

KEMIJU!"



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

Jlana i kukove. Ponovite šest puta na svaku stranu. Osjećat ćete naizmjenično istezanje trbuha, prsa, vrata i srednjeg dijela leđa.

Harmonika (slika 6. i 7.) Sjednite na sjedne kosti s osloncem na ruke čiji su dlanovi u širini ramena postavljene iza vaših kukova, noge su savijene i tabani na podu. Udisajem spajajte lopatice da biste osjetili guranje prsne kosti prema naprijed i gore. Izdisajem se poput harmonike savijte u leđima prema natrag, zgrčite laktove i glavu spustite prema prsima. Pazite da pri otvaranju prsa ne rotirate zdjelicu i lomite donji dio leđa. Ponovite osam puta. Vježbom istezate gornja trbušna hvatišta i prsa te povećavate pokretljivost srednjeg dijela kralježnice.

# adilaze bolest



S prošlogodišnje humanitarne akcije za Alenu

današnje društvo nesporno pomoći djeci s posebnim potrebama na način na koji bi to moralo napraviti.

- Posebno je dirljiva činjenica da su se učitelji potpisivali imenima (Nataša, Saša...) poruke za brzi oporavak Alenu. Ova inicijativa je i više nego hvalevrijedna, a posebno treba pohvaliti i naglasiti činjenicu da će se razne humanitarne akcije učenika i djelatnika OŠ Veruda nastavljati, kazala je Milotti Ašpan. Naglasila je da nitko ne uči i ne priprema učitelje i profesore kako se suočiti s djetetom s posebnim potrebama, kako mu pomoći, što bi trebao biti dio edukacije prosvjednih radnika.

Mišićna distrofija je nasljedna, obiteljska bolest koja u velikom broju slučajeva dovodi do atrofije mišića pogođenih bolešću. Postoji više teorija o nastanku bolesti, ali nijedna nije potpuno dokazana. Iako pravi uzročnik bolesti nije poznat, ostaje činjenica da bolest dovodi do primarne degeneracije mišićnog tkiva, koja se vremenom pogoršava.

Duchenneov oblik mišićne distrofije je najteži oblik bolesti, a od njega boluju djeca od 2 do 5 godina. Prvi simptomima su poteškoće pri kretanju djeteta, koje često pada, a prilikom podizanja se pomaže rukama te se jako teško ili gotovo nikako ne može penjati stubama, trčati ili skakati.

V. BEGIĆ

## Pravilnim držanjem do zdrave kralježnice

Najbrži način za postizanje vitkog izgleda, a da pritom uopće ne gubite na težini, pravilno je i elegantno držanje. Loše držanje čini vas starijima nego što jeste i doprinosi vašem potištenom i nesigurnom izgledu. Osamdeset posto bolova u leđima uvjetovano je pogrešnim držanjem. Recept za pravilno držanje je aktiviranje svih mišića trupa (trbuha i leđa), tako da snažite one koji su slabi, a istezate one koji su skraćeni.

Nijedna vježba neće pravilno utjecati na mišiće koje trebate aktivirati ukoliko se izvodi iz krive početne pozicije. Vježbe istezanja i mobilnosti fantastična su forma zagrijavanja i energiziranja cijelog tijela. Današnjim vježbama direktno ćete djelovati na pravilno držanje, gipkost i oslobađanje blokade srednjeg i gornjeg dijela leđa te vrata.

Leptir (slika 1. i 2.) Iz stajalice pozicije u širini kukova s lagano zgrčenim nogama postavite ruke iza glave, isprepletite prste i spustite ramena. Udisajem gurnite glavu unatrag, raširite laktove i isprsite se. Izdisajem zatvorite laktove i nježno povlačite glavu prema dolje, brađu na prсну kost i odmičite ramena što dalje od uha. Osjećat ćete

istezanje vratnih mišića sve do područja između lopatica. Ponovite 6-8 puta.

Kruženja (slika 3.) Početna pozicija i faza udisaja je kao i u prethodnoj vježbi, leptiru. Izdisajem se savijate u stranu u istoj liniji lakat - kuk, pa zatvarate laktove i rotirate savinutim trupom prema naprijed sve do druge strane. Udisajem otvorite laktove dok ste savijeni u drugu stranu, a izdisajem završite krug i uspravite se do početne pozicije. Pazite da vam kukovi ostanu nepomični i ramena spuštenu. Ponovite naizmjenično četiri puta u svaku stranu. Osjećat ćete kako se bočni dio trupa, leđa i vrat istežu i buđenje svih hvatišta križnih trbušnih mišića.

Lepeza (slika 4. i 5.) Sjednite na sjedne kosti, oslonite se na ruku postavljenu 20 centimetara iza kukova, lagano savinite noge, a drugu ruku postavite savijenu iza glave, tako da dlanom čvrsto pridržavate glavu. Udisajem lakat gornje ruke otvarajte što više i pritom gurajte glavom dlan prema natrag. Izdisajem polagano zatvarajte lepezu, spuštajući lakat u suprotnu stranu prema kuku. Pazite da su vam ramena uvijek spuštenu i da pri rotaciji ne pomičete ko-

### Biblioteka

## Biser Kine

Baš kao i ostale knjige kinesko-američke spisateljice Anchee Min, i ova posljednja, "Biser Kine", neponovljiva je priča iz novije kineske prošlosti tako mistično dirljiva i stvarna.

Jezgra romana, iskreno prijateljstvo dviju žena, kao da se dijelom prelijeva iz prethodnog romana "Crvena azaleja". Prijateljstvo je tako veliko i beskonačno da mu ni najokrutniji režim posljednje kineske dinastije, one komunističke, ne može nimalo nauditi. Anchee Min poznata je hrvatskoj publici i po romanima "Carica Orhideja" i "Posljednja carica". "Biser Kine" je ove jeseni izdala zagrebačka Mozaik knjiga u prijevodu Ozrena Doležala.

"Biser Kine" romansirana je biografija američke spisateljice Pearl S. Buck, dobitnice Pulitzerove i Nobelove nagrade za književnost. Radnja se zbiva u kineskom gradu Chinkiang, u posljednjim danima



Kini budu mijenjale, a one odrastale, njihovo će prijateljstvo proći kroz teške kušnje - zatvor i egzil, krvavi građanski rat i Maov represivni komunistički režim. Koliko su dojmljiva njihova osobna razmišljanja o prijateljstvu, toliko su jaki i šokantni prizori u kojima se opisuje najprije nečovječan status žene u kineskom društvu, potom životne strahote radnih logora i zatvora neistomišljenika "narodne revolucije".

Anchee Min, koja je rođena u Šangaju, sa 17 je godina poslana u radni logor odakle je pobjegla u SAD. Ovim je romanom ujedno ispravila i nepravdu dugo nanošenu američkoj nobelovki Pearl S. Buck u Kini, gdje ju je gospoda Mao za vrijeme "svoje" vladavine nazivala "američkom kulturnom imperijalistkinjom".

V. MEDVEDEC

19. stoljeća, a prati izmišljeno prijateljstvo Vrbe i Pearl. Devetogodišnja Vrba dijete je iz siromašne lokalne obitelji, a tvrdoglava Pearl kći vatrene kršćanske misionara. Djevojčice će od prvog susreta postati nerazdvojne prijateljice, no kako se političke okolnosti u

