

## Nytt år ny giv

Denne måneden er fokuset på økonomi

Nytt år og nye muligheter! Jeg håper vi har klart å komme nærmere målet som vår profet Spencer W. Kimball ønsket: ***Når beredskap blir ivaretatt riktig, er den en livsstil, ikke et plutselig, iøynefallende program.*** Det er i alle fall ikke for sent å begynne. Husk at du/dere kan starte på hvilken som helst måned i dette programmet. Vi i vår familie har prøvd å følge dette siden det begynte i september, og det var mye lettere enn jeg trodde. Vi føler også en egen tilfredsstillelse, glede og trygghet nå når vi implementerer beredskapslagermålene og de andre målene i livet. Det er jo det vi alle ønsker – å følge profeten. Hvis dere har lyst til å vite hvordan det går med vår familie og fremtidsrettet livsførsel så sjekk ut bloggen på velferdsiden <http://www.eblix.com/velferd>.

**Det er fint hvis du/dere går gjennom denne månedens mål på hjemmeaften på førstkommande mandag**, slik at dette kan bli en livsstil for hele familien.

**Bruk et budsjett og før regnskap.** Mange av dere bruker sikkert et budsjett og et regnskap, men kan det forbedres? Er du flink nok til å bruke det? Et budsjett trenger ikke å være vanskelig – se vedlagte enkle månedsbudsjett tatt fra folderen "Forbered alt som er nødvendig – familiens økonomi" i Liahona sept. 2007. Det er bedre å bruke dette enkle budsjettet enn ikke noe i det hele tatt. Du kan lage ditt eget med flere punkter på, og bruke det enkle budsjettet som mal. Du kan også lage ditt eget budsjett/regnskap på PC og da er Excel et godt verktøy. På velferdsnettsiden <http://www.eblix.com/velferd> under økonomi/budsjett vil det være noen budsjetteksempler i Excel.

**Krydder:** Søster Strand vektlegger at krydder er noe av det viktigste du kan ha i matvarelageret fordi det kan gjøre enkel mat god og smakfull. Har man krydder kan man lage en god middag av tomatpurre, vann og buljong. Uten krydder kan den virke ensidig og ikke så godt. Nedenfor er et forslag til ulike krydder man kan bruke i maten, men fyll gjerne inn med krydder dere selv liker best:

Pepper

Cumin – det er det krydderet som det er mest tacomix

Oregano – til gryteretter, pizza, tomatsaus

Timian – god til steking i supper og til kjøtt

Basillikum – til gryteretter, pizza, tomatsaus

Sitronpepper – God til stekt og bakt fisk og kylling

Aromat – bra til å "runde av" skarpe smaker som for eksempel tomatpurre.

Kanel – godt til grøt og i bakevarer

Muskat – godt i alle hvite sauser og noen bakevarer

Grillkrydder – til stekte poteter

Allroundkrydder

**Matolje:** Jeg bruker mest olivenolje, men velg selv. Mørke metalldunker på 3 liter holder i 1 år. (Finnes i innvandrerbutikker og på SMART Club). Mindre flasker med kortere holdbarhetsdato kan fryses ned.

**Stearinlys og andre lyskilder:** Jeg opplevde orkanen på vestlandet i 1991, der var vi uten strøm i 3 dager. Vi hadde en mengde med stearinlys, men de ble brukt opp på et døgn og de små kioskene som hadde åpent ble fort utsolgt for lys. Lykter, olje- og parafinlamper. Sjekk hva dere har og "fyll olje på lampene deres".

**Pasta (spagetti) :** Vi i vår familie bruker mye pasta og vil nok kjøpe inn mer enn det som står som mål. Vi bruker helst rugpasta da det smaker godt og gir litt mer næring. Men hver og en av dere må velge selv. Pasta kan lagres lenge.

## Livsviktig søvn

Utdrag av artikkel av Siv Holen, Nettredaktør – på forskning.no 2005

En pytonslange sover i 15 timer, en giraff mindre enn to timer i døgnet. Hvor mye søvn trenger du, og blir cellene våre stressa hvis vi sover for lite? Forskning viser at man kan bli syk av for lite søvn.

**Barn bør sove minst ni timer, ungdommer åtte til ni timer, mens voksne klarer seg med 7,5 til åtte timer per natt. Dette er individuelt, men de fleste trenger såpass,** sier førsteamanuensis Alvild Alette Bjørkum ved Høgskolen i Bergen.

### Søvnen varierer

Hun beskriver søvn som en fjellrekke med en rekke høye topper og dype daler, et såkalt hypnogram.

- Vi starter med dype daler som blir mindre dype utover natten, mens toppene samtidig blir flatere. Dybden sier noe om hvor dypt vi sover, mens toppene er det vi kaller drømmesøvn eller REM-søvn som øker i mengde utover natten. På morgenvaksten våkner vi gjerne på en slik topp.

Fjellrekken endrer seg med alder. Barn som sover mye har i tillegg veldig mye REM-søvn.

REM-søvn kommer fra engelsk Rapid Eye Movement. Drømmene er ekstra livlige i REM-søvnen og øynene beveger seg selvom det ikke er så veldig raskt som navnet skulle tilsi.

### Søvn er livsviktig

Men hvorfor sover vi egentlig? Bjørkum forteller at det er mange teorier, men at det fremdeles er et mysterium.

Barn trenger søvn fordi de utvikler seg raskt. Både REM-søvn andre søvnstadier er viktig for ulike former for hukommelse. Søvn er trolig også viktig for reparering av celler og for energisparing.

Alvhild Alette Bjørkum - Søvn er livsviktig. Akkurat som mat og mosjon, er søvn viktig for at kroppen og hjernen skal fungere godt. Forsøk på rotter viser at de dør etter to til tre uker uten søvn. Vi mennesker får også en uimotståelig søvntrang og vil falle i søvn om vi ikke tvinges til å holde oss våkne.

### Noen ganger sover vi for lite, andre ganger for mye. Søvnen kan bli forstyrret eller forskjøvet. Men gjør det noe?

- Hvis vi sover for lite, får vi redusert konsentrasjonsevne og reaksjonstid. Hvis man sover for mye kan man få fragmentert søvn ved at "fjellrekken" blir mer oppstykket på grunn av oppvåkning og mindre dyp søvn.

### Helseplager

Mest alvorlig er det for skiftarbeidende. Døgnrytmen kommer i ulage ved slike endringer og det kan ta en uke før ny rytme er innstilt. Disse forstyrrelsene kan oppleves som belastende og kan gi økt risiko for en rekke helseplager.

- Undersøkelser viser at skiftarbeidere har større risiko for å for å få magesår og fordøyelsesbesvær.

Skiftarbeid over tid er i tillegg assosiert med hjerte- karproblemer og utvikling av diabetes, samt depresjon og andre mentale helseproblemer.

### Stressproteiner i blodet

Proteinsammensetningen i cellene endrer seg i løpet av døgnet, i forhold til når, hva og hvor mye vi spiser. Bjørkum tror den også endrer seg gjennom ut ifra hvor mye eller lite vi sover. Hun er opptatt av om cellulært stress er en mulig effekt av søvnmangel og om dette kan måles i blant annet blod.

- Flere nye studier viser at søvnmangel kan gi endring av noen stressrelaterte proteiner i ulike vev. Vi ønsker i første omgang å se på nivået av flere stressrelaterte proteiner etter begrenset og kortvarig søvnmangel.