava je ugotovila, da zahajanje v cerkev doda življenjskemu pričakovanju dve do tri leta in predstavlja cenovno ugodno alternativo za zdravila za srčne bolezni.

Osebe, ki hodijo v cerkev, posebno ženske, imajo po pravilu boljše zdravstvene navade, kot je nekajenje, telesna dejav-

Kakšno je vaše duhovno in družabno zdravje?

Označite postavke, ki veljajo za vas:

- Potrudim se pomagati drugim in jim dati svoj čas.
- Zdi se mi smiselno pripadati skupini ali skupnosti.
- Sposoben sem odpustiti sebi in drugim.
- Imam dan počitka, ko popolnoma opustim pridobitniška opravila.
- Del dneva posvetim duhovnim opravilom, npr. branju Svetega pisma.
- Kadar se v dani situaciji odločam za najboljšo pot, se lahko odpovem sebičnosti.
- Bolečina, ki sem jo v življenju izkusil, me je duhovno okrepila.
- Sposoben sem se odpovedati navezanosti na določene izide in sprejeti negotovost.
- Vsaj enkrat dnevno si vzamem čas za molitev in razmišljanje o svojem ravnanju.
- Nisem jezen na Boga.
- Večkrat tedensko delam na vrtu ali se gibljem v naravi.
- Zaupam Bogu.
- Vsak dan čutim in izražam hvaležnost.
- Vsak teden prostovoljno pomagam komu izven svojega kroga najbližnjih.

Rezultati:

Seštejte pritrilne odgovore in uporabite spodnjo razporednico za ocenitev svojega duhovnega in družabnega zdravja:

12–14: Optimalno

10–11: Prav dobro

8–9: Dobro

6–7: Zadovoljivo

4–5: Slabo

3 ali manj: Kritično

Kaj sedaj?

Če je vaš izid slabši, kot si ga želite, preglejte nasvete v članku in najdete področje, ki ga lahko izboljšate. Že ta teden začnite s spremembami na tem področju. Med prizadevanjem za svoje duhovno in družabno zdravje boste izkusili tudi boljše splošno zdravje in počutje.

nost in opravljanje rednih preventivnih zdravstvenih pregledov, poleg tega pa še boljše duševno zdravje in pozitivne družabne odnose, kar so pomembni dejavniki za vzdrževanje dobrega zdravja. Glede na 30-letno raziskavo med udeleženci bogoslužij je bilo ugotovljeno pogostejše izboljšanje slabih zdravstvenih navad in vztrajanje pri tem. Spet druga raziskava je pokazala, da imajo redni obiskovalci cerkva boljši imunski odziv kot osebe, ki ne zahajajo v cerkev.

Ni povsem jasno, zakaj ima cerkev tak pozitiven vpliv na zdravje, ali gre za pozitivne družabne odnose, pomoč pri iskanju življenjske usmeritve in smisla ali za duhovne koristi povezane z bogoslužnimi dejavnostmi. Toda dovolj raziskav je potrdilo koristi vključenosti v cerkveno skupnost, da vemo, da se splača poskusiti.

Spoznati Boga

Pomembno zdravstveno vlogo ima tudi osebna duhovna predanost. Molitev in premišljevanje lahko pomagata pri spopadanju s stresom, depresijo in boleznijo. Pokazalo se je, da to dvojje pomaga zniževati krvni tlak in zmanjševati kronične bolečine, simptome sindroma razdražljivega črevesja in raven kortizola, ki je osnovni stresni hormon, sposoben ogrožati imunski sistem. Med molitvi-

Toda njim, ki ljubijo Gospoda in svoje bližnje iz vsega srca, uma, duše in moči ter verujejo, da vso njihovo bitje pripada Bogu, postane zdravje bogastvo, ki ga gre varovati do konca.

jo se zniža telesni metabolizem, srčni pulz in krvni tlak, dihanje pa postane mirnejše in rednejše. Molitev in premišljevanje spreminjata možgansko strukturo in morda nasprotujeta učinkom staranja.

Osebna vera v dobrohotnega Boga ima prav tako pozitivne zdravstvene učinke. Glede tega je bila opravljena raziskava med bolniki s HIV. Bolniki, ki so verovali v odpuščajočega in dobrohotnega Boga, so izkusili počasnejše napredovanje svoje bolezni kot tisti, ki so menili, da je Bog neusmiljen, obsojajoč in da hitro kaznuje.

V raziskavi zdravnika Jeffa Levina z Univerze Baylor so udeleženci, ki so izjavili, da imajo ljubeč odnos z Bogom (počutili so se ljubljene od njega in so ga zato tudi oni ljubili) pogosteje pozitivno ovrednotili svoje zdravje, kar je splošno sprejet zdravstveni pokazatelj.

„V izkušnji z ljubečim Bogom je nekaj očitno sposobno vplivati na zaznavanje lastnega zdravja in to pozitivno,“ pojasnjuje Levin.

Ravnati s telesom kot s svetiščem.

Celo za mnoge kristjane obstaja očitna nepovezanost med vero in zdravjem. „Mnogi verniki niso bili poučeni, da je njihovo zdravje Bogu pomembno,“ pravi David Biebel, avtor knjig *52 načinov za dobro počutje danes* in *Preprosto zdravje*. „Toda njim, ki ljubijo Gospoda in svoje bližnje iz vsega srca, uma, duše in moči ter verujejo, da vso njihovo bitje pripada Bogu, postane zdravje bogastvo, ki ga gre varovati do konca.“

Biebel navaja izkušnjo osebnega svetovalca, ki je pred smrtjo obžaloval, da ni bolje skrbel za svoje zdravje. „Bil je sladkorni bolnik, zaradi česar je izgubil okončine,“ pravi Biebel. „Omenil je, da se zaveda, da bi za Boga lahko storil še veliko več, če ne bi imel telesnih težav zaradi sladkorne bolezni.“



8-krat NE PRAZNIČNIM KILOGRAMOM

Obstaja možnost, da uživamo najslastnejši čas leta, ne da bi si naprtli dodatno telesno težo. Poglejmo kako.

Debra McKinney Banks

Če sem iskrena, so prazniki moj najljubši čas prav zaradi hrane. Izhajam iz južnjaške družine, kjer praznični obrok ni popoln brez kandiranih yamov (kandiranega sladkega krompirja), listnatega ohrovtu, koruznega kruha, testenin s sirom in hikorijeve torte. Ko vsako leto slastna rjava omaka zalije jamice v puhastem pire krompirju, moj um preplavi skrb, da bom izgubila ves napredek minulih 10 mesecev.

Odstopam. Ne grem se več.

Očitno imam rada hrano. Vendar sem vzljubila tudi zdrav način prehranjevanja, potenje med telovadbo in navdušenje, ko čutim, da bom lahko zapela gumb na kavbojkah brez uvlečenja trebuha.

Da bi se izognili strašljivi popraznični napihnjenosti, na srečo ni potrebno biti skopuh niti se izogibati sorodnikov in prijateljev do pomladi. Tukaj je osem nasvetov, ki vam bodo hkrati pomagali misliti na linijo in vseeno uživati v prijetnih prazničnih dneh.

1 **Trezno premislite.**

Da bi se zredili za pol kilograma v tednu dni, bi bilo potrebno zaužiti 500 dodatnih kalorij vsak dan. Kos limoninega biskvita sam po sebi ne bo povzročil povečanja teže. Toda ponavljanje takšnih prekrškov bo. Vodenje dnevnika vam bo pomagalo spomniti se dogodkov prejšnjih dni.

2 **Naredite načrt**

Napredovanje brez načrta je po navadi recept za neuspeh. Namesto da pred pogostitvijo izpustite obrok, bo boljše odpovedati se poslasticam za teden ali dva in na pogostitvi zaužiti nekaj, kar si sicer ne bi privoščili. S pomočjo načrtovanja lahko vključite nekatere sladice brez občutka krivde.

3 **Daleč od oči, daleč od srca.**

Ne zadržujte se ob samopostrežni mizi ali v bližini pulta, kjer strežejo gostom. Preglejte ponujene možnosti, si izberite nekaj, kar imate radi, in se pomaknite naprej.

4 **Upoštevajte pravilo 80/20.**

Preden se udeležite praznične večerje, se „napolnite z vlakninami“. Zaužijte kakovostna živila z velikim deležem vlaknin, kot je sadje, zelenjava ali stročnice. Upoštevajte pravilo 80/20, kar pomeni, da naj bo 80 odstotkov živil „ta pravih“ – nerafiniranih rastlinskih živil z veliko vsebnostjo vlaknin. Prav tako ne pozabite piti dovolj vode, kajti zlahka zamenjamo občutke in mislimo, da smo lačni, čeprav smo dejansko žejni.

5 **Poslušajte želodec.**

Prenehajte jesti, ko ste siti, namesto da se bašete. Uprite se skušnjavi po še eni porciji. Naši možgani pogosto potrebujejo več

Nekaj nasvetov za zdravo kuhanje

Če so vas prosili, da na pogostitev prinesete svojo jed, ali pa ste sami gostitelj, je tukaj nekaj nasvetov, da tudi praznične jedi ostanejo zdrave in lahke.



• Namesto s smetano in težkimi omakami z živalskimi maščobami pripravite zelenjavo z omako ali posipom iz tofuja, semen ali lupinastih plodov. Ali pa prav preprosto – samo z olivnim oljem.

• Zamenjajte priloge iz rafiniranih žit in rafinirane moke s polnozrnatimi alternativami, kot so polnozrnatne testenine, rjavi riž, ajdova kaša ali kvinoja.

• Zelena listnata zelenjava, brokoli, korenje in stročji fižol za prilogo so najboljši, če niso razkuhani in če ohranijo barvo. Dolgotrajno kuhanje zelenjave z veliko vode prav tako povzroči izgubo hranilnih snovi. Namesto tega dušite zelenjavo v majhni količini vode samo toliko časa, da se zmechča. Ne dodajate sode bikarbone, ker uničuje vitamin C.

• V receptih za sladice zamenjajte sladkor z nerafiniranimi sladili, kot so dateljni, zrel kaki in banane ali jabolčna čežana.

minut, da javijo želodcu, da smo siti. Temeljito žvečenje in degustiranje različnih okusov ter tekstur vam bo prav tako zagotovilo občutek sitosti.

6 Še naprej redno telovadite.

Poleg tega, da preprečuje nabiranje kilogramov, telovadba prav tako odstranja stres s sproščanjem napetosti burnega prazničnega tempa. Če v tem času nimate dostopa do telovadnice, lahko hodite ali tečete in doma opravljate vaje za moč, kot so počepi, sklece, dviganje na prstih, in poskoki.

7 Recite ne.

Družba lahko izvaja močan pritisk, da bi zaužili posebej pripravljene poslastice. Da se ga boste lahko obvarovali in ohranili svoje prehranske odločitve, se pripravite vnaprej. Zamislite si, kako boste rekli: „Ne, hvala. Videti je dobro, vendar sem ugotovil/-a, da moje telo najbolje shaja brez tega. Vi si le postrezite, jaz pa bom vzel/-a nekaj drugega.“

8 Ne bodite prestrogi s seboj.

Če vam bo spodletelo, se nikaner ne tepite. Jutri bo nov dan. Spet boste uredili svoje življenje in sledili svojim navadam.

ZDRAV, PREMOŽEN, MODER

6 korakov do finančnega zdravja

Je vaš bančni račun na intenzivni negi? **Oglejte si predlog oživitve.**

Rachel E. Cabose

Slika, ki sta jo Kim Paar in njen mož dobila junija 2011, ko sta skrbno proučila svoje finance, ni bila ravno spodbudna. Na kreditnih karticah sta imela več kot 30.000 € dolga in več kot 70.000 € študentskega posojila. To pa še ni vključevalo posojila za hišo!

Njuno potovanje v finančno gorje se je začelo povsem nedolžno. Zgradila sta si hišo za ceno, ki sta si jo lahko privoščila. Potem pa sta jo napolnila z novim pohištvom, gospodinjskimi aparati, kupila pa sta tudi novo opremo za urejanje okolice. Vsaka tri do štiri leta sta si kupila nov avto. Zapravljala sta za nakup novih koles in smuči.

“Bilo je zabavno zadolževati se,” se spominja Kim. “Zabavno je, dokler ne postaneš nespečnež, ker na tvojih prsih sedi dvotonski slon, ki čaka na svoje plačilo prvega v mesecu.”

Parrova nista edina, ki se dušita zaradi

finančnih slonov. Ameriško združenje psihologov poroča, da je bilo že skoraj tri četrtine Američanov vsaj nekaj časa pod stresom zaradi denarja. Finančne skrbi pa terjajo davek v obliki našega čustvenega in telesnega zdravja. Glede na anketo Associated Press so ljudje, ki doživljajo visoko raven “stresa zaradi dolga”, dosti bolj nagnjeni k temu, da dobijo rano na želodcu, migreno, bolečine v hrbtu, srčni infarkt, hudo depresijo in panične napade.

Denarne težave lahko pripeljejo medčloveške odnose do prelomne točke. Sonya Britt, raziskovalka z Univerze Kansas, ki je proučevala 4500 parov, pravi, da so “prepiri zaradi denarja najzanesljivejša napoved ločitve”.

Za vsesplošno dobro počutje je očitno zelo pomembno imeti nadzor nad svojimi financami. Ampak kako to doseči? Imeti zdrav pogled na denar gre veliko dlje od osnovnega nasveta “Ne porabi več, kot zaslužiš”. Tukaj je šest nasvetov, kako vaš bančni račun odklopiti od naprave za vzdrževanje življenja in pri tem ohraniti mir v duši:

1 NAREDITE NAČRT

Finančno zdravje ne pride samo po sebi. Da ga boste dosegli, boste potrebovali načrt zdravljenja ali pa vsaj program vadenja. Začnite s temi koraki:

- Zapišite vaše načrtovane prihodke.
- Beležite odhodke, da boste vedeli, kam gre vaš denar.
- Seštevajte svoje dolgove.
- Določite koliko morate privarčevati, da dosežete zastavljene cilje.
- Oblikujte načrt odhodkov in prihodkov (nekakšen proračun), ki vam bo omogočil odpraviti dolgove, pokriti trenutne stroške in se pripraviti za prihodnost. (To je mučno delo – na srečo pa je veliko knjig, spletnih strani in videoposnetkov, ki vam bodo v pomoč.)

Al in Deb Huong sta prepoznala pomembnost modrega finančnega načrtovanja že kmalu po poroki. Al je pripravljal diplomsko nalogo in želela sta, da zaključi šolanje brez dolgov. Delo na kampusu je pokrilo njegovo šolnino, za vse ostalo pa je prispevala Debi s svojimi skromnimi prihodki.

Par iz Tennesseeja se je odločil, da bo finančne omejitve sprejel kot izziv in ne kot nadlogo. Skupaj sta iskala načine kako prihraniti denar, dokler jima to ni postal hobi. Sedaj pišeta blog o svojih dogodivščinah med skromnim življenjem na savingthecrumbs.com, kjer pokrivata teme kot sta "Kako sva se hranila z manj kot 60 € na mesec" in "Kako odplačati hišo v dveh letih."

Čeprav Al in Deb vesta, da večina ljudi varčevanja ne bo videlo kot način zabave, spodbujata vsakogar, da prevzame odgovornost pri načrtovanju boljše finančne prihodnosti. "Najpomembnejše je, da si ne dovolite miselnosti, da ste žrtev," pravi Al.



2 STREMITE PO "SANJAH"

Za večino ljudi beseda "proračun" zveni kot sopomenka za žrtev in samoodpoved. Čeprav so v svetu omejenih sredstev in neomejenih želja takšne odločitve nujne, Huongova predlagata, da na upoštevanje proračuna gledamo kot na "doseganje sanj" namesto kot na "omejitve porabe".

"Bistvo proračuna je," pravi Al, "da vam omogoči doseči vaše cilje." Najsi gre za dolgoročne (imeti dom brez dolgov, omogočiti otrokom šolanje, uživati upokojenska leta), ali kratkoročne cilje (nakup novega računalnika, dopust na deželi, nadgradnja vozila), vam bo odločitev glede tega, kaj si zares želite v življenju, pomagala držati se zastavljenjega načrta.

Za Huongove živeti varčno pomeni, da Al lahko opravlja službo, ki ga veseli, čeprav je plača nižja. Varčno življenje prav tako

omogoča Deb, da je doma z njunim novorojenčkom.

“Veliko bolj spodbudno je, da razmišlja o tem, kar poskuša uresničiti – o nagradi, ki jo želiva doseči – namesto da bi razmišljala o vsem, česar ne zmoreva,” pravi Al.

3 REŠITE SE DOLGOV

Svetopisemski pregovor svari: “Kdor si izposodi, je hlapec upniku.” (Preg 22,7) Na žalost milijoni ljudi živijo v dolžniški sužnosti in njihovo število narašča. Leta 2015 so Američani dolgovali 11.9 trilijona dolarjev za hiše, vozila, šolske račune in kreditne kartice. Povprečno gospodinjstvo porabi 6658 \$ letno samo za odplačilo obresti.

Rešitev izpod jarma dolgov je ključni korak k finančni svobodi. “S plačevanjem obresti upočasnjujete doseganje svojih finančnih ciljev,” dodaja Al. “To je tako, kot da bi hodili navzgor po tekočih stopnicah, ki peljejo navzdol.”

Pisec in radijska osebnost Dave Ramsey, priporoča za sestop s tekočih stopnic dolgov “snežno kroglo dolgov”: “Osredotočite se na to, da odplačate najmanjši dolg, medtem ko odplačujete minimalne zneske za ostale. Ko en dolg izgine, se osredotočite na naslednjega najmanjšega. Z odstranitvijo vsakega posameznega dolga boste imeli dovolj denarja za naslednjega po principu “snežne krogle”. V knjigi *Dave Ramsey's Complete Guide to Money* piše: “Potrebujete nekaj hitrih zmag ali pa boste izgubili zagon in se razočarali. Vsakič, ko s seznama prečrtate posamezni dolg, dobite več energije in zagona.”

Če ste tako preobremenjeni z dolgovi, da ne morete izvesti niti minimalnih plačil in razmišljate o osebnem stečaju, boste morali poiskati pomoč. Obstaja nekaj neprofitnih organizacij, ki vam za majhno plačilo ali celo brezplačno pomagajo pri reševanju dolgov.



4 VARČUJTE

Preden odprete osebni študentski ali upokojenski sklad, dajte na stran dovolj denarja, da vas npr. nepričakovano popravilo avtomobila ne bo pahnilo v krizo. Več kot polovica Američanov nima prihrankov za “deževne dni”. Če ste kakor oni, vam Ramsey priporoča, da si v rezervni sklad za nujne primere shranite vsaj 1000 €, preden se spopadete z dolgovi. Ta sklad naj bi pokril vsaj 3–6 mesečnih odhodkov, kar bo dovolj za pomoč ob izgubi službe ali ob soočenju z nesrečo.

Ko se zaščitite za nujne primere, lahko začnete varčevati za prihodnost. Ramsey priporoča, da 15 % svojih prihodkov vlagate v upokojenski sklad in še nekaj za šolnine, odplačilo hiše ali večje nakupe.

5 DAJAJTE

Če je vaš proračun že omejen, se morda dajanje denarja ne zdi najbolj smiselno. A morda je ravno to tisto, kar potrebujete, da obdržite zdrav pogled na svoje finance – in življenje.

Sodobne raziskave potrjujejo svetopisemsko besedilo: “Veliko bolje je dati nego vzeti.” (Apd 20,35) V zanimivi raziskavi je deljenje

denarja z drugimi bolj osrečilo sodelujoče kakor porabljanje zase, čeprav so menili, da bodo bolj uživali, če bodo razvajali le sebe. Raziskovalci so odkrili, da je dajanje v možganih aktiviralo center zadovoljstva, kar je ustvarilo dobro počutje.

Pozitivni učinek dobrodelnosti ne vpliva samo na možgane. Ashley Whillans z univerze British Columbia je pacientom z visokim krvnim tlakom tri tedne dajal po 40 \$ tedensko. Polovici pacientov je naročil, naj denar porabijo zase, drugi polovici pa je naročil, naj ga porabijo za druge. V nesebični skupini so udeleženci po samo treh tednih imeli zaznavno nižji krvni tlak.

Za Huongova je deljenje s tistimi, ki imajo manj, ključni del finančnega načrta – krepki duševno zdravje, spodbuja zadovoljstvo in preprečuje pohlep.

“Darežljivost je kot mišica, ki zahteva uporabo – več kot jo uporabljam, bolj darežljiv postajam,” pravi Al. “Redno dajanje nas naredi boljše ljudi.”

6 ZAUPAJTE
Ne glede na to kako težko je vaše finančno stanje, je pomembno, da se zavedate, da niste sami. Jezus vam sporoča: “Ne skrbite,” in vas spominja, da Bog “ve, česa potrebujete, preden ga prosite.” (Mt 6,31.8)

Heather, mati samohranilka z najstniškim sinom, se je naučila zaupati Bogu, ko se je soočila s finančnim izzivom. Zaradi nepričakovanih izdatkov minulo jesen ni imela denarja za plačilo sinove šolnine.

Pred časom je prevzela dodatne obveznosti v službi, zato se je prijavila za dvig poklicne klasifikacije, kar bi povečalo njeno plačo. Prošnjo je predala nadrejenemu in nato poslala e-mail vsem svojim prijateljem vključno s pastorjem. Napisala je: “Prosim, molite, da dobim povišico.”

Pastorjev odgovor jo je presenetil: “Molil bom, da se zgodi Božja volja.”

“To ni tisto, za kar sem te prosila, da moliš!” se je jezila Heather sama pri sebi. Toda po premisleku je zaključila, da je vendarle najbolje spoznati Božji načrt, četudi ta ne ustreza njenim željam.

Heather je dva meseca zaman čakala na odgovor. Končno je pristopila do nadrejenih in ugotovila, da njena prošnja ni bila samo zavržena, ampak je bila tudi javno omalovaževana.

Le nekaj tednov kasneje se je odprlo drugo delovno mesto s še višjo plačo. Opravila je razgovor in bila sprejeta. Med tem časom je anonimni darovalec plačal šolnino za njenega sina. Vse se je izteklo bolje, kot je pričakovala!

“Vem, da Bog sliši, in to mi daje upanje tudi takrat, ko se stvari ne odvijajo tako, kot pričakujem,” pravi Heather.

Pokaži mi potrdilo o odplačilu!

Ozdravitev financ bo verjetno zahtevala težke odločitve, trdo delo in morda celo nekaj zunanje pomoči, toda osvoboditev izpod bremen stresa in skrbi bo prinesla dividende v obliki zdravja in sreče.

Družina Parr se je s težavo rešila dolgov. Naredili so proračun in vztrajali pri njem. Poiskali so si dodatno zaposlitev. Prodali so neuporabljeno gospodinjsko opremo.

Sčasoma so ugotovili, da večkrat porabijo denar za stvari, ki ne predstavljajo tega, kar jim je resnično pomembno – kot so npr. potovanja, aktivnosti v naravi in čas z družino. “Naučili smo se, da nam vrednote pokažejo, za kaj naj porabimo sredstva,” poudari Kim.

Leto in pol po začetku finančne preobrazbe so bili Paarovi prosti dolgov na kreditnih karticah. Brez dolžniškega slona na prsih sedaj uživajo svež pogled na finance in življenje.

“Naše potovanje stran od finančnih dolgov nas je okrepilo na mnogo načinov,” pravi Kim. “Sedaj z veseljem gledamo v prihodnost brez strahu pred prvim v mesecu.”

Naša PRAZNIČNA GOSTIJA

brez slabe vesti

Robin Schellenberg

Med zbranimi za praznično obloženo mizo boste verjetno vedno našli tudi nekoga, ki pazi na svojo telesno težo, nekoga, ki je srčni bolnik ali ima sladkorno bolezen, ali nekoga, ki se izogiba določenim živilom, kot so meso in mlečni izdelki. Morda bo med njimi celo nekdo, ki ima celiakijo in ne sme uživati živil, ki vsebujejo gluten. Predstavljeni meni je primeren za vse in lahko v njem uživate brez zadržkov.

Prazniki so poseben čas, polni spominov na družinska srečanja, druženje in skupno uživanje ob prazničnih jedeh. Mama in babica sta me že v zgodnjem otroštvu navdušili za kuhanje. Svoje obroke smo pripravljali skupaj in to je tradicija, za katero si prizadevam navdušiti tudi svoje otroke. Medtem ko boste pripravljali ta praznični meni, vas spodbujam, da to počnete skupaj s svojimi dragimi.

Predstavljeni recepti so navdihnjeni s spomini na praznične jedi iz mojega otroštva. Prizadevala sem si oblikovati bolj zdrave različice, ne da bi ob tem pozabila na okus in videz.

Želim vam dober tek ob tem prazničnem obroku!



Korenje s koprom
str. 36

DIVJI RIŽ & TOFUJEM

- 2 kocki po 200 g trdega tofuja
- ½ skodelice divjega riža
- ½ skodelice polnozrnatega riža
- 3 skodelice tekočine od kuhanja zelenjave ali vode
- 1 žlička olivnega olja
- 1 narezana srednje velika čebula
- 2 tanko narezani stebeljni zeleni
- ½ žličke žajblja
- ½ žličke soli
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlička čebule v prahu
- 1 žlička česna v prahu
- 1 žlička timijana

Kocki tofuja zavijemo v čisto kuhinjsko krpo in obtežimo s težkim loncem, da iztisnemo vso tekočino.

Riž pomešamo in skuhamo v zelenjavni tekočini ali vodi (cca. 30 minut)

Čebulo, zeleno, žajbelj in sol dušimo na olju z dodatkom žlice ali dveh vode ter jih dodamo kuhanemu rižu.

Tofu narežemo na pol centimetra debele ploščice in jih s čopičem premažemo s sojino omako. Naložimo jih v ponev in rahlo posujemo s čebulnim in česnovim prahom ter timijanom. Obojestransko jih popečemo na blagem ognju, da rahlo porumenijo.

Tofu in riž izmenično naložimo v majhen pekač za narastke (glej sliko).

Priprava hrane in slike: EM Vidaković

Brezmesni ČUFTI

ČUFTI:

- 2½ skodelici kuhane leče
- ¾ skodelice kuhanega fižola
- 1 skodelica grobih ovsenih kosmičev
- ½ skodelice nesladkanega mandljevega ali sojinega napitka
- ½ žličke soli
- ½ žličke kardamoma
- ¼ žličke česna v prahu
- ¼ skodelice ovsene moke (v mlinčku zmleti ovseni kosmiči)
- olivno olje

OMAKA:

- ½ l paradižnikovega pireja
- 1 žlica paradižnikove mezge
- ¼ skodelice javorjevega sirupa ali meda
- ¼ skodelice sojine omake
- 2 žlici limoninega soka
- 1 žlička kardamoma
- ½ žličke rdeče paprike



Ovsene kosmiče vsujemo v mešalnik ("blender") in jih nekoliko zdrobimo. Dodamo kuhano lečo in napitek in nekajkrat premešamo, vendar pazimo, da ostanejo koščki.

Prelijemo v skledo, dodamo delno zmečkan fižol in premešamo. Oblikujemo za žlico velike kroglice – čufte. Za pol ure jih postavimo v hladilnik, da se strdijo.

V posebni skledi pomešamo vse sestavine za omako.

Kroglice povaljamo v moki in jih naložimo v primeren pekač ter popečemo v pečici na štirih žlicah olja. Med peko jih previdno vrtimo, da so popečene z vseh strani.

Popečene kroglice prelijemo z omako in jih pečemo še pol ure pri 170 °C.



KROMPIRJEV PIRE

2½ kg olupljenega krompirja, razrezanega na četrtine

1 žlica soli

1 žlička olivnega olja

6 narezljanih strokov česna

4 skodelice nesladkanega sojinega napitka

2 žlici kvasnih kosmičev

1 žlička grobo mlete suhe čebule

2 žlički narezljanih peteršiljevih listov

¼ žličke zmlete mešanice koriandra in kardamoma (2:1)

1 žlička soli

Krompir skuhamo v slani vodi, tako da je zmečkan, vendar ne razpada, in ga odcedimo.

Česen rahlo popečemo na olju v ponvi.

V skledi pomešamo česen, napitek, čebulo, peteršilj, kvasne kosmiče ter mešanico koriandra in kardamoma.

Mešanico polijemo čez krompir in ga zmečkamo.

250 g narezanih rjavih šampinjonov ali drugih gob

1½ žlička soli

2 žlički olivnega olja

350 g tofuja

1½ skodelice nesladkanega riževega ali sojinega napitka

2 žlici kvasnih kosmičev

1½ žličke grobo mlete suhe čebule

½ žličke grobo mletega česna

1 žlica škroba

½ žličke timijana

sok 1 manjše limone

Gobe dušimo z oljem, ½ žličke soli in 2 žlicama vode pokrito na blagem ognju.

V blenderju pomešamo napitek s tofujem, čebulo, česnom, 1 žličko soli in škrobom.

Mešanico prelijemo čez gobe in med mešanjem prevremo na blagem ognju.

Dodamo timijan in limonin sok ter premešamo.

GOBOVA OMAKA





ŠPINAČNA SOLATA

- 350 g sveže špinače
- 2 narezana paradižnika
- 1 skodelica narezanih svežih šampinjonov
- 1 narezana rdeča čebula
- 2 žlici popraženega sezama
- 1 skodelica zmletega popraženega sezama
- ½ skodelice limoninega soka
- ½ skodelice vode
- 1 žlica sojine omake (po želji)
- 2 stroka česna

V skledi špinačo pomešamo s paradižnikom, gobicami in čebulo. Posujemo jo s celimi sezamovimi semeni.

Ostale sestavine premešamo v blenderju, prelijemo v vrček in postrežemo s solato.

KOPROVO KORENJE

- 6 skrtačenih ali olupanih velikih korenov
- 1 žlica olivnega olja
- 1 žlica meda ali sladkorja
- ½ žličke soli
- ½ žličke kopra

Korenje razrežemo vzdolžno na četrtine.

Dušimo ga v pokriti ponvi z dodatkom ostalih sestavin in majhne količine vode, da se popeče in zmehča.



TORTA S SLADKIM KROMPIRJEM

PODLAGA:

- 2 skodelici ovsene moke (v blenderju ali mlinčku zmeljemo ovsene kosmiče)
- 1 skodelica zmletih mandljev
- ¼ skodelice škroba
- 2 žlici sladkorja
- ½ žličke soli
- ¼ skodelice kokosovega olja
- ¾ skodelice sojinega napitka

V skledi pomešamo ovseno moko, mandlje, škrob, sladkor in sol.

Mešanico presujemo v mešalnik, dodamo kokosovo olje in premešamo. Dodajamo po ¼ skodelice napitka in mešamo, dokler se testo ne začne sprijemati.

Testeno kroglo razvaljamo na nelepljivi podlagi nekaj milimetrov na debelo.

Testo prestavimo v okrogli pekač in ga pritisnemo ob stene. Odrežemo višek testa in oblikujemo valoviti rob.

NADEV:

- 2 skodelici mehko skuhanih, zmečkanih sladkih krompirjev
- 1 manjša konzerva manj sladkanih breskev, odcejenih
- 3 žlice javorjevega sirupa ali sladkorja
- ¼ skodelice škroba
- ¼ skodelice chia semen
- 2 žlici kokosovega olja
- 1 žlička koriandra
- ½ žličke kardamoma
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta

Vse sestavine zmešamo v blenderju pri največji hitrosti.

Maso naložimo v pripravljeno tortno podlago in po želji okrasimo s polovičkami orehov ali pekan orehov in z oblikovanimi ostanki testa.

Torto pečemo 15 minut pri 180 °C. Pokrijemo jo s kosom aluminijaste folije in pečemo pri 165 °C še nadaljnih 55–60 minut.

Ohladimo jo pri sobni temperaturi in potem še v hladilniku.

Prehranski boj

Brez glutena. Brez laktoze. Brez sladkorja. Zahvaljujoč prehranskim omejitvam in izbiram je zaužitje obroka dandanes precej komplicirano.

Celeste Perrino-Walker predlaga, kako lahko olikano krmarimo na tem novem področju kulinaričnih izbir.



Slika: Michelle Petz

Včasih se mi stoži po starih dobrih časih, ko smo svojo prehrano raje prepoznali kot zajtrk, kosilo ali večerjo namesto kot neko različico današnjih pesko-veganskih-vegi-brezglutenskih-paleo obrokov. Takrat smo si izbrali jed in jo pojedli. Konec. Takrat se zaradi tega nismo mučili. Jedi se nismo izogibali, razen, hm, morda brstičnega ohrovtu – kajti določene meje vendarle obstojajo.

Toda danes je preprosto dejanje obedovanja postalo napeta dejavnost, polna dvojnega pomena in drobnega tiska tam, kjer naj bi našli energijo in okus. Če sem nekoč hotela jesti kos kruha, sem ga pojedla. Ni mi bilo potrebno opravičevati svojega dejanja v luči dejstva, da se ponavadi zavzemam za brezglutensko dieto in bo ta nesramna kršitev le izjema v moji običajni košti. Sicer tvegam, da bom videti kot hinavka ali, še huje, lažnivka.

Kajti če rečete, da ne uživam glutena (ali katere druge sestavine živil), se domneva, da tako ravnate stoodstotno – ves čas. S tem imam resno težavo, kajti nikoli nisem bila nadpovprečna. Ali lahko ne uživam glutena 98 odstotkov časa? In ali lahko ne uživam laktoze 87 odstotkov časa? In ali lahko ne uživam sladkorja, no ja, nikoli? Toda kaj naj potem rečem ljudem, če me vprašajo, kaj jem?

Razumem, da so mnogi ljudje prisiljeni biti nepopustljivi zaradi alergij. Že kos peciva z arašidi jim lahko dobesedno pomeni konec

sveta. Toda ne govorimo o njih. Govorimo o ljudeh, kot sem jaz, ki imajo le prehranske preference in izpadejo težavni, ker ne želijo jesti določene sestavine ob določenem času. Imamo razlog, ne želimo biti težavni kar tako. Mogoče smo ta čas postali doslednejši glede svoje prehrane. Mogoče smo se ravnokar vrnili s popivanja in se poskušamo strezniti.

In če menite, da je jesti z drugimi lahko izziv, poskusite zanje kuhati. Imeti goste za mizo, pravite? Pripravite se na panični napad na rolerjih. Če nameravate povabiti ljudi v svoj dom in jih poskusiti nahraniti, vam želim veliko sreče, kajti morali boste ponuditi zamenjavo za vsako ponujeno jed ali njeno sestavino. Ne prenašate mleka? Tukaj je sojin napitek. Ne pijete soje? Tukaj je mandljevo mleko. Imate alergijo na oreščke? Vam lahko ponudim kozarec vode?

Ali opazite silnost izziva? Je kakor kulinarčna Rubikova kocka. Bila bi vesela, če bi vam lahko ponudila rešitev. Žal je nimam. Je pa nekaj, kar vem. To, kar jeste, včasih ni niti približno tako pomembno, kakor ohraniti mir in biti dober gost. Kakor pravi Sveto pismo: „Boljši je zalogaj suhega kruha v miru kakor hiša, polna mesa, v prepiru.“ (Prg 17,1) Razburjanje zaradi prehranskih omejitev ali izbir ne bo naredilo jedi okusnejše. Kvečjemu bo vam ali komu drugemu povzročilo zgago. Če morete, pojedite svoj zalogaj z veseljem. Še vedno si naslednjic lahko izberete nekaj drugega.

| pa še to

“ Pred nami so
veliko, veliko boljše stvari,
kot so te, ki jih puščamo za sabo. ”

—C. S. Lewis

Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer

