

KOJEG POZNAJE CIJELI PAZIN I OKOLICA

# Se popriča s u i u gradu



Jožić i njegov motorin

## Teka sam oko motorića, a pas za mnom

Pitam ga je li točno da psi ne vole poštare. "Psi nas stvarno ne vole. Vjerojatno je zbog tog zvuka motorića i našeg hoda. Neki govore da prodemo po puno kuća i imamo puno dodira s ljudima pa psi to osjete i to ih buni. Ali, mislim da je to najviše zbog zvuka motorića", smatra Jožić. Imao je i on neugodnih iskustava sa psima, a jedan osobito pamti. "Jedan put se s lanca razvezao jedan jako veliki pas, koji bi te rastrga da te čapa. I ča ću - onda sam teka oko motorića, a on za mnom. Srećom, došao je gazda. Onih manjih sitnica, ugriza za nogu, toga je bilo više puta", priča nam Jožić.

je. Najbolje mu je bilo u doba Jugoslavije, kada su imali automobile, Fičo i Renault 4. U početku je bilo i pješčenja, što je bilo doista teško. Ovisno o rajonu znalo se dnevno napraviti i po 20, 30 kilometara.

- Neku običnu poštu se pušalo u školama i nekim kućama za neka još udaljenija sela, prisjeća se tih dana. Nosio je poštu po svim pazinskim rajonima.

- Početak mog rada je bio u Grdoselu i Butonegi. Toga se uvijek sjetim s nekom nostalgijom, priča nam Jožić. Nekada se moralo napraviti motorićem i desetak kilometara bez stajanja. Kako motorić ne voli uzbrdice, zna se dosta namučiti, posebno kada je toplo ljetno vrijeme, priča o svom radnom danu.

Poštar nosi ljudima i dobre i loše vijesti. I on voli kada su vijesti dobre, posebno kada se radi o svadbama, rođenjima ili bermo.

- Lijepo je bilo i kada su 1980-ih godina stizale prve talijanske mirovine. Bude i ovih težih stvari, kada budu telegrami. Nekada nije bio telefona i mobitela nego su bili telegrami, kojima se službeno javljalo da je netko umro ili da se nešto loše desilo. To je bilo slabo. U takvim situacijama spremni čovjeka da mu dajete neku slabu vijest. Probaš mu malo ublažiti tu situaciju, veli Jožić o psihološkom pristupu

u poslu poštare. Ljudi njega i njegove kolege jako dobro prihvaćaju, a oni pomognu koliko mogu.

- Nekad nam se i potuže i reću puno toga u povjerenju. To što mi kažu ostaje samo za mene, o tome nikome ne pričam, jasan je ovaj popularni poštini. Ističe da još uvijek ima dobrih ljudi.

## Na selo smo nosili fecu, sol, cukar i ulje

Ljudima na selu je poštar nekad bio puno više od donositelja pošte. Oni kojima trgovina nije bila u blizini znali su naručiti što da im donese iz grada kada dode idući put. "Znali su naručiti 10-15 dekli fecu, soli pa cukera, a i ulja. To je bilo nekada. Više se to ne događa. Cokveku si pomoga. Delalo mi je zadovoljstvo da to morem napraviti. Obavezno se ostajalo i pričalo s čovikom, posebno sa starijcima koji nemaju nikoga. To im puno znači. Tih 10-15 minuta koliko moremo okrenuti neku temu. Oni ti većinom ispričaju nešto što je bilo u njihovo vrijeme. U gradu je toga manje jer ulazimo u ulaze gdje su kašete od pošte. Lepo pride da se popriča s čovikom i na selu i u gradu", otkriva nam naš sugovornik, kojem je posebno drago kada može počakulati s djecom i starijim ljudima.

Nekad se u poštanskim torbama nosilo i mnogo novca, jer su se mirovine isplaćivale u

gotovini, a ne na tekuće račune. Međutim, Jožić kaže da ga nije nikada bilo strah, a i tada nije bilo kriminala kao danas. Veli da on nikada nije imao problema.

Danas pak u poštanskoj torbi ima svega pomalo, ali najviše računa. Jako se malo pišu blagdanske čestitke. "Malo čestitki imamo, a baš je lepo kada za Božić dobiješ čestitku. Nekada smo 15-20 dana pred blagdane imali pune borše čestitki. Bila bi to velika količina pa ne bimo ni zeli na jedanput. Borša bi nam imala po 10,15 kili. Drugi bi nam prepeljali do nekog mjesta pa bi tamo preuzeli poštu", prisjeća se Josip Jedrejčić.

## Bacim boće, pecam na Potoku i delam vino

Zanimalo nas je i kako je to bilo biti poštar nekada i sada te je li se nešto promijenilo. Veli da danas svi žure, kao da nemaju vremena ni za reći dobar dan, a kamoli još i za pročakulati. "Nekada smo imali vremena, a danas je sve nekako više službeno. Ima nas poštare svakakvih. Neki se vole fermati, a neki ne. Ovisi i koliko imamo dela, jer čim se zaustavimo pet-deset minuta to vam kratki vrijeme pa morate prokurat za završiti delo", priča Jedrejčić.

U Pazinu je uglavnom zadužen za gradske dostave, ali po potrebi ide i za Krškiku i Kašćergu. Tvrdi da je teže, ali zato zanimljivije kada se pošta nosi po selima. "Na motoriću smo i kada su pazinske zime s -10 stupnjeva Celzija, pa i manje, i tada je teže raditi po selima, koja su rastrkana. Imamo i rajona od 70-ak kilometara, što je puno. Ipak je nekako po selima pitomije, domaće i prirodno. Dodete u selo i odmah ljudi kažu: 'O, riva je poštini. Sedite malo, čemo ča popit. Ste žedni, lačni?' Ne rečen da ne ponudiju i po Pazinu, ali to je nekako na brzinu", neka su od Jožićevih iskustava.

Kada ne nosi poštu i razgovara s ljudima onda baca boće ili radi na zemlji, a ima i nešto vinograda te radi svoje vino. Boćanjem se bavi već godinama i u to su mu uključena i djeca, Nikola i Marko. "U Lindaru su se uvijek igrala boće. To je nekako tradicionalno šlo napred. Imamo svoj boćarski klub Lindar, u kojem je dosta mladih, što je dobro, natječemo se u ligi i zanimljivo je", kaže o svom boćarskom hobiju. Uz to voli i otići do Potoka na pecanje.



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Procjenom sposobnosti odaberite optimalan program vježbanja

Kao i svake godine, prve kiše znak su da se ljeta primiče kraju. Za većinu obitelji koje imaju školarce i studente započinje novi ciklus obveza, planiranja i organiziranja svakodnevnog života pa tako i vremena koje mogu odvojiti za rekreaciju. Vremena za sebe uglavnom imamo najmanje. Malom procjenom i testiranjem pojedinih regija svoga tijela (iz knjige "Body tehnika - jedinstven način tjelovježbe"), o kojima ću pisati i u ovom i sljedećim prilozima, pokušajte dobiti uvid o svom trenutnom tjelesnom stanju i slabim karikama svoga tijela te na taj način riješiti neodoumice o tome koji bi program vježbanja bio najbolji za vas. Ukoliko sve testove procijenite vrlo dobrima ili odličnima, možete odabrati koji god program vježbanja volite i želite. Međutim, dobri i loši rezultati ovih jednostavnih testova trebali bi vam biti svojevrsan alarm i moja je preporuka odabrati programe koji će primarno i ciljano biti usmjereni na poboljšanje držanja, pokretljivosti, zglobnu uravnoteženost i snagu svih regija vašeg tijela ako želite izbjeći pogoršanje zdravstvenog stanja, pojavu bolnih leđa, povrede, oštećenja zglobova i mekih tkiva. Izmjerite i zapišite dobivene vrijednosti. Nakon redovitog vježbanja triput tjedno već nakon dva mjeseca ponovite testove i zabilježite svoj napredak ili mijenjajte centar vježbanja.

Slika 1: Funkcionalni čučanj - ovom vježbom procjenjujete cijeli kinetički lanac od skočnog zgloba prema gore sve do glave. Test je dobro izveden ukoliko se možete spustiti guzom minimalno paralelno s podom, a da pritom zadržite uspravan trup i glavu, ne rotirate zdjelicu, da koljena ne idu prema naprijed i prema unutra, da je opterećenje na obje noge podjednako te da su oba stopala i pete čvrsto na podu. Ukoliko su vam rezultati loši, svakodnevno pate vaša koljena, kukovi i kralježnica. Izvođenje: stanite s nogama malo šire od širine kukova. Uspravite trup i podignite ruke iznad glave ili ih prekržite na podu. Započnite polako spuštanje guzom



prema podu, ali tako kao da želite sjesti na malo udaljeniju stolicu iza sebe stišćući peta-ma pod. Pripazite na pogreške koje sam opisala!

Slika 2: Prstima do poda - ovom vježbom opet procjenjujete kinetički lanac (više zglobova i mišića istovremeno) mišića stražnje strane nogu, zdjelice i leđa. Dobar rezultat je ukoliko opruženih nogu možete cijelim dlanovima dotaknuti minimalno svoj skočni zglob, a idealno pod. Loši rezultati povezani su s problemima kralježnice. Izvođenje: stanite uspravno,

spojenih i opruženih nogu. Polako se spuštajte u pretklon dlanovima prema podu ili najnižoj točki na nogama. Izmjerite udaljenost najdužeg prsta od poda.

Slika 3: Bočno otvaranje kuka - ovom vježbom testirate bočnu otvorenost kuka. Rezultat testa je dobar ukoliko možete otvoriti nogu za dvije dužine vaših ramena ako gledamo visinu stopala, a da pritom nogu ne rotirate iz kuka, zdjelica ne pada natrag i nemate grčeve u kuku. Loši rezultati znak su slabih mišića stražnjice i mogu dovesti do problema s kukovima, leđima i koljenima. Izvođenje: legnite na bok, donju ruku savite ispod glave, noge opružite u produžetku tijela jednu iznad druge. Aktivacijom mišića vanjske strane bedra podignite gornju nogu najviše što možete bez opisanih pogrešaka. Možete vježbu izvoditi blizu zida pa neka vam netko označi i izmjeri najvišu točku palca od poda lijeve pa desne noge.

Slika 4: Zatvaranje iz kuka - ovom vježbom testirate unutarnju rotaciju kuka i preponske mišiće. Dobar rezultat testa je kada koljeno sa stopalom prijede vanjsku liniju opružene noge što dalje. Prilikom izvođenja testa trup mora ostati ravan, ramena mima i sjedne kosti se ne smiju odvajati od poda. Izvođenje: sjednite uspravno na sjedne kosti, ruke postavite uz ili malo iza kukova. Jednu nogu opružite na podu, a onu koju testirate zgrčite pod kutom od devedeset stupnjeva i prekržite je preko opružene tako da stopalom idete što dalje preko nje, dok koljeno ide za stopalom. Izmjerite udaljenost palca zgrčene noge od koljena opružene noge. Kada testirate posebno lijevu i desnu nogu, zapamtite koja je lošija ili u kojoj osjećate veću nelagodu kako biste vježbanjem više pozornosti dali onoj lošijoj.

Naglašavam da su ovi testovi samo vaša subjektivna procjena pokretljivosti i pomoć u osvještavanju samih sebe. Loši rezultati, bol pri pokušaju izvođenja testa ili nemogućnost da ga izvedete znak su da potražite savjet liječnika ili educiranog trenera.