

MALOG LEDENOG DOBA

a u bijelo M BURE



Sjenice i ostale ptičice lakše će preživjeti ako im date loj



Mačke ne smiju puno biti na snijegu

Budući da starije osobe gube mogućnost osjeta promjena temperatura, stručnjaci savjetuju praćenje vremenske prognoze; Oni skloni oticanju nogu trebaju izbjegavati dugo stajanje i sjedenje (osobito prekrivenih nogu), cipele s visokom ili pre niskom potpeticom, a u slučaju trnjenja, te gubitka osjeta, uz izrazito blijedu, a pri utopljenju crvenu kožu okrajina, potrebno je potražiti pomoć liječnika.

Opres, mačka pod haubom

Ni životinjama nije lako. Velika hladnoća podjednako će pogoditi i kućnu i vanjsku mačku. Nekim mačkama naraste dodatna dlaka, no to nije dovoljno da ih zaštiti od smrzavanja. Iako ste možda svoju mačku naučili na povremene izlaske vani, za ovih temperatura je nemojte puštati. Poželjno je da joj zimi pojačate prehranu vitaminima i ma-

snim kiselinama da bi se bi se potaknuo rast krzna koje će je štiti od hladnijeg vremena.

Još nešto, budite oprezni. Domaća kućna mačka se vani voli poigrati, ali, ako joj je prehladno, i ona će tražiti neko toplo mjesto. Ponekad će to biti ventilacijski odvod, nekakav zaklon blizu toplih strojeva, pa tako i topli motor parkiranoj auta. Mačka se može uvući u motor automobila i tamo se grijati, zato je dobro prije nego pokrenete svoj auto kucnuti na haubu ili potrubiti nekoliko puta da biste se uvjerali da nema nijedne mačke.

Što se pasa tiče, manje pasmine također treba zaštititi, posebno one s kratkom dlakom. U pet shopovima se može naći uistinu različite tople zimske odjeće i obuće.

Posebno pate ptice. Ako im niste sagradili kućicu, objesite im na grane stabala loj ili neku drugu masnoću što će joj pomoći da zadrži tjelesnu temperaturu. Vozite pažljivo cestom jer zimi lete puno sporije baš zbog hladnoće.

Pomozite životinjama na ulicama vašeg grada

Udruge ljubitelja životinja ovih dana imaju pune ruke posla sa životinjama-beskućnicima. "Ukoliko ste u mogućnosti, uzmite neku životinju sebi u stan, kuću, podrum, garažu ili dvorište s kućicom. Njima je trenutno najbitnije imati hranu, tekuću vodu i ono što je najvažnije, toplo mjesto gdje će spavati, poručuju. Sada je najvažnije da ih se skloni s ulice i snijega, da ne bi promrzli i uginuli od gladi jer na ovom vjetru, hladnoći i snijegu lutrija je pronaći hranu i topli kutak. Nakon što se snijeg otopi, kad se temperature malo povećaju, vratite životinju tamo gdje ste je pronašli.

Pronađete li promrzlu životinju, što hitnije je dobro utopite, zamotajte u deku, stavite pokraj grijalice i pričekajte da dođe k sebi. Tada joj prvo dajte vode i onda ju nahranite. Nemojte odmah s velikom količinom hrane, ako životinja nije jela neko vrijeme, može doći do poteškoća s radom crijeva.

Zagrljaj može sačuvati život

Djevojčice Brielle i Kirie rodene su 12 tjedana prije predviđenog datuma. Zbog potrebe za intenzivnom njegom bile su smještene u posebne inkubatore. Kirie je počela dobivati na težini i zdravije joj se počelo stabilizirati. Ali Brielle, rođena sa samo dva kilograma, imala je problema s disanjem i niz drugih komplikacija. Liječnici nisu očekivali da će preživjeti...

Medicinsko osoblje činilo je sve što je moglo da Brielle bude bolje, ali ništa joj nije bilo od pomoći. Jedna od sestara je protiv pravila bolnice, riskirajući vlastiti posao, stavila sestre u isti inkubator.

Ostavila je djevojčice da spavaju i kada se vratila nije mogla vjerovati prizoru koji je



vidjela. Pozvala je sve liječnike i sestre da pogledaju pravo čudo i nesvakidašnji prizor - Kirie, osjetivši blizinu svoje sestre i njezinu borbu za ži-

vat, zagrlila ju je da bi joj pružila podršku u toj borbi. Od tog trenutka Brielle je počela normalno dišati i otkucaji srca su došli u normalu te se njezino zdravlje počelo stabilizirati...

Bolničko osoblje odlučilo je držati zajedno bebe jer kada su zajedno jedna drugu drže u životu... "U životu nije

važno što imaš, već koga imaš i tko te ima" poruka je kojom ovaj tekst, u formi elektronske pošte, u dušu dira svakoga. (V. Md.)

Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Pravilno gledanje u ekran



Slika 1

Osim položaja i visine stolice, stola i tipkovnice, u uređima često primijetim i neadekvatan položaj ekrana ili monitora. Pokušavate li si ured učiniti što udobnijim,



Slika 2

jer u njemu provodite svaki dan osam ili više sati, onda ispred sebe postavite vaz u svijećem, jer će vas ono opustiti, a ekran negdje u kutu stola. Pišete na tipkovnici i vaša glava svakodnevno napravi bezbroj puta rotaciju i otklon uvijek u istu stranu? Zbrojite sate, dane, mjesece i godine takvih kretnji. Nije teško zaključiti da su mišići jedne strane vrata stalno u poslu dok druge preterano istežu.



Slika 3

Vrat i glava više nisu u pravilnoj poziciji. Javljuju se napetosti i grčenje mišića. Druga pogreška je prenisko ili previsoko postavljene ekrane. Sredina ekrana trebala bi biti točno u osi oka. Udaljenost između oka i ekrana minimalno 35-40, a maksimalno 75 centimetara (prevelika udaljenost dovodi do pomicanja glave prema naprijed, što se lako provjeri tako da pogledate s bočne strane gdje pada sredina uha - ispred ramena znači da je vrat jako opterećen, a u osi ramena da je pozicija pravilna; prenisko postavljen ekran i stalno gledanje u tastaturu zahtijeva pak spuštanje glave, što opet opterećuje miškulaturu). Da biste spriječili dodatno opterećenje vratne miškulature, glava treba biti položena tako da je brada paralelna s podom, a pogled usmjeren ravno prema ekranu. Ako nešto prepisujete, postavite što bliže ekranu kako biste smanjili pomicanje glave lijevo-desno.



Slika 4

Vježbanje započnite poticanjem cirkulacije s vježbama za stopala (prsti-peta, gra-



Slika 5

bljenje i zatezanje stopalima i slično). Slika 1: Vježba opružanja koljena - u pravilnoj sjedećoj poziciji duboko udahnite. Izdahom snažno aktivirajte mišić natkoljenice jedne noge i opružite koljeno. Ponovite šest puta naizmjenično s obje noge. Slika 2: Vježba istezanja stražnjih mišića nogu - sjednite na sredinu stolice. Opružite jednu nogu ispred sebe s osloncem na petu. Na udah uspravite i izdužite trup. Izdahom se spustite u pretklon prema nozi pokušavajući dohvatiti svoje stopalo. Svjesno stisnite mišić prednje strane natkoljenice kako bi se opustili oni stražnje skupine. Zadržite poziciju 15-20 sekundi i duboko dišite. Ponovite i drugom nogom. Slika 3 i 4: Vježba pokretljivosti kralježnice - u pravilnoj sjedećoj poziciji isprepletite dlanove ruku iza naslona stolice i na izdah snažno uspravite trup gurajući leđima naslon stolice, a pogled usmerite dijagonalno gore (nemojte zabacivati glavu unatrag). Na izdah spustite glavu i zaoblite gornji dio leđa snažno ga istežući dok visite na rukama. Ponovite šest puta i kad god osjetite zamor u srednjem dijelu leđa. Slika 5: Vježba istezanja mišića vrata - pravilno sjednite na stolicu. Jednom rukom uhvatite sjedište stolice, a drugom glavu iznad suprotnog uha (lijeva ruka iznad desnog uha, čvrsti hvat kao da držite rukometnu loptu). Na udah lagano pojačajte pritisak glave u dlan. Na izdah povucite glavu u smjeru ruke koja ju povlači. Kada ste napravili maksimalnu kretnju otklona glave do granice ugođe, zadržite malo poziciju i savijte još i tijelo u istu stranu tako da visite na ruci koja se drži za sjedište (ona će osigurati da se rame ne podigne i istezanje će biti pravilno izvedeno). Ponovite dva puta u obje strane. Savjet tjedna - smanjite rotacije u kralježnici prilikom rada tako da radite rotaciju cijelog tijela, uključujući i koljena, kada se morate okrenuti lijevo-desno, komunicirati s kolegama ili klijentima.

