

TERAPEUT, GOSTOVAO U PULI

Što žele, n treba



Roditelji i stručnjaci htjeli su saznati kako se nositi s roditeljstvom i odgojem

granice, ali ne trebaju zakone, odnosno pravila.

- Ako pokušavate riješiti sukob ili ponašanje primjenom pravila, bit će gore. Donijeli ste pravilo, stvorili ste kriminalca, jer kada prekrše pravilo, oni su kriminalci, rekao je Jules i naglasio da se začaran krug pravila završava neuspjehom.

- Pravila djetetu govore da

mu ne vjerujete, što je za nje veliko razočaranje. Gle, mali, želim razgovarati s tobom, ali ne želim se svadati, možemo se dogovoriti, igrao se s publikom Jasper, koji je ponovio da djeca žele poštovati roditelje, ali moraju znati tko su oni. To mora biti iskreno. Opsežno predavanje Jules je završio utješnom rečenicom da svi roditelji imaju pravo da polude jednom tjedno.

Predavanje Juula, koji često boravi u Hrvatskoj s obitelji na to da je zagrebački zet i ima kuću u Labincima nedaleko od Poreča, u Puli je organizirano na poziv Obiteljskog centra, a suđeci prema posjećenosti stručnjaka i roditelja, jedva se čeka drugo.

Biblioteka

Sarin ključ

Za sve je kriv samo jedan dan. Godina 1942., mjesec srpanj, dan 16. Mjesto zločina Paris. Datum kojeg se mnogi Francuzi, napose Parizani ne žele sjetiti, a oni hrabriji ga drže nacionalnom sramotom. Dan u kojem su tisuće pariških obitelji nasilno odvedene iz svojih stanova u koje se više nikada nisu vratile. Ne, nisu ih odveli njeđački nacisti, već francuski žandari samo zato jer su na sebi imali žutu zvijezdu. Masovno uhićenje oko 13.000 Židova, među kojima oko četiri tisuće djece.

Odvedeni su na zimski biciklistički stadion, a nakon pet dana u okolne logore. Potom su odvojeni roditelji od djece, pa upućeni u Auschwitz i slična gubilišta. Tek su rijetki preživjeli to sakaćenje, pa mogu svjedočiti o zvjerstvima i tragediji.

Sara je desetogodišnja dje-



Židova. Njena i Sarina sudbina na neki su čudan način povezane i ona to želi istražiti. U tom vremenu Sarin se lik uvlači Juliji pod kožu i ona mora otkriti istinu. Njena osobna drama paralelno se isprepliće sa Sarinom, kao i onom tisuća pariških obitelji pred šest desetljeća. "Šokantna, duboko dirljiva i moralno izazovna priča... uistinu čudesna. Pamtićete je za uvijek i pomoći će vam da postanete bolji čovjek", jedna je od poruka književnih kritičara.

Nije bez razloga "Sarin ključ" autorice Tatiane de Rosnay prodan u više od tri milijuna primjeraka, po njemu je snimljen istoimeni film, a roman je dobio i uglednu književnu nagradu Chronos za najbolji roman u 2008. godini. U prijevodu s francuskog jezika Tatijane Smojver, proteklog mjeseca izdala ga je zagrebačka kuća Mozaik.

V. Md.



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

MNOGE LJUDE MUČI KRIŽOBOLJA

Zdrava kralježnica

Najčešći uzrok bolova u leđima su slabi mišići trupa i nedostatak gipkosti na koje dodatno utječu stres i sjedenje, što izaziva grčenje mišića

Svi smo rođeni isti, a opet nemamo svi jednaku sreću kada je riječ o bolovima u kralježnici. Grada tijela jedan je od čimbenika koje neke osobe čini podložnijim problemima s kralježnicom, lošem držanju tijela i povredama leđa, ali velikim dijelom bol u kralježnici je rezultat lošeg načina života koji dovodi do ukočenih zglobova, opuštenih mišića, lošeg držanja, napetosti i debljine. Prvi korak na putu k zdravim leđima je ispravljanje lo-

šeg držanja tijela u stojećoj i sjedećoj poziciji te stvaranje navike što češćih promjena položaja tijela da bi se rastezila kralježnica i smanjilo opterećenje na meka tkiva koja ju okružuju. Stara poslovica kaže: Nemoj stajati ako možeš sjesti; nemoj sjediti ako možeš leći.

Najčešći uzrok bolova u leđima su slabi mišići trupa i nedostatak gipkosti na koje dodatno utječu stres i dugo sjedenje što izaziva grčenje mišića. Uz već opisane vjež-



be za trbuh i stražnjicu, današnje vježbe za opuštanje donjeg dijela leđa, zdjelice i stražnjih mišića nogu bit će dobar početak samopomoći i put k zdravlju vaših leđa.

Čučanj domorodaca (slika 1.) Prvi put vježbu izvedite pridržavajući se uz okvir vrata, a kasnije samostalno. Stanite uspravno s nogama u širini kukova. Uvucite pupak na kralježnicu i savijajući trup spustite se u duboki čučanj, koljena su s vanjske strane ramena, a pete neka ostanu na podu. Opustite se dišući duboko u trbuh i polako se uspravite. Ako imate probleme s koljenima, budite opretni, smanjite opseg pokreta, vježbu izvodite držeći se za okvir vrata i ne odustajte. Čučanj je jedna od osnovnih funkcija naših nogu i bitno utječe na poboljšanje funkcije probavnog sustava.

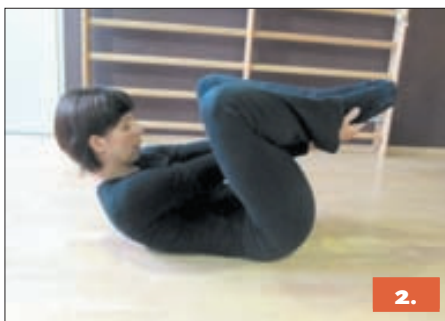
Cvijet (slika 2.) Lezite na leđa i uhvatite rukama stopala s unutrašnje strane nogu ili samo vaše potkoljenice raširenih koljena. Glava je u produžetku trupa u zraku ili na podu. Udisanjem spuštajte tijelo na pod i snažno rukama povlačite koljena i stopala prema sebi. Izdisanjem savijajte trup odlični ga zajedno s glavom od poda dok odmičete stopala od sebe. Ramena su dolje da biste pri savijanju leđa istegnuli i mišić bočne strane vrata. Ponovite 6-10 puta.

Deva (slika 3.) Stanite četveronoške ispruženih nogu i ruku tako da su stopala u širini kukova, a dlanovi u širini ramena. S udisanjem pružite noge, stišćite pete o pod i ravnajte leđa. Dok izdišete, uvucite pupak, zaoblite leđa i prenesite težinu tijela na ruke. Ponovite 6-10 puta.

Vijak (slika 4.) Ovu vježbu uvijek izvodite posljednju u nizu, nakon zagrijavanja, oprezno, a možete je raščlaniti pa izvoditi samo kretnju nogom ili trupom. Ležite na bok, savinite noge u koljenu i postavite isprepletene dlanove iza glave. Udisanjem pomaknite gornju pogrčenu nogu što više prema podu ispred tijela dok trupom i glavom rotirate natrag od poda polako, fluidno i bez trzaja. Izdisanjem se vratite u početnu poziciju.



1.



2.



3.



4.