

## SAGRADIO SVOJE CARSTVO, SVOJ ETNO DOM I PARK



Što sve ljudi ne bacaju u smeće

Hoby



Tu je i kapelica

cija



Kao prave

je pijetao zvan Gačina, po gustom perju kao da ima gaće na nogama. E, to je prava ljubav između Slavka i Gačine! Drži Gačinu Slavko u rukama i miluje kao macu, a Gačina pripija svoju bogatu krestu o Slavkovo rame uzvrćajući mu istom mjerom.

- To mi on vraća ljubav jer sam mu spasio život, priča naš domaćin. Kako je kokica-majka bila mala, tako se pilic Gačina stalno nalazio pri kraju njena toplog tijela i već je bio zamro. Slavko ga je dugo držao među rukama i grijao svojim izda-

hom, a kada je malo živnuo, toliko da može sjediti, odnio ga je kući pa grijao lampom i svojim tijelom, sve dok se nije potpuno oporavio. Zato Gačina voli i danas Slavkov zagrljaj.

A imao je Slavko i kosića, Antonio se zvao, koji je ispao iz gnijezda i dušu mu je već bila poletjela prema nebu, ali ju je Slavkov topli dlan dozvao k sebi i vratio u Antonijevo tijelo. Učio ga je letjeti i tražiti hranu, a pinčeta za čupanje obrva u početku je glumila majčin kljun. Znađu Slavkovi prijatelji kako je njemu na ramenu dolazio u

Poreč na kavu ili pivo, volio se voziti s njime u Mercedesu, pa nije ni čudno da ga mnogi nazivaju doktor Dolittle.

Još jedan pogled u kućicu koju je Slavko izgradio također materijalom s deponija, izgradio i opremio, sve osim glavne grede krovne konstrukcije. Stari ležaj, ogledala i slike u ramovima, kredence pune suda i stakla, fotografije Slavkovih predaka s bojišnica - baš kao da su sišli s Krležinih romana.

Ono što je Slavko usnuo, to je i ostvario. Svoju kućicu u cvijeću. Istarsku.



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Vježbanje u trudnoći - treće tromjesečje



Razdoblje od 29. do 36. tjedna ili kraja trudnoće predstavlja poseban izazov za trudnicu jer dijete u posljednjim tjednima dostiže svoju porođajnu težinu i visinu, te se postepeno priprema za dolazak na ovaj svijet, što i sama žena osjeća kroz promjene u izgledu i pojavi bolova u kralježnici i zdjelici, oticanju ruku i nogu, učestalom mokrenju i krajnje istegnutim i razdvojenim mišićima trbuha. Vježbanje u zadnjem tromjesečju treba biti usmjereno na opuštanje, istezanje i vježbe disanja. Obzirom da je ljetno konačno došlo, iskoristite plivanje koje će vas najbolje opustiti. Ponovo napravite test za razdvojenost trbušnih mišića i općenito smanjite broj ponavljanja vježbi za trbuh. Sve vježbe opisane u prilozi možete odraditi, ali ih prilagodite svome trenutnom stanju i raspoloženju, smanjite broj ponavljanja i podijelite ih na tri dijela. Današnje predložene vježbe usmjerene su na opuštanje i istezanje.

**Slika 1.** Istezanje ramena, ruku i prsa - kleknite se široko razmaknutih koljena, tako da vam trbuh bude slobodan i položite dlanove na loptu ili stolicu. Spustite se

prsimu prema podu potpuno opruženih ruku i zadržite poziciju istezanja dok pet puta duboko udišete u trbuh i izdišete.

**Slika 2.** Opuštanje ramena i lopatica licem lopti - iz iste široke pozicije kleka sjednite na svoje pete ili ukoliko vam nije udobno, sjednite guzom na pod sa široko razmaknutim nogama u stranu. Položite čelo i opuštene ruke na loptu ili stolicu. Opuštite se. Dok duboko dišete u trbuh opušteno kružite ramenima i lopaticama u oba smjera.

**Slika 3.** Istezanje leđa - postavite se u četveronožnu poziciju kao mačka. Za početak malo osvijestite svoju zdjelicu tako da izbacite guzu van i podvučete je pod sebe. Polako i opuštajuće. Zatim duboko udišite u trbuh poravnajte leđa i izdružite vrat, a izdisajem istegnite leđa podvlačeći guzu pod sebe poput mace koja se proteže nakon popodnevnog odmora.

**Slika 4.** Bočno istezanje natkoljenice - legnite se bočno i gomijom rukom uhvatite zglob gornje noge i istegnite prednje mišić natkoljenice i kuka. Zadržite poziciju kroz pet udaha i izdah.

**Slika 5.** Bočno istezanje stražnje lože - iz iste pozicije gornju nogu opružite i pomaknite prema naprijed, kružno preko donje i istegnite stražnje mišić noge i guze.

**Slika 6.** Istezanje cijelog tijela - okrenite se leđima lopti koja je naslonjena uz zid ili poslažite puno jastuka pa protegnite čitavo tijelo podižući ruke iznad glave i noge prema naprijed kao da vas netko razvlači. Kralježnica mora biti cijela podložena i glava naslonjena. Dišite duboko, slušajte svoje tijelo i pokrete vaše bebe dok vježbate, istežete se i opušate. Pokušajte se izolirati od vanjskih utjecaja i misliti samo na sebe i ono što se događa s vašim tijelom u trenucima opuštanja i disanja. Vaša kontrola, osviještenost i pravilno disanje biti će vam najveća pomoć u trenucima kada se vi i vaša beba odlučite konačno sresti i upoznati.



1



2



3



4



5



6