

GORICA - Pod lipami gostili Sanjo Lončar

Spanec največji vir naše energije

Na petkovem predavanju Sanje Lončar v Kulturnem centru Lojze Bratuž je dvorana pokala po šivih, poslušalci pa so sedeli tudi na hodniku. Očitno je veliko ljudi želelo prisluhniti temi kako do več energije. Kot je povedala predavateljica in tudi avtorica priročnika pod istim imenom, se danes energija prodaja na vsakem koraku. Bi si jo lahko priskrbeli brezplačno? Sanja Lončar, so-predsednica društva samooskrbni.net, direktorica Zavoda za celostno samooskrbo in avtorica številnih knjižnih uspešnic, na to vprašanje odgovarja pritrldilno, v svoji knjigi Kako do več energije pa natančno opisuje vsaj 77 predlogov za hitro in učinkovito izboljšanje energijske bilance.

MOŽGANI IN PREBAVA

»Ob rojstvu nismo dobili navodil za uporabo, zato ne preseneča, da večina ljudi ne ve niti tega, katere aktivnosti in kateri organi porabijo največ naše energije. Mnogi zmotno menijo, da največ energije porabijo mišice pri gibanju. Resnica pa je, da največ naše energije "požrejo" možgani. Če jih imamo nenehno zaposlene, tudi takrat, ko jih nujno ne potrebujemo, je poraba podobna, kot če bi avto na parkirišču pustili prižganega. Zato na vzhodu otroke že od majhnega učijo, kako umiriti nemirni um, kako ohranjati pozornost v sedanjem trenutku in kako z minimalno energijo doseči vse, kar potrebujemo,« poudarja Sanja Lončar.

Drugi zelo velik energijski porabnik je po njenih besedah naša prebava. Ko je žival bolna, ne bo jedla, ker ve, da nima dovolj energije za prebavo. Le človek zmotno posiljuje svoje najbližje s hrano, češ »Pojej, da boš dobil moči«. Resnica je po navedbah avtorice številnih knjižnih uspešnic ravno obratna: če nimamo dovolj energije, da hrano prebavimo, nam bo ta le gnila v telesu in nam vzela še to malo moči, ki smo jo imeli. »Nobena hrana za

nas ni hranilo takoj ob zaužitju. Če bi nam karkoli od tega, kar je na krožniku nekdo vbrizgal v kri, bi nas ubil. Torej, vse kar smo zaužili, je strup, dokler ne vložimo zelo veliko energije, da iz tega naredimo svoje hranilo,« poudarja.

POZOR NA TEMPERATURO HRANE

Kje bi torej lahko energijo prihranili in kako naj si jo povrnemo? Že omenjena prebava ponuja po besedah Lončarjeve zelo veliko priložnosti za prihranke energije, saj je naš želodec zelo podoben pralnemu stroju. »Največ notranje energije telo porabi za segrevanje in hlajenje prevročice ali premrzle hrane. Predno naš želodec začne z obdelavo, mora to kar smo zaužili prvo ohladiti ali ogreti. Zato ogromno energije prihranimo, če začnemo uživati hrano, ki je čim bližje temperaturi telesa,« izpostavlja. Kot še dodaja, k porabi veliko prispeva tudi napačno kombiniranje hrane, ki je za prebavila lahko enačba z desetimi neznankami. »Posebnost zahodnjakov je tudi to, da ne razumemo, da ima želodec, tako kot pomivalni stroj, svoj program. Ko ste pritisnili "start" v stroju, tega ne boste odprli čez pol ure zato, da dodate še ene umazane nogavice. Pri želodcu pa ravno to počnemo vsakič, ko nenehno nekaj dodajamo, četudi obdelava tega, kar smo zaužili, pred eno uro še ni končana. Prigod iz našega vsakdanjega nepotrebnege teroriziranja lastnega telesa je toliko, da je pravo čudo, da imamo še toliko energije, kot jo imamo. Če jo želimo imeti več, to sploh ni tako zapleteno,« opozarja soproedsednica društva samooskrbni.net in direktorica Zavoda za celostno samooskrbo.

V knjigi Kako do več energije je natančno opisala vsaj 77 predlogov za hitro in učinkovito izboljšanje energijske bilance. »Največji vir naše energije in regeneracije je dober spanec. Vsakemu bi priporočila, da začne polniti baterije tako, da izboljša kakovost svojega spanca. Včasih za-

Sanja Lončar (desno); udeleženci srečanja (spodaj)

BUMBACA



došča le to, da gremo v posteljo uro prej. Če zvečer prebijemo zadnje ure pred zasloni, je eden od zelo koristnih nasvetov, da uporabljamo očala, ki filtrirajo modro svetlobo. Svetloba zaslonov namreč zavira izločanje melatonina, brez katerega ni globokega spanca in regeneracije telesa tekom noči. Kar nekaj ljudi mi je poročalo, da so začeli povsem drugače spati, ko so ponoči začeli izklapljeti brezžični internet. Tatov naše energije je zelo veliko. Več jih "polovimo", boljša bo naša energijska bilanca,« ugotavlja Sanja Lončar.

ŽE »PREŽVEČENA« HRANILA

In kakšna naj bo naša prehrana, da si povrnemo energijo? Po navedbah Lončarjeve nas ne hrani to, kar zaužijemo, temveč to, kar prebavimo. Zato mora vsak začeti tam, kjer je njegova začetna točka. Zaužiti nekaj, kar je teoretično zdravo, pa tega ne moremo prebaviti, ker nimamo dovolj želodčne kisline, encimov ali nam

prebavila obvladujejo glivice je po njenih besedah "propadla investicija". Tudi najbolj znani naturopat Alfred Vogel je bolnim ljudem priporočal, naj raje zaužijejo beli kot integralni riž, raje beli kot črni kruh. »Pa ne zato, ker je ta bolj zdrav, temveč zato, ker oslabiljena prebavila ne zmorejo težkih nalog,« izpostavlja Sanja Lončar. Po njenih navedbah je škoda vložiti ogromno energije v brezupnih poskusih, da prebavimo plastiko, kemikalije in mrtvo hrano.

»Zakaj ne bi z veliko manj energije zaužili tisto, kar nam bo zares oskrbelo celice z nujnimi hranili? Najlažje bomo prebavili hranila, ki so nam jih že na pol "prežvečili" koristni mikroorganizmi. Zato so zelo priporočljive vse oblike fermentirane hrane - kruh vzhajan z drožmi, fermentirani mlečni izdelki, vodni kefir, kombuča, fermentirana zelenjava in zelišča. Tudi med odlično fermentira zelišča ali oreščke in jih naredi veliko lažje prebavljivih,« še svetuje. (kž)

NOVA GORICA Dvojezična vodstva in prost vstop

Goriški muzej se tudi letos pridružuje dnevu odprtih vrat slovenske kulture in bo v soboto, 3. decembra, na *Ta veseli dan kulture* v spomin na obletnico rojstva največjega slovenskega pesnika Franceta Prešerna pripravil brezplačna vodstva po nekaterih razstavah; v zbirke Goriškega muzeja bo poleg tega ta dan prost vstop za vse obiskovalce.

V Vili Bartolomei v Solkanu bo ob 10. uri kustos, pedagog in avtor razstave David Kožuh poskrbel za brezplačno vodstvo po razstavi *NePozabljeni predmeti*, in sicer v slovenskem in italijanskem jeziku.

Ob 11. uri bo mogoče izbirati med vodenim ogledom nove začasne razstave na Gradu Kromberk in obiskom Muzeja na meji Pristava, kjer bo ogled razstave *Na šverc! Tihotapstvo na Goriškem po drugi svetovni vojni* vodila kustosinja zgodovinarica Ines Beguš.

Istočasno bo obiskovalce na kromberškem gradu, ki bo izjemoma odprt od 10. do 15. ure, pričakal Massimo Premuda, kurator skupinske razstave vizualne umetnosti *Burja/Bora* iz cikla Prvinske energije festivala *Energija prostorov* (*L'energia dei luoghi*). Predstavlja se dvanajst umetnikov iz Furlanije-Julijske krajine, ki obiskovalce popeljejo na odkrivanje burje, prvinske energije tega ozemlja. Po razstavi bo Premuda vodil v italijanščini, v slovenščino bo prevajala kustosinja Goriškega muzeja Katarina Brešan, ki je tudi sodelovala pri postavitvi razstave.

Zamisel za dan odprtih vrat slovenske kulture se je svojčas porodila z namenom približati kulturne vsebine čim širšemu krogu ljudi. Pobuda je v nekaj letih prerasla v najbolj množičen enodnevni kulturni dogodek v Sloveniji, sporočajo z ministrstva za kulturo, ki koordinira odmevno vseslovensko akcijo.

GORICA - V parku v Ulici Cipriani

Nova igrala pri Sv. Ani

V nedeljo, 4. decembra, jih bodo predali namenu – Na dogodku bo zaplesalo deset mladih plesalcev

V parku zraven osnovne šole Giuseppe Ungaretti v Ulici Cipriani v Gorici bodo v nedeljo, 4. decembra, ob 11. uri predali namenu nov park, ki bo posvečen Gianniiju Rodariju. Opremljen bo z lesenimi igrali, ki jih je izdelalo podjetje Leolandia v okviru umetniškega projekta CREAttivo in v sodelovanju s šolo mozaika iz Spilimberga.

Na odprtju bodo za plesni nastop poskrbeli mladi plesalci iz videmskega združenja Danza e Balletto Elie Amoroso, Martina Caporale, Gaia Cigognini, Raissa Del Zotto, Alexandra Feruglio, Alice Fiorani, Alena Peres, Elisa Pesante, Martina Turri in Alice Vicario. V nadaljevanju bo za veselo vzdušje poskrbel DJ Tubet, ki pri svojem delu uporablja italijanščino in druge manjšinske jezike. S projektom CREAttivo, katerega izvajanje se je začelo oktobra z dogodkom v muzeju sv. Klare, si v združenju Maravee sicer prizadevajo, da bi umetnost dosegla čim večje število ljudi, pri čemer se že pripravljajo tudi na Evropsko prestolnico kulture 2025.

Oktobrski dogodek v muzeju sv. Klare

MARAVEE



Vrtljaki že čakajo na obiskovalce

BUMBACA

Sejem pred vrati

V Ljudskem vrtu že nameščajo vrtljake, medtem ko so že zaprti za promet Battistijev trg ter Ulice Cadorna, Dante in Petrarca. V Gorici že odštevajo dneve do Andrejevega

sejma, ki bo po dveh letih pandemije zaživel v tradicionalni obliki. Tržnica bo mestno središče poživila med soboto, 3. decembra, in ponedeljkom, 5. decembra, medtem ko bodo vrtljaki v mestu ostali do nedelje, 11. decembra.