

S RASVJETNOG STUPA



Sergej dolazi iz dalekog Kurska, njegov posao je da kupi kosu od koje se negdje rade vlasulje

dje, ne kaže gdje, rade. Zato će nakon Zagreba u druge gradove. Nakon Zagreba na redu je Rijeka.

Nakon tri sata i 20 minuta čekanja na ponudače, Sergej se nema bog zna s čim pohvaliti. U ruksak je spremila jedna pletenica. Manja. Za nju je dao 170 kuna široke ruke. No, koju god računsku operaciju novinar koristio voden pričom od 50 kuna za 100 grama, ne uspijeva doći do broji do kojih je došao Sergej.

Pletenica umota na u papir

Na sreću, u taj čas u salon ulazi 16-godišnja Dorotea Kasun s ocem. Daje Sergeju pletenicu što ju je umotan u papir donijela. On je stavlja na malu elektronsku vagu. Grama 129! Kuna 130! Nema sitna, pa daje Dorotei 140 kuna. Transakcija je trajala ni minut.

- Ispada da daje kunu za gram, kaže Dorotein otac.

To se, pak, slaže s onim što je o transakcijama ovačeve vrste na internetu pronašla Dorotea. Inače, nije ju na prodaju natjerala cecesija, pače, misli da bi valjalo imat kosu ko Ivana Or-

Ni u Srbiji i Bugarskoj više nije baš veliki promet kao nekad. Tri do pet ljudi se javi po oglasu, priča nam Sergej

Svjetina prolazi, neki zastanu, a drugi ubrzaju korak, jer ili kose na lageru nemaju, ili žure do kojeg otkuplivača zlata uvjereni kako je kosa još uvijek od zlata vrijednija

leanska da se zaradi malo veći novac, već činjenica da je rep koji je rastao tri godine odrezan ima dva tjedna, i da je bilo - ili ovako, ili s njim u smeće.

- Sad se, ako ništa drugo, može još jednom ošišati za ove novce, kazuje Dorotein otac.

U taj čas Sergej na naglo odlazi makar je tek 13 sati i 25 minuta, i makar na letku piše da će raditi do dva. "Nema nikoga", ponavlja i ode. Nije ni zašao iza ugla, kad eto ti gospode s dugom plavom kosom svezanom u rep. Vidi da nema nikoga, pa brzim korakom ode i ona.

Ulovili smo je dalje na ulici. Kaže gospođa Dubravka da ju je na prodaju nagnao posjet prijateljici koja leži na onkologiji i činjenica da je vidjela kako tamo žene nose perike napravljene od dječje kose. Pomislila je, kaže, kako bi njena kosa mogla nekom koristiti. No, Sergej je otišao. Pri tom nas je pozdravio sa "bok", zadovoljan, ako ne prodajom ono s naukom da se u nas kaže "bok" i kad se ljudi na ulici sretnu i kad se rastaju. A baš ga je to što se u nas "za svašta" govori "bok", jako mučilo.

HIV i infekcije hepatitisom

Stanovnici Istre zbog blizine Italije u kojoj je daleko veći broj zaraženih, ali i povećanog broja turista, u većoj su opasnosti od zaraze HIV-om, hepatitisom i drugim uzročnicima spolno prenosivih bolesti. Do sada su u Hrvatskoj registrirane 943 zaražene osobe - kod 349 došlo je do razvoja bolesti (AIDS-a), a njih 179 je umrlo. Podaci su to koje je iznio specijalist infektolog dr. Šime Zekan, liječnik zagrebačke Klinike za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević" na prošlotjednom predavanju učenicima u Bujama.

Danas, kada se na pojavu virusa HIV-a lijekovima može vrlo uspješno reagirati, sve je manji broj osoba kod kojih dolazi do razvoja bolesti. Zaraza HIV-om ne znači i nužnost pojave bolesti, a oni koji su na terapiji mogu i dalje voditi uredan život. S obzirom na velik broj učenika koji su se odazvali predavanju i nepostojanja udruge Zdravi grad na ovim prostorima, Povjerenstvo za ravnopravnost spolova, najavljeno je, i dalje će organizirati ovakvu vrstu predavanja. (T. K.)

- Dobrim se probirom može smanjiti smrtnost od raka. Primjerice, kod osoba iznad 50 godina broj umrlih u slučajevima raka debelog crijeva umanjuje se za 30 do 80 posto, kod raka dojke za 25 do 30 posto, a kod raka vrata maternice kod žena iznad osam-

naest godina za 60 posto. No, najveći problem probira, ako se to tako može nazvati, je u tome što se Hrvati malo i slabije odazivaju pregledima. - Problem nemara, neodziva građana preventivnim pregledima Skandinavci su još 1990. godine riješili na drugi

način koji i nisu bili ažurni domislili su se rješenju. Uz poziv, dodali su i drugu obavijest u kojoj su istaknuli da ukoliko se pozvana osoba ogluši i ne dođe na pregled, a u roku od deset idućih godina dobije rak troškove bolničkog liječenja snosi sama. (N. O. R.)

Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić

Kućnim rekvizitom do snažnih ramena i ruku

Vjerujem da ste isprobali naš novi rekvizit iz kućne radinosti (plastični ili kartonski tanjurić) i osjetili koliko zabavan i učinkovit može biti. Danas ću vam opisati još nekoliko vježbi s njime tako da svakih slobodnih pet minuta svome tijelu pružite zadovoljstvo gibanja. Iz vlastitog iskustva sam uvjerenja da ponekad manje znači više. Ne trebate se iscrpljivati dugotrajnim vježbanjem. Više puta dnevno po pet minuta imat će isti zdravstveni učinak na vaše tijelo kao i sat vremena. Važna je samo redovitost i kontinuitet. Svaki dan ili svaki drugi tri puta po pet minuta. Da li vam se to čini nemogućim? Reklame između vaših omiljenih emisija traju skoro pa toliko. Iskoristite ih razgibavajući svoje tijelo.

Slika 1. Vježba imitacije penjanja - za ovu vježbu ne trebaju vam čak ni naši re-

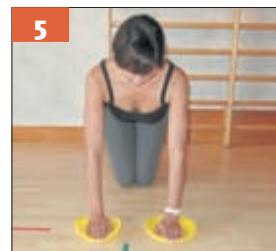
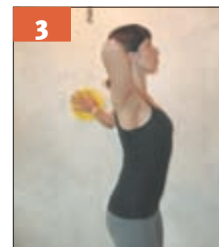
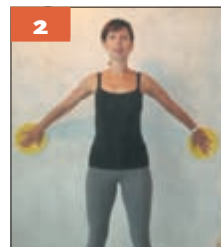
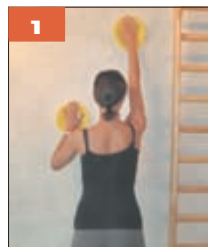
kat ruke, ali nemojte dignuti rame prema uhu. Izdisajem savijajući lakat snažnim doziranom pritiskom vratite ruku u početnu poziciju. Osjetite snaženje mišića ramena, ruku i leđa. Ponovite s obje ruke šest do osam puta.

Slika 2. Vježba "ledno brisanje prašine" - osnovne upute su jednake kao i u prvoj vježbi. Okrenite se leđima radnoj podlozi i odmaknite se za dužinu stopala od vrata, zida ili slično. Uspravite trup s nogama u širini kukova. Dlanove snažno prislonite na podlogu na 40 stupnjeva od tijela. Udisajem snažnim pritiskom klizite prema gore koliko vam dozvoljava položaj dlana i nemojte podizati ramena. Izdisajem uz snažnu aktivaciju lopatica (povlačite ih prema dolje i jedan prema drugoj) klizite dlanovima do početne pozicije.

Slika 3. Vježba bočno kruženje rukom - bočno se po-

svojem ramenu i njegovim mogućnostima.

Slika 4 i 5. Vježba klizajući sklekovi - vježbu možete raditi u stajanju ili kleku. Ako imate problema s koljenima radite u stajanju. Važno je znati da će vam opterećenje biti veće što je veća udaljenost između koljena i ruku u klek poziciji ili u stajanju veća udaljenost stopala od zida. Rekvizit je ispod dlanova (tanjurić, karton ili tkanina) koji su točno ispod ramena, a koljena ispod kukova. Udisajem klizite rekvizitom što dalje prema van ili u stranu noseći težinu tijela prema naprijed dok se ravnih leđa i nosom spuštate prema podu.



kviziti, ali možete ih koristiti kao i komad nekakve tkanine. Vježbu možete izvoditi uz vrata, zid ili ormar. Stani- te licem uz odabranu podlogu s nogama u širini kukova. Dlanove savijenih ruku položite na podlogu tako da su u visini ramena. Zatim se odmaknite za dužinu jednog koraka unazad bez da pomičete dlanove. Time ćete veći dio težine tijela prebaciti na vaše ruke i ramena. Izravajte gornji dio tijela, izdignite vrat, uvucite trbuh, stisnite stražnjicu i mišiće nogu. Udisajem jednom rukom snažnim doziranom pritiskom klizite prema gore (kao da hvatate stijenu) dok se ne opruži la-

stavite uz što širi zid ili ormar, a udaljenost odredite tako da kad položite dlan na podlogu u visini ramena vaš lakat bude lagano savijen. Drugi dlan stavite na potiljak. Uspravite trup i zadržite ga mirnim dok izvodite vježbu. Kroz jedan udisaj i jedan izdisaj napravite jedan cijeli krug unatrag stižući podlogu. Ponovite šest puta pa promijenite smjer kruženja prema naprijed. Ponovite i drugom rukom. Važno je da dlanom snažno stišćete podlogu kroz cijeli krug. Ukoliko imate problema s ramenom nemojte izbjegavati vježbu već smanjite promjer kruga, pritisak i budite mislima u

Nemojte pretjerivati, u početku se spuštajte savim malo dok vaša ramena, prsa i ruke ne ojačaju. Izdisajem snažno pritiskom rekvizit i pokretom bez trzaja se vratite u početnu poziciju. Kretanje ne smiju biti trzajuće i pogrbljenih leđa već kao da plešete engleski valcer rukama.

Što veće trenje proizvedite rekvizitom o podlogu dok izvodite vježbu to je pokret sporiji i rad mišića veći. Iskoristite jačinu pritiska da si olakšate ili otežate vježbu. Osvijestite ramena i ruke i budite mislima povezani s tim dijelovima tijela jer će rezultati doći brže i biti će kvalitetniji.