



## Tudi majhna usluga lahko izboljša življenje

**S**o dnevi, ko nam vsi načrti splavajo po vodi, ko nam vse, kar bi lahko šlo slabo (in še tisto, kar nikakor ne bi smelo iti slabo), dejansko gre slabo. Bolj smo v zamudi, bolj gre vse počasi, več sreče potrebujemo, bolj se nas ta izogiba.

Pred leti sem si privoščila uvodnik za decembrsko Rast, v katerem sem kot dobro božično misel ponujala odpuščanje. Danes, ko sedim za pisalno mizo in gledam sončni odsev, kako potihlo ugaša v mojem oknu, pa je moja misel ena: hvaležnost. V današnjem času smo se predobro navadili opravljati vse, ki nas obdajajo, standardne misli so cinične, ljudje neprijazni, škodoželjni in izkoriščevalci, razen seveda (redkih) izjem. Najbrž smo razvili take misli, ker z njimi »lažje« živimo, ker tako nismo nikomur nič dolžni, ker je enostavno nekaj predstaviti v slabi luči. Se pa zgodi, da te nekega dne vidi uradnica v škripcih in ostane na delu po svojem delovnem času zgolj zato, da opravi delo, ki ga njeni kolegi niso. In ti polepša dan. Potem pa ti druga uradnica v drugem uradu najprej odgovori, da je zahteva nemogoča, potem pa ti le naredi uslugo. Ko si obupan, ko si sam, ko si izgubljen, je tista ena sama usluga kot kozarec toplega mleka in hleb kruha za zalaknena. Že res, da je svet prepoln izkoriščevalcev, vendar: kdo bo boljše spal ponoči?

Premalo hvaležni smo, premalo cenimo hvaležnost kot tako. Koncept vsakdanjega dobrega dejanja je postal že skoraj šala za naše dni in za



Foto: Matej Kosmač

naše ljudi. Problem tiči v našem prepričanju, da z našo uslugo ne bomo spremenili sveta. Dovolj pa bi bilo, da bi bili naslednjic mi tisti, ki bomo brez razloga polepšali tujcu dan. Človek ni črno-bela žival, vsi smo dobri in hudobni, odvisno od situacije.

Obstaja raziskovalna metoda, ki ji pravimo Ockhama britvica ali rezilo. Po njej naj bi bila največkrat rešitev problema najpreprostejša izmed možnosti. Če torej ne moremo direktno spremeniti sveta, lahko le spremenimo dan sočloveku. Kako? Z uslugo. Ne tako komplicirano, zahtevno, ne: s preprosto uslugo, ki je lahko nasmeh, odstopiti prostor na avtobusu, pobrati predmet, ki je padel na tla, odpreti vrata. Nam že ne bo spemnilo veliko, če to naredimo, človeku pa lahko naše dejanje spremeni dan ali celo življenje na boljše. Rekli boste, da se to zelo lepo (čeprav malo klišejsko) sliši, pa vendar le ne bomo spremenili sveta. A ste res prepričani? Po zadnjih podatkih je na svetu približno 6.879.297.000 ljudi, od katerih je približno 4.492.180.000 ljudi med 15. in 64. letom. Zelo utopično gledano in prav nič znanstveno: če bi vsak izmed teh naredil eno uslugo sočloveku na dan, bi v 4 letih vsakemu človeku na svetu polepšali vsaj en dan, olajšali eno opravilo in morda celo spremenili življenje v boljše. Neki bolnik je izjavil: »Bolničarkin nasmeh ozdravi več kot deset zdravnikovih tablet.« Bodite dobri, bodite človeški, bodite tisti nasmeh.

Valentina Oblak



# Dijaški protesti proti državi

**N**a slovenskih višjih šolah v Trstu je pouk v drugi polovici novembra potekal v različnih oblikah protesta. Dijaki so se odločili, da bodo protestirali proti kriznemu obdobju šolstva in težavam, s katerimi se spopadajo javne šole v Italiji.

Na zavodu DTZ Žige Zoisa so se že v četrtek, 15. novembra 2012, odločili za soupravo. Na šoli so potekale štiri ure pouka in dve uri "alterantivnega" pouka. V sklopu souprave so dijaki po skupinah poglobljali tri glavne teme dijaškega protesta: zakonski osnutek o stabilnosti javnih financ, zakonski osnutek bivše ministrice za šolstvo Valentine Aprea ter vprašanje javnega in slovenskega šolstva v Italiji. Ker pa je večina dijakov menila, da samouprava ni dovolj učinkovita, so se v ponedeljek, 19. novembra, z ostalimi slovenskimi šolami zmenili, da bodo okupirali šolska poslopja. Zasedbe niso trajale veliko, saj so se že isti dan spremenile v samouprave. Na Državnem pedagoškem in družboslovnem liceju Anton Martin Slomšek



ter na Državnem poklicnem zavodu za industrijo in obrt Jožef Štefan jim ni uspelo priti do dogovora z ravnateljema. Na teh dveh šolah je potekal reden pouk, ki pa so ga dijaki v obliki protesta onemogočili, ker se ga večina ni udeležila – na urniku so imeli izredna zborovanja in informativna predavanja. Na liceju Franceta Prešerna in zavodu Žige Zoisa so se v obliki samouprave vrstile številne delavnice in predavanja z vsebinami o šolstvu, mladih in o splošni kulturi.

Samouprava na slovenskih višjih šolah se je končala v petek, 23. novembra, ker so v soboto, 24. novembra, dopoldne organizirali dijaško manifestacijo s povorko po tržaških ulicah. Po šolah ta dan ni bilo pouka ali pa je bil močno okrnjen.

Kljub končanim protestom se bodo dijaški protesti nadaljevali še naprej v različnih oblikah, dokler se ne bodo razmere izboljšale.

Gregor Vizintin

**V**sak izmed nas si želi uresničiti svoje sanje ter zaživeti v ljubezni, radosti in veselju, kar je temeljnega pomena, da lahko čim bolj sproščeno, veselo in mirno doživimo tisto čudovito in enkratno dogodi-vščino imenovano Življenje.

Tako življenje poteka v znamenju pozitivnih čustev in občutkov, ki bogatijo notranjost vsakega človeka. V njem ni prostora za maščevalnost in nevoščljivost. Vse je lahko lepo in čarobno, kajti konec koncev je življenje čarobno in v njem lahko uresničimo večino stvari, ki si jih naše srce zaželi.

Avtorica „Čarobnosti življenja“ pravi, da je čisto vse mogoče

in da nemogoče sploh ne obstaja. Ko si ponavljamo, da ne zmoremo ter, da nekaj ni mogoče opraviti, smo samo »priklenjeni« na strah, kar nam onemogoča, da vzamemo življenje v svoje roke in

MAJA DEBELAK

## Čarobnost življenja Dobra vila Maja

začnemo uresničevati svoje sanje. Ključ do uspeha je seveda zaupanje vase, torej trdna odločitev, da si želimo nekaj spremeniti in da verjamemo v to, kar delamo.

Predvsem nas Debelakova nagovarja, da za morebiten neuspeh ne krivimo drugih in da postanemo odgovorni za vsa, prav

vsa svoja dejanja. Skozi celotno knjigo je sicer prisoten zelo pomemben stavek oz. napotek, ki se glasi takole: „Kaj gre lahko narobe, če jaz kreiram svoje življenje? Nič.“ Lahko nam priskoči na pomoč v različnih situacijah.

V knjigi je veliko poudarka na tem, da se včasih ljudje premalo cenimo in nas torej lahko pred sogovornikom zajame občutek manvrednosti. Začnimo se imeti radi in spoštovati same sebe, kajti vsi smo „edinstvena bitja“.

O tem in še marsičem je govora v knjigi „Čarobnost življenja“, ki je zelo uporabna in koristna za vsakega človeka, ki stremi k uveljavljanju sebe, lastnih sanj ter ljubezni do česarkoli in kogarkoli. Toplo vam jo priporočam.

Nika Čok

# S starim papirjem DO NOVIH IZDELKOV

KAKO LAHKO Z RECIKLAŽO POPESTRIMO BOŽIČ

Kolikim izmed nas je Božič najdražji praznik v letu? V poznih decembrskih dneh si velikokrat privoščimo iskati v svetu to, kar bi radi in morali v njem iskali skozi vse leto, pa se nam zdi, da nimamo za to nikoli dovolj časa. Vsaj v božičnem času se tako spomnimo, kako lepo je podariti svoj čas bližnjemu, kako so nam pristne, domače stvari najdragocenejša presenečenja, kar jih je, kako lepo je na svet gledati z velikimi otroškimi očmi, ki jim je edini cilj iskanje topline.

Kako radi smo kot malčki poklonili ročno delo svojim najdražjim. Zakaj se sedaj, ko smo spoznali utripajoče izložbe in denar, ne bi mogli vrniti v tisti svet? Ko nekdo prejme od nas izdelano ročno delo, ve, da smo mu namenili nekaj časa, ob pogledu na darilo ne pomisli na blagovno znamko izdelka, ampak na nas in na skupaj doživete trenutke. Najbrž nam bo ob teh spomnih zadišalo po raznobarnih kartončkih, ki smo jih rezali in lepili v otroških letih. Odnos, ki ga sedaj imamo do papirja, pa je najbrž povsem različen. Na vsakem koraku se spotikamo ob mokre reklame na pločniku, ob preveliko število embalaž, ki ob prvem sunku burje letijo po cesti, vsakodnevno se soočamo s kupi nepremišljeno tiskanih strani, medtem ko je še pred nekaj desetletji vsak tiskan list veljal za pravo dragocenost ...

Ne smejimo se starejšim, ko nam pripovedujejo, kako so domače naloge ob pomanjkanju drugega pisali "na umazano karto od mortadele". Vprašajmo se, zakaj smo izgubili občutek za vrednost papirja, ki je še vedno dragocen in bi ga morali zato ceniti, smotrno uporabljati in reciklirati. Reciklaža pa ne nujno pomeni rumeni smetnjak. Reciklaža je lahko tudi ponovna uporaba že izdelanega papirja.

Papir je mogoče v tem prazničnem obdobju uporabiti za zavijanje daril ali izdelavo voščilnic. Z nekaj rezanja in upogibanja je mogoče pričarati originalne božične okraske, angelčke, venčke in raznovrstne okraske. Tudi če podarimo steklenico šampanjca v doma izdelani in okrašeni kartonasti embalaži, bo naše darilo dobilo poseben čar. Zakaj ne bi v debelejšem kartonu izrezali nekaj vzorcev in ga nato upognili v obliko svečnika? Tudi svečo lahko ob nakupu stenja z nekaj že porabljenega voska, ki ga stopimo in zlijemo v improviziran kalup, naredimo sami, vosku morda dodamo še košček voščenke, da svečo lepše obarvamo. Seveda je tu še cel kup in pol praktičnih izdelkov, ki lahko tudi v ostalih letnih časih oplešajo naš dom: vaze za cvetlice, knjižne police, okvirji za fotografije, platnice beležk, škatle za barvice ali ključe, obešalniki ...

Uporaba papirja v take namene se lahko izkaže za pravi protistrup v današnji porabniški družbi, ko vse stvari, ki jih nismo uporabili, recimo, v zadnjem letu, smatramo za smeti, in v kateri smo izgubili posluš za vse, kar nam lahko nudijo stari predmeti. Uporabimo jih na nov način! Upam si trditi, da ima s tega vidika ekološka kriza tudi pozitivne učinke, saj nam lahko strezni pogled glede ekoloških problemov in krize vrednot. Kriza je

delno vzbudila zanimanje za t.i. DIY (do it yourself) princip in za vintage (starinske) obleke, ure, torbe, očala ... V končni fazi se tudi industrija nagiba npr. k ponovni uporabi komponent odvrgjenih mobilnih telefonov ali k zbiranju in filtriranju motornega olja. Borimo se še

sami proti porabništvu in začnimo kar med temi božičnimi prazniki! Prepričana sem, da lahko papirnata darila vzbudijo občutljivost za ta vprašanja, nas sprostitjo ob njihovi izdelavi, osrečijo naše najdražje in nam pričarajo prav čarobne božične praznike ...



Samantha Gruden



# »Na zrak« z razlogom

## Pohodniški predlogi na Tržaškem, za študente in ostale

**P**razniki, med katerimi imajo božični nedvomno prvenstveno vlogo, so res čas aktivnega premora: ustavimo se in si odpočijemo, hkrati pa opravimo tiste družinske dolžnosti, ki nam jih vest narekuje, pa ji skozi leto ne prisluhne dovolj. Če pa mislite, da smo mladi v prostem času zmožni samo ležati križem rok, ste se globoko ušтели. Vsi, ki tudi v naših društvih in krožkih skrbijo za "popoldansko" in "večerno" popestritev zamejskega dogajanja, imamo v "jutršnjih" urah dijaške in študentske obveznosti, knjig pa se predvsem študenterija posebej vestno oklene prav v prazničnem času. Da pa ja ne bo prosti čas preveč prost, marljive glave izkoristimo decembrski živžav za medknjižnično puščavništvo, t.j. za napenjanje sivoceličnih mišič. Problem nastane, ko se zaradi prevelikega odmerka koncentriranega čepenja za mizo začnejo pojavljati stranski učinki študijskega življenja (študentsko življenje je, naj vam povedo erazmovci, nekaj drugega). Bolečine se od vrata in ramen neumorno selijo po hrbtenici navzdol in dosežejo kritično točko, križ. Predlagam vam, da se kljub zimskemu času rešite posledic sedentarnosti s preverjeno, prastaro in za zdravo nadaljevanje študija koristno tehniko: sprehodom.

V neposredni bližini Trsta je takih možnosti na pretek, odvisne so od dneve forme, razpoložljivega časa, zastavljenih ciljev. Študentje, ki ste izbrali Ljubljano – nič lažjega: ne z Rožnikom ne s potmi na grad ne morete zgrešiti. Filozofom in jezikoslovcem v Trstu pa bo morda zadostoval skok navkreber za starim mestom, kar po direktissimi do Sv. Justa, prevajalci se lahko sprehodijo po obmorski ravnini, za vse ostale, ki domujejo na sedežu

univerze na Trgu Europa, pa je najboljše, da ja mahnejo v prekrasno skrivnosten park Sv. Ivana, kjer bo dovolj motivov za razdihavanje, pa tudi za vohanje dišečih rož, med katerimi izstopa zavidljiva zbirka vrtnic.

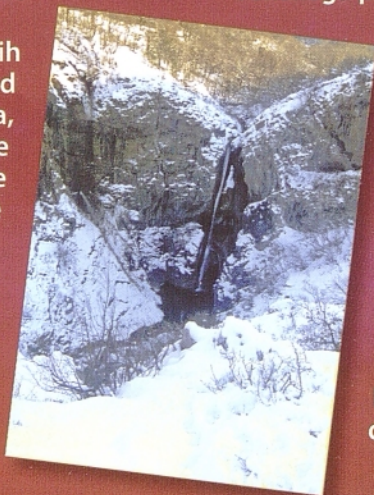
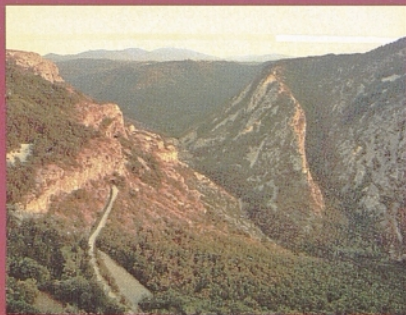
### VISOKOGORSKA TURA OKROG GLINŠČICE

Če pa bi naporen študijski teden radi popestrili z daljšim pohodom, izvolite v dolino Glinščice. Predlagam, da pustite avto na Jezeru, se sprehodite po planoti do Stene in se šele tam spustite po gozdni stezi v samotni zaselek Botač. Tam lahko stopite na turistično avenijo v smeri Boljunca, na desni boste zagledali slap in v globini zaslišali šumenje reke. Pozor, kajti kmalu lahko zapustite široko stezo in izberete levo strmino, ki vas bo kmalu popeljala do lične cerkvice Sv. Marije na Pečeh, ki stoji na fenomenalnem razgledišču. Razgledi se bodo samo odpirali, če boste navkreber nadaljevali, in sicer do vrha Comici na vrhu Počivence. Tam si privoščimo zaslužen počitek, potem pa se lahko vr-

nemo navzdol v dolino mimo spomenika Slovenskega planinskega društva Trst do tolmučkov, ki so že čisto blizu Boljuncu, mi pa spet stopimo navkreber in se mimo zabrežke razgledne točke in Hrvatov vrnemo na izhodišče. Za prelepo, prav visokogorsko krožno turo boste porabili dobre 3 ure, predlagam jo v čistem in hladnem sobotnem jutru.

### NA HITRO NA KOKOŠ

Najvišji vrh tržaškega Krasa je sicer neizrazita Kokoš (670 m), ki bdi nad bazoviško gmajno. Prav je, da ne izberemo najkrajše variante



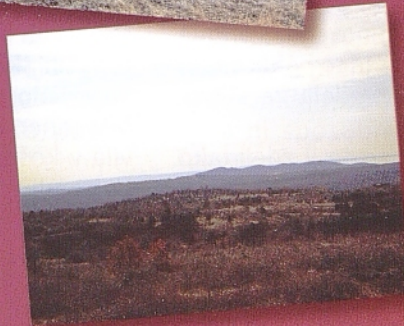
z mejnega prehoda v Lipici, a da prislunhnemu našemu planincu, publicistu in politiku Rafku Dolharju, ki se je pred vzponom vedno poklonil štirim bazoviškim junakom. Veliko truda ne bo potrebnega za prijeten razgled, ki pa ga na vrhu zastira grmičevje.

Ob vikendih si lahko na 5 minut oddaljenem Jirmancu poležemo lakoto in žejo v dobro založeni koči, kako pa nazaj? Predlagam, da po slovenski strani nadaljujete v smeri Gročane (dvignite pogled, kajti Slavnik in Učka sta na dometu roke), ki jo tudi dosežete, od nje pa preko Peska in Drage ponovno v Bazovico. Avtomobil naj čaka pri tamkajšnjem kalu. Vsega bo dovolj za prijetne 3 urice.



### NAOKROG NA VOLNIK

Volnik (546) sem odkril na novo pred nekaj meseci. Je nedvomno najlepši razglednik na tržaškem Krasu, možnosti dostopa so številne. Najlažje, a tudi najdalgočasnejše, bo z Zagradca, značilnega kraškega zaselka med Repnom in Repničem – to varianto podpiram predvsem, če želite slabo uro vzpona ob povratku obeležiti v enemu izmed (dveh) agriturizmov. Predlagam vam preizkušeno različico, ki lahko vse skupaj popestri. Z avtomobilom se zapeljite do Cola, kjer se po poti CAI št. 3 (to je vezna pot, ki preči celoten tržaški Kras) usmerite na neizraziti Medvedjak (473 m) nad repenskiimi kamnolomi, kjer boste čisto blizu Fernetičev. Vrnete se lahko po isti stezi in jo mahnete naravnost na Tabor, kjer boste začutili življenjsko moč in zgodovino tega prostora. Od tod lahko izberete eno izmed številnih tlakovanih poti, ki se držijo desne (slovenske) meje, da se približate Repnu in ga "od zadaj" obidete. Preko Malega Volnika in, še najboljše, s pomočjo modro-belih markacij tranzverzale SPDT se boste naokrog približali Volniku in ga z nekaj več truda tudi dosegli, povratek po želji oz. najkrajši možni poti.



### ŠT. LENART V OSRČJU KRASA

Bolj ko se premikamo proti zahodu naše kraške planote, bolj se nadmorska višina niža, kar pa ne velja za pohodniške užitke. Šent Lenart (398 m) imam zelo rad, saj je po razgledih manjši brat Volnika, ima pa to prednost, da se horizont lepo odpre na slovensko stran, od Sela na Krasu do Trstelja, na tržaški strani pa razglednico krasí predvsem Devinski grad. Največkrat sem se nanj dvignil s Trnovce, kjer na poti srečamo marsikatero znamenito jamo ali "pejco", pa tudi vojaške razvaline, da o cvetju ne govorimo. Povratek lahko podaljšamo po prej omenjeni poti št.3 do vrha Kosten (410 m) nad Saležom, na poti nazaj pa si lahko ogledamo zanimiv opuščeni kamnolom pri Samatorci.

### GRMADA – TRŽAŠKI STRAŽAR

Morda bi bilo boljše, če ji rečemo tržaška stražarka, glede na njen ženski spol, a značaj ima vsekakor "moški". Grmada (323 m) je najzahodnejši kucelj Tržaške, v času prve svetovne vojne so se tod bile hude borbe, obdobje hladne vojne pa je postreglo z absurdnostjo gozdnih "graničarjev", ki so stražili "železno" mejo med Italijo in Jugoslavijo. Zapeljite se do Mavhinj ali Cerovelj ter grič obijte po "slovenski", osojni strani, pa boste v slabi urici v Medji vasi. Od tu naj nas pot popelje po sončni strani Grmade, t. j. po Kohišču, kjer je devinski graščak nekoč imel svoja kmečka in lovska posestva. Tipično kraško vegetacijo tu spremlja presunljiva moč Jadrana. Na vrhu Grmade je nekoliko zaraščeno, tako da moramo poiskati primerno postajališče, a kljub vsemu bo trud poplačan. Tržiški zaliv, v katerega tečeta Timava in Soča, je tako blizu, za nami pa so na dosegu očesa tudi prvi vršaci Julijskih Alp, od predalpskega Matajurja do Krna in Kanina. Res pomenljiv prizor in najboljši zaključek našega pohodništva na Tržaškem.

Jernej Šček



Že od malega so ji govorili, da je posebna, da sveta ne vidi, kot vsi ostali in da jo bo to slej ko prej spravilo v težave. Mama jo je večkrat opazovala in utrujeno, morda s kančkom razočaranja, zmajevala z glavo. Deklica je rasla in ji dolgo let ni bilo jasno, kaj ji domači hočejo s tem povedati, zakaj se jim zdi njeno obnašanje nenavadno in zakaj se je včasih celo izogibajo.

S časom je razumela, da so njeni hobiji nekoliko drugačni od tistih, ki jih imajo ostali otroci. Rada je posedala na klopi pred hišo in opazovala opeke sosednjih hiš. Fantastično se ji je zdelo, kako je lahko vsaka posebej tako unikatne oblike. Včasih se ji je dozdevalo, da je drugi ne razumejo, da le površno hitijo okrog nje in izpuščajo tako bistvene detajle. Njen svet se je pa vrtel prav okoli detajlov. Vedno je pazila je da so bili vsi jogurti, steklenice in ostalo v hladilniku zloženi od najmanjšega do največjega. Da so knjige na polici prehajale od najsvetlejše platnice do najtemnejše. Vedno je pazila, da so bili vsi kozarci na mizi iz istega servisa in da so vse vilice ležale pod istim kotom. Ure in ure je bila zmožna poležavati na dvorišču in opazovati mravljičice, ki so pridno nosile hrano v mravljišče.

Vse to jo je veselilo, vedno je imela občutek, da je kaj novega odkrila in spuščanje v podrobnosti jo je neznansko pomirjalo. Doma so te njene muhe vedno potrpežljivo prenašali. Včasih je kdo od bratov kaj pripomnil, a pustili so ji svoje veselje.

Ko je odrasla, je bilo časa za take malenkosti vse manj, a neka otroška navdušenost, očaranost nad svetom je še vedno živela v njej. Hobiji so se spremenili, a še vedno niso bili ravno običajni. Če je le bilo možno, je pred vsakim srečanjem, zmenkom prišla uro prej v center in zasanjalo hodila po uličicah. Opazovala je hiše, gledala v zrak in se ozirala za podrobnostmi: takimi, ki jih nihče nikoli opazi. In res, tudi v krajih, kjer se je vsak dan zadrževala, je vsakič zapazila kaj novega. To jo je osrečevalo in imela je občutek, da je to nekaj samo njenega. Počutila se je, kot bi izvedela za skrivnost, za katero le ona ve.

Opazovala je mimoidoče, vsi so se ji zdeli tako prepolni skrbi in vsem se je nekam mudilo.

Hodila je po manjših in večjih ulicah, nenačrtovano je prehajala iz ene v drugo. Pustila je nekemu neznanemu čutu, da jo je vodil po mestu in vsakič je bila navdušena nad rezultatom, kam jo je ta pripeljal. Včasih je zaprla oči in na polna pljuča vdihnila esenco mesta. Prav toplo ji je postalo pri srcu, ko je zavohala vonj svežega kruha iz sosednje pekarnice, kavo iz najbližje kavarne. Odkrila je, da ima vsak predel mesteca svoj lasten vonj, ki se pa iz meseca v mesec spreminjal.

Tako je spet napočil eden izmed tistih dni, ko naj bi se dobila s prijateljico, a imela je še dvajset minut na razpolago. Bližala se je zima, zato je ozračje postajalo že pošteno mrzlo. Po ulicah se je z dneva v dan videvalo več ljudi z vrečkami, polnimi daril. Dišalo je po dimu in večino dneva je objemala tema. Toplo se je pogreznila v šal in stopila po tlakovanem trgu. Nekaj časa je gledala v tla in opazovala, po kakšni logiki so postavljene kocke, nato se je usedla na bližnji zidek in se zazrla v lučke, ki so že krasile mesto. Nato se je zatopila v mimoidoče. Ljudje so se ji zdeli tako zanimivi. Vsi so si bili med sabo tako različni, a vendar tako podobni. Predvsem so se ji zdele zanimive njihove reakcije na nepričakovane dogodke. Včasih je na skrivaj poslušala njihove pogovore in nekajkrat se je zgodilo, da je kar tako za šalo komu sledila.

Nenadoma jo je nekaj prešinilo, nek poseben občutek, ki ji ni bil ravno znan. Neka čudna želja po nečem novem. Nečem lepem. Nečem prijetnem. Polna je bila energije, adrenalina, a kljub dolgem razmišljanju se ni mogla odločiti, kaj pravzaprav namerava. Globoko v sebi je čutila, da se v njej rojeva ideja, čeprav ni še točno vedela kakšna.

Bližal se je december, čas veselja in praznovanja, a sama ni imela prav nobenega posebnega razloga ne za veselje ne za praznovanje.

Po navadi ga je preživljala tako kot ostale mesece, prav tako lep ji je bil kot na primer maj ali pa oktober. A odločila se je, da bo tokrat drugačen, da ga bo tokrat ona spremenila, da bo tokrat imela še dodaten razlog za veselje.

Prešnila jo je nekoliko hecna, a ljubka ideja in se zato že takoj, ko se je vrnila domov, spravila na delo. Po hiši je nabrala kup materialov in vsak dan zabijala čas v njihovi družbi. Izdelovala je raznorazne zadeve, od malih svečnikov do voščilnic, preprostih vazic, srčkanih škatlic in podobnih zadev. Ob delu je tako grozno uživala, da je bilo teh malih darilc kmalu dovolj za par zvrhanih kartonskih škatel. Ni točno vedela, čemu to počne, a spravljal jo je v dobro voljo. Tako je potem, ko je bila mnenja, da jih je več kot dovolj, darilca spravila v košaro in se spet odpravila na ulico. Hodila je po uličicah in ni točno vedela, kako bi se lotila zadeve. Opazovala je okrog sebe ljudi in zdelo se ji je, da so vsi preveč zaposleni, da bi imeli kanček časa, da bi ga posvetili njej. Nato se je le opogumila in stopila do starejše ženice, ki se je sprehajala ob izložbah. Približala se je toliko, da je pritegnila njeno pozornost, se ji široko nasmehnila in ji v naročje porinila paketek.

„Da bo vaš dan za kanček lepši!“ je rekla in odkorakala naprej. Gospa je obstala, gledala za njo in se na trenutke ozrla proti darilcu, ki ji je ležalo

NEŽA KRAVOS

Sreča



v roki. Ni točno vedela, kako naj reagira, kaj naj si misli. Po nekaj časa ji je bilo lažje, ni ji bilo več tako nerodno in prav uživala je v tem, da je ljudi spravljalna v neke vrste zadrego. Sprehajala se je po mestnem centru in veselo delila ljudem svoja darilca. Njihove reakcije so bile tako različne. Nekateri so le začudeno gledali, spet drugi so se nasmehnili, čeprav niso točno vedeli, kaj jih čaka. Najbolj so ji bili pri srcu tisti, ki so se za tre-

nutek ustavili in si vzeli trenutek časa, da so presenečeno gledali za njo.

Nekoč jo je prijateljica zapazila in jo radovedno povprašala, le kaj se gre, kaj počne.

„Delim trenutke sreče.“

Prijateljica jo je zmršeno gledala in zmajevala z glavo. Zdelo se ji je nesmiselno, da popolnim tujcem podarjaš svoj trud. Ona je pa le sedela nasproti in se zaslanjano smehljala. Vedela je, da prijateljica ne odobrava tega. Ni

pričakovala od nje, da bo razumela, in ji zato tudi ni poskusila razlagati.

V roke je prijela svojo košarico in se odpravila naprej. Delila je darilca in z vsakim darilcem ji je bilo bolj toplo pri srcu. Vsak presenečen pogled je v njej večal neko veselje. Vsaka prijazna beseda, vsak vesel nasmešek sta ji potrjevala teorijo, da je sreča nalezljiva in da v trenutku, ko jo z nekom deliš, lahko samo še rase.

## VRSTE PREHRANJEVANJA

# SHUJŠEVALNA DIETA

**B**ližajo se prazniki in z njimi obilne pojedine, po katerih nas včasih boli želodec in predvsem peče vest. Po njih se marsikdo loti hujšanja, večkrat pa ne vemo, v kaj se spuščamo in kako na najbolj zdrav način priti do zelenih rezultatov.

Načeloma je shujševalna dieta potrebna pri čezmerni masi, ki nastane, če dalj časa uživamo več energije, kot je potrebno. Glavni krivec za to je spremenjen način življenja: razvoj tehnike, boljši standard ter uživanje prečiščene hrane z malo prehranske vlaknine povzročajo neravnovesje med količino zaužite hrane in porabo energije. S preveliko maso pa nastajajo tudi težave, kot je povečanje krvnega tlaku, poapnenje žil, tveganje za srčni infarkt in trombozo.

Osnovno pravilo za ljudi s preveliko telesno maso je: dajte prednost energijsko revnim živilom, kar pomeni, da je odsvetovano uživanje energijsko bogatih živil, pod ta pa spadajo npr.: mastne klobase, mastne vrste sira, sladkarije, marmelade, še posebej pa alkoholne pijače, ki imajo izredno visoko energijsko vrednost.

Pri energijsko revni dieti moramo zato:

- dati prednost zelenjavi in polnozrnatim izdelkom, ker imajo majhno energijsko in veliko hranilno vrednost (vsebujejo vitamine, mineralne snovi);
- zagotoviti oskrbo z beljakovinami z manj mastnimi mlečnimi izdelki (npr. pusta skuta) in ribami;
- izbrati načine priprave brez ali z malo maščobe (kuhanje, kuhanje v sopari, dušenje in pečenje na žaru).

**POZOR!** Predvsem pri mladih prihaja večkrat do tako imenovanega JOJO EFEKTA: večkrat se dogaja, da se ljudje, ki hitro shujšajo, nato spet zelo hitro zredijo – in to še bolj kot so bili prej! Nihanje telesne mase je nezaželeno in nezdravo. Do njega pa pride iz sledečih razlogov: ko telo strada, uporablja svojo energijo čim bolj varčno. V trenutku, ko se človek začne spet normalno prehranjevati, telo to energijo skladišči v obliki maščobe in postopoma se zelo redi. Telo ni sposobno, da bi ločevalo, ali mu sledi lakota ali zgolj odločitev za hujšanje.

EMA KRAVOS



# PANETTONE

## nekoliko drugače

**P**razniki so že tu in že spet imamo polne shrambe pisanih kartonastih škatel, v katerih se bohotijo okusni pandori in iperkalorični panettoni. Povejte po pravici, ste se jih kdaj v svojem življenju prenajedli? Iskreno vam povem, da sem jih jaz že v polovici novembra do vrh glave sita! Zato sem se že lani preizkusila z novimi recepti, ki so ravno pravšnji za božične praznike, ker bodo všeč tako vašim tradicionalističnim babicam, ki pravijo, da brez panettona sploh ni božičnega kosila, in pa tudi vašim avangardističnim sestram in bratom, ki bi za Božič še najraje jedli suši.

### KIPNIK-PANETTONE

Kaj je kipnik? To je klasični puding, ki ga gostom ponudimo še toplega. Če ga hočemo pripraviti za sorodnike, si pri-skrbimo nizko posodo za narastke in jo dobro namastimo. 50 gramov panettoneja nareže-mo na rezine, ga namažemo z maslom in razporedimo v po-sodo. V lončku zavremo 225 ml mleka, 225 g smetane in en odprt vanilijev strok. Posebej vmešamo še 3 jajca in 115 g drobnega kristalnega sladkorja, da nastane gladka zmes, nato dodamo mešanico z mlekom in vse skupaj dobro premešamo.

Mešanico precedimo skozi cedilo in prelijemo po rezinah panettoneja in pustimo eno uro počivati. Segrejemo pečico na 160 stopinj in nato pečemo za 40 minut. Ko kipnik vzamemo iz pečice, mora biti skorja panet-toneja hrustljava in zlatorume-na. Premažemo kipnik z nekoli-ko ogreto marelično marmelado in takoj ponudimo gostom.

Tak kipnik lahko pripravite tudi s kruhom ali z velikonoč-no kolombo. Gotovo bo zraven prijal topel čaj!

### POLNJENI PANETTONE

Ta recept je preprost in za-baven, saj si lahko sami za-mislite kremo, ki vam je bolj

všeč! Čokoladno kremo pripravimo tako: rume-njak v posodi zmeša-mo z 120 g sladkorja, da postane zmes pe-nasta, nato dodamo 50 g moke, 10 g kakava in nekaj žlic mleka. Zmes naj bo gosta in gladka. V kozici segrejemo 450 ml mleka, ki ga lahko po že-lji aromatiziramo z vanil-jo ali limono. Ko je mleko toplo, dodamo zmes z jaj-ci in mešamo, dokler postane kremo gosta. V kremo dodamo še zavojček smetane, ki smo jo prej dobro zmešali. Kremo postavimo za trenutek v hla-dilnik, medtem pa en panetto-ne prerežemo in ga natančno spraznemo. Napolnemo ga s kremo iz čokolade, ga pokrije-mo s svojim 'klobučkom' in ga postavimo v hladilnik. Panet-tone lahko za okras polijemo s stopljeno čokolado, lahko ga okrasimo s kandiranimi če-šnjami, lahko ga le potresemo s sladkorjem v prahu. Navzven bo kot vsakdanji panettone, v notranjosti pa bo skrival slad-ko presenečenje!

### SADNI PANETTONE

Kam pa damo vso notra-njost panettoneja? Z njo lahko naredimo drugo sladico, ki bo



gotovo všeč vsem, ki imajo radi sadje. Pa-nettonejevo notranjost razpo-redimo po posodi za peko in ga premažemo z mešanico poma-rančnega soka in ruma. Nanj postavimo tanke koščke ja-bolka in te premažemo z mar-melado iz borovnic. Obe plasti toliko krat ponovimo, dokler nam panettoneja ne zmanjka. Posebej dobro premešamo tri jajca, 80 g sladkorja in 200 g tekoče smetane. Zmes polije-mo po panettoneju in pazimo, da se ta dobro vpije. Pečemo za 30 minut v dobro ogreti pe-čici na 180 stopinj. Ko pečico ugasnemo, pustimo panettone notri, da se tudi sam še nekaj časa ogreva. Ko se ohladi, ga damo na pladenj in serviramo. Tak panettone bo odličen še naslednji dan, če ga seveda ne boste že takoj pohrustali!