

NINIJA SIMONETTIJA IZ TADINI



Prva generacija polaznika osmogodišnje škole u Kašteliru, snimljena 1956. - fotografija iz knjige



Simonetti u ugodnom društvu na jednom od svojih putovanja, na Tahitiju 2011. godine

Iznimni poznavatelj Marka Pola i porečki "gromovnik"

Antonio Simonetti poznat je široj javnosti i po iznimnom poznavanju moreplovca Marka Pola, a uzoj, stručnoj javnosti i kao vrstan stručnjak za zaštitu od gromova. Pred 11 godina njegova je tvrtka, Sintel Consulting, izdala knjigu "Kako je nastao milijun", koju supotpisuje i njegova kćerka Sandra. Knjiga je plod Simonettijeva višegodišnjeg istraživanja o Marku Polu, posebno njegovu životu u Kini te djelu što ga je napisao dok je bio u zatočeništvu u Đenovu, upravo znanom po njegovu nadimku, Milion.

U prvom dijelu knjige Simonetti uvodi čitatelja u općenite pojmove, brojeve i brojanje, sisteme brojeva - skale, uporabu velikih brojeva u starom vijeku kao i razvoj aritmetičkog mentaliteta u Europi. Tu je i zanimljiv prijepis Indijske magične tablice, čiji je zbroj brojeva u šest kolona, vodoravno, okomito i dijagonalno - identičan. Prikazuje i različite načine pisanja znamenki, a prije samog prikaza Polovog "Miliona", Si-

monetti obrazlaže kako je aritmetički izveden milijun.

Tijekom zarobljenstva u denovljanskom zatvoru (zarobljen je za najveće pomorske bitke srednjeg vijeka na Jadranu, 7. rujna 1298. godine nedaleko Korčule) nastala je knjiga sjećanja na sjaj i bijedu azij-



skve stvarnosti 13. stoljeća. Originalan tekst, po Simonettiju, sačuvan je u oko 140 rukopisnih izdanja prije pojave tiska, dok originalni rukopis nije sačuvan. Najstariji sačuvani primjerak je francuskom jeziku, "Le Douisiment dou Monde" ("Opis Svijeta"), dok se na talijanskom stalo naslov "Il Milione", koji će ući u mnoge europske jezike. Simonetti u knjizi analizira

i porijeklo obitelji Polo navodeći da dosad nije pronađen dokument koji bi izričito ukazivao na Markovo mjesto rođenja. Moguće su različite opcije, od Krima do Venecije, pa čak i to da je rođen na brodu. U nastavku je dan kraći prikaz biografija značajnijih matematičara srednjeg vijeka, a potom slijedi drugi dio knjige, na engleskom jeziku, zajednički rad s kćerkom Sandrom, "An interacion of Marco Polo's nickname - the arithmetic unit and the book", što ga je Antonio Simonetti godinu ranije, 2010, izložio na Međunarodnoj konferenciji o Marku Polu i Kini u 13 stoljeću, održanoj u Nankai University u Kini.

Ova knjiga u svakom slučaju obiluje zanimljivim podacima iz zemljopisa i povijesti kao i značaja brojeva, nudeći obilne informacije iz mnogih općih pojmova povijesti i kulture, pa bi mogla biti zanimljiv saveznik našim srednjokoškolcima, ali i njihovim nastavnicima, upravo zbog svoje zanimljivosti i pristupačnosti, pisao je Glas Istre 2001. godine kada je knjiga izdana. No, unatoč svemu tomu, nedovoljno je korištena u obrazovanju. **V. Md.**

Tjelovježba

ZA STARIJE OD 50+

Pozitivne strane nordijskog ili hodanja sa štapovima

Kroz istraživanje prof. dr. Gordane Furjan-Mandić s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu, razlozi primjene nordijskog hodanja su više-struki: pri istom tempu hoda, kod nordijskog hodanja puls je za 5 do 17 udaraca veći (13 posto veći intenzitet); povećava se potrošnja kalorija za približno 20 posto u odnosu na običan hod a moguće je čak i za 46 posto (Cooper Institut Research, Research Quarterly for Exercise and Sports 2002. publication); smanjuje mišićnu napetost u vratu i ramenom pojasu; povećava gibljivost kralješnice i gornjeg dijela trupa; jača muskulaturu podlaktice, ramena, trbuha, prsa i leđa; jača skočne i koljene zglobove; smanjuje opterećenje koljenskog zgloba kod osoba s prekomjernom težinom; pri ovom obliku vježbanja moguće je potrošiti 400 Kcal na sat, dok je kod običnog hoda potrošnja oko 280 Kcal; s upotrebom štapova povećava se sigurnost na skiskom i neravnom terenu.

Svaka aktivnost, pa i hodanje, zahtijeva adekvatno zagrijavanje i pripremu tijela na opterećenja koja će uslijediti, a na kraju aktivnosti i

vježbe istezanja. Svih dvanaest vježbi iz prethodna dva priloga i današnjih šest pomoći će vam u tome. Nemojte zaboraviti da je tijelo uspavano i usporeno nakon duge i kišovite zime. Povratak aktivnostima bilo koje vrste u prirodi zahtijeva pripremu kako biste izbjegli povrede i nelagodu.

Slika 1. Imitirajte kretnje rukama u hodu, od manjih ka većim zamasima kako bi se zagrijao rameno prsni obruč i ruke. Suprotna ruka prema naprijed od iskoračene noge.

Slika 2. U raskoračnom stavu široko uhvatite oba štapa i podignite ih iznad glave na udisaj. Izdisajem povlačite štapove iza glave prema ramenima. Ukoliko imate nelagodu u ramenima povlačenje može biti i samo do glave ili potiljka. Važno je da obje ruke jednako povlače štapove jer ne želite i dalje poticati neravnotežu.

Slika 3. Oslonite se jednom rukom na štapove bočno fiksirane o podlogu. Napravite otklon trupom u prema njima i pritom malo savijte koljeno bliže štapovima kako bi ste još jače istegnuli cijelu bočnu stranu ti-

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić



jela onu udaljeniju. Ponovite i u drugu stranu.

Slika 4. i 5. Štapove uhvatite i položite na prsnu kost savijenih laktova. Isprsite se na udisaj. Izdisajem lagano klizite štapovima po prednjoj strani tijela, podvlačeći guzu pod sebe savijte koljena i štapovima doklizite do svojih natkoljenica i osjetite istezanje leđa.

Slika 6. Fiksirajte štapove o podlogu i koracima se pomičite prema naprijed do pozicije opruženih ruku i istegnutog rameno-prsnog obruča.

Kao i uvijek, ne zaboravite disati, maksimalno uspraviti svoj trup, izdužiti glavu pogleda usmjerenog prema naprijed i uvući trbuha povlačeći pupak prema kralježnici. Pravilno držanje prilikom izvođenja vježbi osigurava optimalan položaj svih zglobova u tijelu i smanjuje pritisak na vašu kralježnicu. Vježbe možete izvoditi u dinamičiji za zagrijavanje ponavljajući pokret iz početne do završne faze deset puta ili u statički, zadržavajući poziciju istezanja za kraj aktivnosti do dvadeset sekundi.

