

ILUSTRATORICE DALIBORKE SIMIĆ

A TI
NE

BIO JE LIJEPI I SUNČAN DAN KADA JE ODLUČIO PRESTATI ŽIVJETI.



Poetične torbe

Ova svestrana umjetnica rođena 1982. svoje je stvaralaštvo proširila i na ručno izrađene i oslikane unikatne platnene torbe koje krasi poetične ilustracije a koje se mogu pogledati i naručiti na njezinoj Facebook stranici.

na webzinu Komikaze koji prati recentnu strip scenu u Hrvatskoj i šire. Kako je došlo do suradnje?

- Pa vrlo jednostavno, poslala sam im radove i pitala sam ih da li bi ih objavili i oni su rekli da bi. Jedan od izloženih radova vaš je parodirani životopis u kojem hrabro ogoljujete svoju intimnu samopercepciju. Kažete da je "život da ti pamet stane, a ti nisi pametna", želite li još nešto dodati toj dubokomnoj životnoj filozofiji? Da. Ja sam tu biografiju napisala kao istinu o sebi, kao kontru onakvoj biografiji gdje piše tko sam ja,



škola koju sam završila i nagrada koju sam osvojila, željela sam se upoznati s publikom, intimno. Život je da ti pamet stane, time sam htjela reći da život rijetko doživ-

jeću o kompleksnosti i veličini svake od tih stvari, e pa to je da ti pamet stane, a ja, ja nisam pametna jer ja od svega toga poimam jedva trunku.

Tjelovježba

Piše body instruktora
Morena Poglajen Carić

Osteoporoza - bolest koja ne bira godine



SUNSET
centar

Zanimljivo je kako o određenim bolestima ne razmišljaš dok ti ne pokušaju na vrata iako sam sigurna da veliki broj žena zna o čemu je riječ, ali da i muškarci i djeca od nje mogu bolovati ne znam koliko nas zna. Čudna su vremena došla, toliko hrane na tanjuru i u trbuhu, a mi sve bolesniji. Osteoporoza je bolest koštanog tkiva u kojoj dolazi do gubitka organskog i mineralnog dijela kosti, zbog čega one postaju krhke i lomljive, a dijagnostična se nakon nalaza denzitometrije. Uzroci su prestanak lučenja estrogena, druge bolesti, neadekvatna prehra-

ma i iznenadnim prijelomima pokušat ću pomoći da prebrodite teškoće vježbama koje provodim sa svojom majkom koja isto ima težak oblik osteoporoze. Hodajte što više možete, a ako imate sobni bicikl i njega stavite u funkciju i vozite u ležećoj poziciji na podu.

Slika 1. i 2. Vježbe za stopala meni su uvijek na prvom mjestu jer i te kosti mogu biti zahvaćene, a kako su daleko na periferiji imaju još i dodatni nedostatak opskrbe kisikom i hranjivim tvarima. Sjedeći na stolici uzmete valjak za tijesto i dvije minute valjajte svoja stopala po nje-

nu poziciju. Ako radite dobro osjetit ćete mišiće cijele stražnje strane nogu, stražnjice, ali i leđa jer će se jače pritisnuti o naslon. Uz kvalitetno disanje izmjenjujete faze klizanja naprijed nazad. Ponovite deset puta.



na, nedostatak tjelesne aktivnosti i opet ta genetika itd.

Kako se koštana masa gradi u djetinjstvu i pubertetu, a završava oko tridesete godine postavlja se pitanje da li naša djeca imaju zadovoljavajući razvoj kostiju uz lošu prehranu i sve manje kretanja. Istraživanja govore da će se u pedeset godina broj oboljelih povećati za 50 posto, a već sada je puno oboljelih. Da ne čekamo statistiku da se obistini učinimo već danas nešto za svoju djecu, neka se bave što raznovrsnijim aktivnostima (ne samo jedan sport) i kvalitetnije hrane, a svima vama koji se već borite sa iskrivljenom kralježnicom, bolovi-

ma. Zatim stanite na rub ručnika i nožnim prstima uhvatite ručnik pa ga sve više i više gužvajte do sebe dok ga cijelog ne "podirćete". Ako želite potvrditi koliko ove vježbe čine za vašu stabilnost prvo istretirajte jedno stopalo pa se stanite uspravno i osvijestite da li je osjećaj u stopalima i nogama drugačiji.

Slika 3. I dalje u sjedećoj poziciji uspravne kralježnice sa guzom skroz uz naslon postavite cijela stopala na podlogu. Duboko udahnite šireći donji dio prsnog koša i klizite stopalima prema naprijed. Izdisajem snažno stopalima stisnite pod (cijelim stopalom od prstiju do pete) i klizite njima natrag u počet-

Slika 4. Iz iste pozicije udisajem otklizajte čvrsto stišćući stopalima pod na van, a izdisajem ih spojite i stisnite bedro u bedro. Ponovite deset puta.

Slika 5. Iz iste početne pozicije dlanove isprepletite iza glave i udahnite. Izdisajem otklizajte petom naprijed, podignite opruženu nogu u zrak stišćući mišiće natkoljenice i povucite prste prema sebi. Udisajem spustite petu o pod i klizajući stopalom po podu vratite nogu u početnu poziciju. Ponovite i drugom nogom, naizmjenično dvanaest puta.

Nastavljamo s vježbama za osteoporozu i u sljedećem prilogu.