



Torte od papira

terremoti je u Dječjoj knjižnici izradivala hobotnice od papira, od starih novina koje je potom oslikavala, ali do samog kraja realizacije nije se znalo kako će ta hobotnica izgledati. Potom je kreirala snjegovice - ni manje ni više nego od morskih kamenčića, složivši nekoliko kamenčića raznih veličina i stvarajući pri tome pravi ugodaj novogodišnje jelke

uz malo ukrasa. U vrtićima se ne može slaviti rođendan uz pravu tortu? Ništa zato, tu je torta od papira, ukrasna, šarena, koja izgleda tako prava, tako da dođe volja da se pojede.

Žirovi i razne bobice iz prirode dobri su za kreiranje raznih lutkica, koje djeluju jako živopisno - posebno sugestivno u bojama jeseni, a nikada te kreacije nisu iste, prilikom

svake izrade budu drukčije, jer lva tu unosi puno mašte i trenutni "feeling".

- Ne dam si mira dok ne postignem rezultat koji želim, zato stalno nešto "kemijam", preoblikujem, u papirnici već znaju da uvijek tražim nešto više, tako da su počeli naručivati i stvari koje se inače manje koriste, a ja ih koristim pri izradi svojih kreacija, veli simpatična i skromna lva.

Vježbanje je za osteoporozu vrlo važno

Vježbanje i tjelesna aktivnost nisu moda i nešto što trebamo činiti jer to rade i drugi. To je jednostavno osnovna higijena tijela poput tuširanja ili pranja zubi. Ne postoji bolest, stanje, dob, spol ili dijagnoza koja, prema najnovijim pristupima tijelu, podržava ili preporuča potpuno mirovanje i nepokretanje tijela. Uvijek se nešto može pokretati - dijafragma kod pravilnog disanja, mišići lica, zglobovi koji nisu mobilizirani, prsti, očni kapci, glava, stopala i tako redom. Naše je tijelo savršen mehanizam koji je u stanju samo se izliječiti uz pomoć pokreta i opterećenja vlastitom težinom preko fascija, vezivnog tkiva koje nas povezuje. Nemojte prihvatiti savjet za mirovanje kao jedinu mogućnost, pokrećite svoje tijelo pametno i uz savjete stručnjaka. Nastavljamo vježbama pokretljivosti za osteoporozu. Vježbe iz prethodnog i današnjeg priloga su osnova za upoznavanje i osvještavanje tijela te održavanje mobilnosti kralježnice u sve tri osi. Polako izvodite sve vježbe, posebno ako imate veći stupanj

osteoporoze, duboko i pravilno dišite šireći svoj prsni koš prema naprijed, bočno i straga te sve vježbe u izvodište do praga ugone.

Slika 1. U pravilnoj sjedećoj poziciji, guzom do naslona i s nogama u širini kukova, koljenima pod pravim kutom, za vas osobno maksimalno uspravljene kralježnice udisajem podižite ruke naprijed i gore do granice koju vi možete. Izdisajem ih vratite u početnu poziciju. Ponovite deset puta.

Slika 2. Iz iste početne pozicije duboko udahnite. Izdisajem polagano savijajte vaš trup oslonjenih dlanova o bedra kao da želite glavom dotaknuti svoje noge dok donjim dijelom leđa malo pojačate pritisak o naslon uvlačenjem pupka na unutra. Udisajem se polako kralježak po kralježak vraćate u početnu poziciju uspravne kralježnice, stisnite snažno stopala o pod i izdužite se prema stropu. Ponovite šest puta.

Slika 3. Iz iste početne pozicije udisajem podignite jednu ruku. Izdisajem vas ta ruka polagano vodi u otklon, savijanje trupa u suprotnu



stranu. Osvijestite stopala, trup i uvucite trbuh. Vratite se u početnu poziciju i ponovite na drugu stranu. Naizmjenično šest do osam puta.

Slika 4. Ukoliko ste u pravilnoj poziciji, guza i donji dio leđa uz naslon, stopala čvrsto na podu i u širini kukova udisajem se polagano malo okrenite kao da želite pogledati preko svoga ramena. Izdisajem se vratite u početnu poziciju. Ponovite na drugu stranu naizmjenično šest do osam puta.

O važnosti vježbi za stopala sam pisala u prošlom broju, ona su naša platforma za hodanje i zdravlje svih zglobova prema gore. Kralježnica, kakva god bila - kriva, ravna ili slabe koštane strukture mora zadržati svoju pokretljivost, ali i snagu da vas nosi kroz život.

