

## PROVJERITI OD KOGA I GDJE SE KUPIJE



P. FABJAN  
u Hrvatskoj napravilo daleko veću štetu potrošačima. Navo- je i primjer Corbisa, nakon čega je Vanja Andrašić iz te tvrtke odgovorio kako su problema u poslovanju imali, ali "njihova trgovina nije niti jednom kažnjena zbog nepoštene poslovne prakse ili ne- čeg sličnog, bilo od Državnog inspektorata ili neke druge državne institucije". Odgovor In- spektorata svjedoči drugačije.

Upravo "agenta" Vanju ogorčeni Corbisovi kupci navode u internet pričama. Kako kaže jedna od njih, "kako je za naručenu perilicu i štednjak uplatiti trebalo devet i pol tisuća kuna, odlučio sam posjetiti sjedište tvrtke u Zagrebu. Tamo se nalazi prazan izložbeni prostor, a u podrumu čovjek, Vanja, koji me uvjerava da će štednjak i per- rilicu dovesti na moju adre- su za dva dana. Sve odaje do- jam uredne firme koja se bavi internet prodajom. Vadim iz džepa novac, dajem ga po- podinu Vanji, a on mi daje račun, uredno ovjeren. Za dva dana, na dan isporuke, zovem potkraj radnog vremena, a oni se ispričavaju, sutra opet tako, cijeli tjedan nakon toga. Zo- vem tvrtku - proizvođača per- rilice, a tamo mi odgovaraju da je firma Corbis cod njih u blokadi već mjesecima zbog neplaćanja. Opet zovem Vanju iz Corbisa, ne javlja mi se, a onda s prijateljem odlazim tamo i tražim svoj novac na- trag. Vraćaju mi sedam tisuća kuna, sutradan, uz prijatnje, i ostatak. Nije problem u inter- net prodaji, problem je u tipovi- ma koji misle da je internet mjesto na kojem lako možete maznuti drugome novac, i da mogu do kruha bez motike. Nadam se da će moja priča nekome pomoći", zaključuje svoju priču forumaš.

## Kupuju li Istrani putem interneta

**Sandro (38 godina):** Već sedam mjeseci kupujem pu- tem interneta elektroničke komponente, odjeću i obuću, a do sada nisam imao neugodnosti. Sada dođu već 38 dana čekam da mi stignu cipele iz Amerike, no nadam se da će se sve dobro završiti.

**Boris (35 godina):** Godinama kupujem knjige preko Amazona i jako sam zadovoljan, do sada nisam imao negativnih iskustva, knjige su pristizale u zadanom roku, paketi su bili u odličnom stanju, a nije bilo niti neugodno- sti u plaćanju, to je čak brže i efikasnije negoli naručivati knjige u nekim našim knjižarama.

**Snježana (54 godine):** Preko interneta kupujem ma- hom knjige putem Amazona, ali u zadnje vrijeme rjeđe jer ih bezobrazno carine, platim veću carinu nego što je vrijednost knjiga. Kupujem i knjige preko interneta unu- tar Hrvatske, tu sam savršeno zadovoljna, a jednom sam kupila čizme iz Australije. Dobila sam ih bez poštarine i carine, dođu nakon dva mjeseca.

## Biblioteka

## Andelka Subašić: Uzmite sudbinu u svoje ruke

Svaki početak kalendarske godine ubičajeno prate dvije aktivnosti: odluke o tome što ćemo prestati ili početi raditi, odnosno pru- čavanje astroloških poruka. Zato je knjiga "Uzmite sud- binu u svoje ruke" Andel- ke Subašić, poznate riječ- ko-zagrebačke astrologinje, specijalistice za poslovnu astrologiju, kao stvorena za ove dane. Knjigu je izdao zagrebački V. B. Z. prošle godine.

Autorica najprije čitate- lja postupno uvodi u svijet astrologije upoznavajući ga s osnovnim pojmovi- ma te kraćim presjekom kroz povijest i suvremenu astrologiju. Potom obra- zlaže na koji način planeti utječu na život na Zemlji (na klimu, ekonomiju, politiku, ljude) te u kojem su odnosu prema znakovima zodijaka. U odnosu na sve to, Subašić piše o različitostima ljudi, lju- bavnim i poslovnim odnosi- ma, ambicijama, stupanju u



novi posao, međuobiteljskim odnosima, kao i prijedlozima za moguća zanimanja. Slijede astrološki znakovi, njihove osobitosti, prednosti i nedo- staci te podznaci.

U dijelu o odnosima plane- ta i ljudi autorica piše o mo- gućnostima i načinima kako promijeniti sebe, sve u odno-

su na utjecaj energije poje- dinog planeta na čovjeka. Ova je knjiga namijenje- na svima koji ne poznaju astrologiju, a otvoreni su prema novim saznanjima, kao i nešto upućenijima spremnijima za nove spo- znaje i istraživanja. Upravo to i želi sama autorica: "Željela bih astrologiju približiti javnosti, da se sazna koliko koristi mogu donijeti osnovna znanja iz astrolo- gije i njihova uporaba u sva- kodnevnom životu, u izgrad- nji i podizanju svijesti o sebi, svojim mogućnostima i sla- bostima."

Dakle, početak je jedne nove godine, 2012., za koju mnogi predmnijevaju da će biti turbulentna. Katastrofi- čari predviđaju kraj svijeta. Andelka Subašić razmišlja sa- svim suprotno i poručuje - ne prepuštajte se sudbini, ne- mojte biti žrtva okolnosti. Nije samo cilj vjedačnog truda, nego vrijedi i putovati do njega i raz- vijavati se. **V. Md.**



## Tjelovježba

Piše body instruktora  
Morena Poglajen Carić

## Antigravitacijske vježbe za limfu

Zanimljivo je znati da kućni dječji trampolin može biti idealan rekvizit za pravilno poticanje rada limfnog sustav

Danas ću završiti ciklus vježbi za učinkovito poticanje protoka limfe, iako bi se o ovoj temi moglo još puno toga reći. Osim vježbanja i limfne masaže, na ovaj sustav učinkovito se može djelovati i antigravitacijskim pozicijama tijela. Ako to možete, izvedite stoj na glavi uz zid ili ako posje- dujete određena pomagala ili sprave zauzmite viseći po- ložaj s glavom ispod nogu. Tim inverznim pozicijama tijela možete povećati pro- tok krvi i limfe za 30 do 50 posto. Zanimljivo je znati da kućni dječji trampolin može biti idealan rekvizit za pravi- lno poticanje rada limfnog sustav. Ne morate na njemu izvoditi cirkuske vratolomije, već će i koraćanje u mjestu i lagano amortiziranje kroz po- dizanje na poluprste polučiti povećanje energije i otkloniti umor u nogama.

**Foto 1:** Vježba visokog di- zanja noge - zauzmite čet- tveronožnu poziciju kleka,

desetak sekundi, pa zamije- nite nogu.

**Foto 2:** Vježba samomasa- že ruku - ležite na leđa sa zgr- čenim nogama u širini kuko- va. Opustite se i podignite lijevu ruku u zrak. Desnom rukom, prvo jagodicama pr- stiju, a zatim i cijelim dlan- om brzim i snažnim kre- tnjama klizanja i povlačenja od podlaktice prema pazuhu izmasirajte lijevu ruku deset puta s prednje, deset s bočne i deset sa stražnje strane. Po- novite na desnoj ruci.

**Foto 3:** Vježba kruže- nja stopalima - ostanite le- žati na leđima i obje noge opružene podignite u zrak tako da su stopala u razi- ni kukova. Spojite čvrsto pete i kružite stopalima de- set puta prema van, a za- tim prema unutra. Pete se ne smiju razdvojiti, leđa su cijelom dužinom na podu, disanje je duboko trbušno. Ako vam je problem drža- ti noge opružene u zraku, malo ih zgričite u koljenima



desiti da vas uhvate grčevi u stopalima zbog aktivaci- je malih mišića u njima, ali nemojte odustajati, jer i njima treba vježba ne bi li vratili svoju funkciju. Izda- hom snažno opružite i ra- širite dlanove i prste ruku, zategnite tabane (dorzalna fleksija stopala tako da prste povlačite prema sebi) i raši- rite prste stopala. Ponovite deset puta.

Vježbanje završite opušte- nim istresanjem nogu i ruku u zraku, malo pogrečnih ko- ljena i laktova. Najčešći uzro- ci loše venske i limfne cir- kulacije, umora u nogama, bolova u kralježnici, plitkog



foto 1



foto 2



foto 3



foto 4

laktovi neka budu točno is- pod ramenog zgloba, a ko- ljena ispod kukova. Na udah visoko podignite prvo lijevu nogu. Na izdah je spustite u početnu poziciju. Pono- vite drugom nogom. Naiz- mjenično izvedite osam po- navljanja svakom nogom.

Nakon toga zadržite prvo lijevu nogu u zraku i radi- me njome pokret istresanja opruženog stopala, pritom duboko dišući u trbuh tri-

dok ne budete napredovali ili ih naslonite na zid tako da noge budu pod kutom od 90 stupnjeva u odnosu na kukove.

**Foto 4:** Vježba opuštanja nogu i ruku - zadržite jed- naku poziciju tijela kao i u prethodnoj vježbi, samo još dignite i obje ruke u zrak. Udahom stisnite šake na ru- kama i opružite stopala kao plesači (prste stopala gura- te od sebe). Može vam se

disanje te smanjene gipkosti ili koncentracije su stres, za- manja povezana s dugotraj- nim sjedenjem ili stajanjem te načini provođenja slobod- nog vremena odraslih i dje- ce. Kako ciljanim vježbama otkloniti umor, bol, vratiti energiju, potaknuti cirkula- ciju u uredu ili kod kuće, po- boljšati koncentraciju djeci za učenje i još puno korisnih savjeta čitajte već od sljedeće nedjelje.