

NAPAD NA SIRIJU ZNAČI RAT

generale?



čenu i smanjenju strateškog ofenzivnog naoružanja. No nakon toga su SAD pokrenule realizaciju novog plana PRS-a, koji izaziva našu zabrinutost. Jer on u perspektivi podrazumijeva postojanje odgovarajućih raketa PRS u blizini naših granica. Prije godinu dana na Vijeću Rusija-NATO koji je održan u Lisabonu, pokrenuo sam inicijativu za stvaranje zajedničkog sustava proturaketne obrane u Europi. Mi smo tada predložili da radimo zajedno i da se pritom sačuva ono najbitnije: da ne nastanu nove podjele u Europi. Na žalost SAD i NATO nisu pokazali spremnost da idemo u tom smjeru. Nas i dalje uvjeravaju da to nije usmjereno protiv nas. No zakonodavci u nekim zemljama otvoreno nam kažu: „Imajte u vidu-to je protiv vas“.

Medvedove odluke

S tim u vezi dobio sam slijedeće odluke: Prvo, po mom nalogu Ministarstvo obrane će hitno uvesti u borbeni sastav radiolokacijsku postaju u sustavu upozoravanja o mogućem raketnom napadu sa sjedištem u Kalinjingradu. Drugo, u okviru stvaranja sustava zračno-kozmičke obrane Rusije, u prioritarnom poretku biti će pojačano pokrivanje objekata strateških nuklearnih snaga. Treće, strateške balističke rakete koje dopijevanju u naoružanje Raketne vojske za strateške namjene i Ratne mornarice, snabdjet će se cjelinama za savladavanje PRS-a i novim efikasnim dodacima. Četvrto, Oružane snage su od mene dobile zadatak da pripreme mjere koje - u slučaju potrebe, trebaju omogućiti uništavanje informacijskih i kontrolnih sredstava PRS-a. Peto, u koliko navedene mjere ne budu dovoljne, Ruska Federacija će na zapadu i na jugu ze-

time, kontrole naoružanja. S obzirom na zamršen odnos između strateškog ofenzivnog i defanzivnog oružja, mi ne prekidamo razgovore, međutim tražimo jasne pravne osnove naše buduće suradnje koje uključuju i naše zakonite interese“. Slično je izjavio i Lavrov, ruski ministar vanjskih poslova: „Zapadni partneri su nažalost krenuli u krivom smjeru; odlučili su proširiti NATO prema Istoku, kako bi se približili ruskom geopolitičkom prostoru kojeg žele kontrolirati. Upravo u tome leže svi problemi koji danas opterećuju odnose Rusije sa SAD-om i EU. Optužuju nas da kršimo međunarodno pravo. Pa nismo mi ignorirali međunarodno pravo za vrijeme vojne invazije na Irak 2003. godine, niti smo sudjelovali u iskrivljenom tumačenju rezolucije Vijeća sigurnosti UN-a kada se vojno rušio režim Moamera Gadafigija 2011. godine.

Vojne vježbe

Mogao bih nabrojati još mnogo takvih primjera“, rekao je Lavrov. Svojedobno je Henry Kissinger, u jednom nastupu u Moskvi između ostalog izjavio: „Rusiju treba shvatiti kao bitan element za bilo kakvu ravnotežu u svijetu, ona nije prvenstveno ugrožena za SAD“. Situacija iz dana u dan postaje sve opasnija i neizvjesnija. Kako prenosi američko Veleposlanstvo u Zagrebu na svojoj web stranici, pripadnici američkih i hrvatskih oružanih snaga održat će od 12. do 20. ovog mjeseca vojnu vježbu „Puma“ u cilju poboljšanja koordinacije i interoperabilnosti. Na vježbi će sudjelovati pripadnici bojne „Puma“ iz sastava 1. gardijske brigade te pripadnici američke vojske iz sastava 2. konjičke pukovnije s borbenim oklopnim vozilima Stryker. Istovremeno se u Srbiji održava zajednička rusko-srpska vojna vježba „BARS2016“. Ovo što se trenutačno događa u Hrvatskoj, samo je američki odgovor u sklopu „Reassurance Initiative“ kojom se saveznici unutar NATO-a trebaju uvjeriti da će američke snage pomoći u slučaju bilo kakvog pokušaja ruske agresije ili hibridnog ratovanja (Hibridno ratovanje: vojna strategija koja ujedinjuje konvencionalno i kibernetičko ratovanje, kao i ratovanje (neregularnih) jedinica, koje nisu sastavni dio redovne vojske; zavaravanje i istovremeno izbjegavanje klasične objave rata) na ovim prostorima. Penatagon je u međuvremenu predstavio američkoj administraciji nekoliko mogućih opcija zračnih napada na sirijske snage. Jesmo li doista došli do točke, kada više nema povratka, ili će u zadnji čas ipak prevladati razum?

obratio građanima Ruske Federacije slijedećim riječima. Prenosimo dio njegova izlaganja koje je potrajalo 20-tak minuta: „Moje obraćanje vama je povodom situacije koja je nastala u vezi sa stvaranjem proturaketnog sustava (PRS) država članica NATO-a u Europi.

Kako prenosi američko Veleposlanstvo u Zagrebu na svojoj web stranici, pripadnici američkih i hrvatskih oružanih snaga održat će od 12. do 20. ovog mjeseca vojnu vježbu „Puma“ u cilju poboljšanja koordinacije i interoperabilnosti. Istovremeno se u Srbiji održava zajednička rusko-srpska vojna vježba „BARS2016“

Sjećam se kada je predsjednik SAD-a u rujnu 2009. godine revidirao plan svog prethodnika o izgradnji proturaketnog sustava SAD-a u Europi. Mi smo na to reagirali pozitivno, jer je rješenje bilo razumno i ono je kasnije doprinijelo da se potpiše Sporazum o ograni-

mlje locirati suvremene udarne sustave naoružanja, koji će omogućiti gađanje američkog i europskog sustava PRS-a iz vatrenog oruđa. U slučaju nepovoljnog razvoja situacije, Rusija si zadržava pravo da odbaci daljnje korake u obliku razoružavanja i u skladu s



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Spriječite bolne sindrome kod trčanja

Od boli kao da nikako ne možemo pobjeći, a opet joj trebamo biti zahvalni, jer nas na taj način tijelo upozorava da nešto nije kako treba, traži pomoć. Tijekom trčanja i ostalih cikličkih aktivnosti mozak ima potpuno povjerenje u sinergiju mišića i zglobova koji su uključeni u aktivnost, oslanja se na usklađenost lokomotornog sustava, sklad između kontrole i stabilnosti kod svakog koraka. Ukoliko negdje po lancu zglobova i mišića postoji slaba karika, s kilometrima ona puca i traži kompenzaciju nekog drugog zgloba ili mišića, troši se više i stvara bol. Naš mozak na tu kompenzaciju troši previše energije, a to posljedično utječe na slabiju kontrolu pokreta i stabilnost, ukoliko mozak se bavi kompenzacijom i obrambenim aktivnostima umjesto samom cikličkom aktivnošću. Da biste otkrili gdje su te slabe karike u vašem tijelu predlažem vam da napravite da-

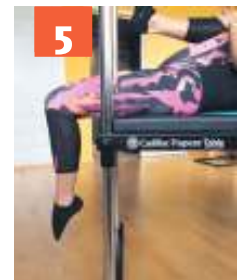
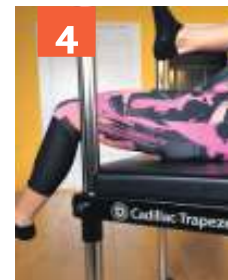
zakoračite naprijed tako da su vam prsti te noge minimalno šest centimetara udaljeni od zida. Zadržavajući pravilan stav trupa pomičite koljeno te noge naprijed prema zidu ali je vrlo važno da se peta ni malo ne odvoji od poda. Ukoliko koljenom možete kliziti preko prstiju do zida 6 cm bez problema, pokušate još malo udaljiti prste od zida i nadite maksimalnu mobilnost bez podizanja pete s poda za tu nogu. Sada ponovite test drugom nogom. Dobar rezultat je od šest i više centimetara te razlika između lijeve i desne noge do deset posto.

Slika 2. Test vanjske rotacije kuka radi se tako da stanete uspravnog trupa i s nogama u širini kukova, te podjednako rasporedite težinu tijela na obje noge. Nogu koju mjerite drugim prstom i sredinom pete položite na nulti stupanj. Krecete kliziti stopalom prema van i morate stati kada vam partner ili vi sami uočite



novite test drugom nogom. Kod ova dva testa vrlo je važan odnos između lijeve i desne noge u unutarnjoj i vanjskoj rotaciji kuka, trebalo bi težiti da budete unutar pet do deset posto razlike.

Slika 4 i 5. Thomas test, njime procjenjujemo mobilnost m. rectus femoris, m. psoas, adductore i TFL. Test izvedite tako da legnete na neko povišenje, npr. kuhinjski stol tako da vam dvije trećine natkoljenice visi prema dolje. Rukama uhvatite jednu nogu i savijte je prema prsima dok su vam leđa u neutralnoj poziciji. Loša mobilnost psoasa vidi se u podizanju natkoljenice koja visi prema gore kao na slici 4., a dobra mobilnost kada je natkoljenica paralelna s podom ili ide do minus 10° prema podu. Dobra mo-



našnje testove za mobilnost koje vam mogu služiti i kao vježbe. O testovima snjede stabilnosti ću pisati u slijedećem prilogu, kao i vježbama za trkače kako bi ste spriječili moguće ozljede. Ovo su samo neki od najvažnijih testova, a kada postoji problem trener ih može napraviti i više ovisno o procjeni osobe.

Slika 1. Test mobilnosti gležnja radi se tako da uspravnog trupa kleknete na pod s nogom koju mjerite

da se suprotna strana zdjelice počela pomicati. Vrijednost na kojoj je vaš drugi prst je kut vanjske rotacije. Normalne vrijednosti su od 40-60°. Ponovite test drugom nogom.

Slika 3. Test unutarnje rotacije kuka izvodi se iz identične početne pozicije tijela, s istom uputom samo što stopalo klizje prema unutra, prema drugoj nozi. Normalne vrijednosti kuta su od 30-45°, a idealna vrijednost unutarnje rotacije je 40°. Po-

bilnost rectusa je kada potkoljenica ide točno pod 90°u odnosu na pod kao na slici 5. Skraćenost TFL vidjet ćete jer se dešava rotacija stopala noge koja visi. Obavezno ponovite testiranje drugom nogom. Bilo bi super da testiranje radite u paru kako bi dobili objektivnije rezultate i procjenu. Sve testove možete raditi kao vježbe i pratiti svoj subjektivni osjećaj u pojedinoj regiji, zatezanje, bol, neudgodu i slično.