

## NA SKIJALIŠTIMA



Pijavica na kanadskom skijalištu

# o vrijeme

lacija i nalazi se na sjevernoj polutici.

Njezin donji rub poznat je kao Sjevernoatlantska oscilacija. Ove dvije pojave zajedno utječu na putanju i snagu tzv. mlaznih struja vjetrova. Te struje teku sa zapada na istok sjevernim geografskim širinama SAD-a, Europe i Azije i mi-

jenjaju temperature i oborine. Snažna struja koja teče prilično pravocrtno sa zapada na istok nekoliko skretanja prema jugu sprječava prodor hladnog arktičkog zraka na jug.

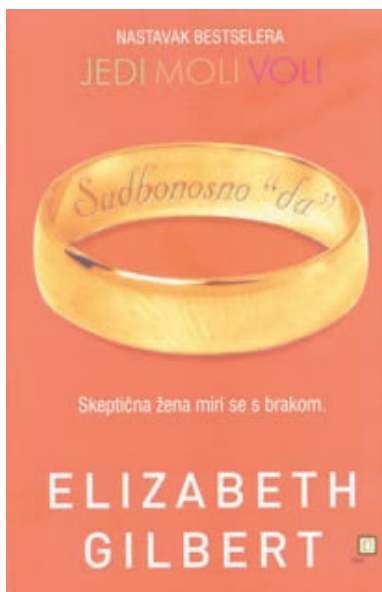
Ni mi u Hrvatskoj nismo pošteđeni klimatskih čuda. Zanimljivo je da je najkišniji mjesec na Poluotoku, u inače

jednoj od sušnijih godina kao što je bila 2011., bio srpanj - mjesec kada se očekuje najviše sunca. U listopadu je snažna pijavica u dubrovačkoj luci umalo pokosila ogroman kruger, koncem prosinca grad je potukla jaka tuča, a u blizini aerodroma ponovno se digla pijavica.

## Drugi dio vrlo popularne knjige

Nakon svjetskog bestseler "Jedi, moli, voli" američka spisateljica Elizabeth Gilbert napisala je svojevrsni nastavak, roman "Sudbonosno da" s podnaslovom "Skeptična žena miri se s brakom". Ovaj zanimljiv i lako čitljiv roman koncem prošle godine izdala je zagrebačka izdavačka kuća VBZ, a s engleskog ga je prevela Aleksandra Mihajević.

Priča se zapravo nastavlja na prethodno autobiografsko djelo "Jedi, moli, voli", pri kraju kojeg autorica opisuje da se zaljubila u Brazilca s australskim državljanstvom. Elisabeth i Felipe se vole i zaklinju na vječnu vjernost, ali odlučuju da se neće vjenčati budući da su oboje već preživjeli bračni brodolom. No, kako to u životu obično biva, namjere idu jednim, a stvarni život sasvim suprotnim ti-



Skeptična žena miri se s brakom.

ELIZABETH GILBERT

jekom - par se mora vjenčati jer, zbog birokratskih zavrzlama Felipe više neće moći ući u SAD. Elisabeth tada počinje s naizgled nemogućom misijom - proučavanjem literature o in-

stituciji braka koja, unatoč svim povijesnim i inim mijenama, uporno opstaje.

Kritičari su ovo djelo obilježili duhovitim i inteligentnim. Autorica je skenirala i secirala brak sa svih mogućih aspekata: razotkrila je različite mitove o njemu, nesnovane strahove, analizirala očekivanja od braka te zaključila da se i najromantičnije duše katkad moraju spustiti u najprizemnije sfere svakodnevnice.

Elizabeth Gilbert poznata je i priznata američka spisateljica i publicistkinja. Napisala je više romana i zbirki priča. Najpoznatija je po knjizi "Jedi, moli, voli" prevedenoj na 30 jezika i prodanoj u više od osam milijuna primjeraka. Po romanu je preklani snimljen film u kojem glavnu ulogu tumači Julia Roberts. V. Md.



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

AKTIVNOST U UREDU I ZA RADNIM STOLOM

## Vježbajmo sa stolice



Kada sjednete na uredsku stolicu, kuke smjestite skroz do kraja naslona, a visinu sjedišta podosite tako da vam kut između natkoljenice i potkoljenice bude 90 stupnjeva sa stopalima čvrsto na podu



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4

Ne moramo biti veliki stručnjaci da bismo zaključili da je dugotrajno sjedenje, stajanje za nekim uredajem ili učestalo izvođenje nefizioloških kretanja glavni uzrok neadekvatnog opterećenja kralježnice, a time i razvoja mnogih degenerativnih promjena i pojave bolnih stanja. Aktivnim uspravnim sjedenjem na uredskoj stolici i izbjegavanjem najčešćih grešaka opterećenje na kralježnicu možemo smanjiti i za pedeset posto te time ublažiti i otkloniti bolove i nelagodu. Kada sjednete na uredsku stolicu, kuke smjestite skroz do kraja naslona, visinu sjedišta podosite tako da vam kut između natkoljenice i potkoljenice bude 90 stupnjeva sa stopalima čvrsto na podu (ako je kut veći od 90 stupnjeva izaziva preveliku prednju rotaciju zdjelice - lordozu, što može izazvati bolove), uspravite kralježnicu i pazite na položaj glave. Pravilna pozicija je, ako tijelo gledamo s bočne strane, da okomica od centra uha pada na centar ramena, centar ramena u centar lakti i centar kuka. Ako ste zauzeli pravilnu poziciju, sami ili uz pomoć kolega odradite ove četiri vježbe. Moja se odjeća vjerojatno razlikuje se od vaše, ali to je samo zato da bi vam pozicije tijela i vježbe bile jasnije i preglednije.

Foto 1: Vježba poticanja cirkulacije - zauzmite pravilnu sjedeću poziciju tijela s rukama opuštenim uz tijelo. Na duboki udah napunite zrak u svoj truh i odignite prste stopala od poda. Na izdah uvucite truh, odignite pete od poda i čvrsto stisnite

Foto 2: Vježba podizanja noge - početa pozicija je kao i u prethodnoj vježbi s opuštenim rukama i dlanovima na natkoljenici. Na udah polagano malo odvojite donji dio leda od naslona bez pomaka ostatka tijela. Na izdah uvucite truh i pojačajte pritisak donjim dijelom leda u naslon (kao da ga želite udubiti). Ponovite šest puta ili više ako vam godi.

Foto 3: Vježba protezanja - početna pozicija je kao i u prvoj vježbi. Na udah podignite obje ruke iznad glave kao da dlanovima želite dotaknuti strop, ali nemojte ih pritisati pogledom, neka glava ostane mirna kako ne biste opteretili vrat (o načinu pravilnog podizanja glave i pogleda prema gore pisat ću naknadno). Na izdah uvucite truh (povlačite pupak prema kralježnici), spustite ruke uz tijelo, glavu prema prsima i kralježak po kralježak polako savijte leđa dok glavom ne dotaknete koljena i opustite se u toj poziciji dok ne napravite jedan udah i izdah. Ukoliko vam je krajnji položaj nelagodan, amplitudu pokreta možete smanjiti tako da glavu naslonite na radni stol. Ponovite vježbu šest puta.

Savjet tjedna: pokušajte imati što rjeđe prekrizene noge dok sjedite kako ne biste remetili ionako usporenu cirkulaciju i poticali nastajanje celulita. Ako ne možete bez toga, onda barem češće mijenjajte noge.

te jednu o drugu. Ponovite deset puta polagano i deset puta malo brže.

Foto 2: Vježba podizanja noge s poda - početna pozicija je kao i u prethodnoj vježbi. Duboko udahnite. Na izdah prvo odvojite prste lijevog stopala od poda i odignite natkoljenicu od sjedišta. Udahom vratite stopalo na pod prstima pa petom. Ponovite drugom nogom i naizmjenično šest puta svakom nogom.

Foto 3: Vježba pokretljivosti lumbalne kralježnice - pozicija tijela je kao i u prethodnoj vježbi s opuštenim rukama i dlanovima na natkoljenici. Na udah polagano malo odvojite donji dio leda od naslona bez pomaka ostatka tijela. Na izdah uvucite truh i pojačajte pritisak donjim dijelom leda u naslon (kao da ga želite udubiti). Ponovite šest puta ili više ako vam godi.

Foto 4 i 5: Vježba protezanja - početna pozicija je kao i u prvoj vježbi. Na udah podignite obje ruke iznad glave kao da dlanovima želite dotaknuti strop, ali nemojte ih pritisati pogledom, neka glava ostane mirna kako ne biste opteretili vrat (o načinu pravilnog podizanja glave i pogleda prema gore pisat ću naknadno). Na izdah uvucite truh (povlačite pupak prema kralježnici), spustite ruke uz tijelo, glavu prema prsima i kralježak po kralježak polako savijte leđa dok glavom ne dotaknete koljena i opustite se u toj poziciji dok ne napravite jedan udah i izdah. Ukoliko vam je krajnji položaj nelagodan, amplitudu pokreta možete smanjiti tako da glavu naslonite na radni stol. Ponovite vježbu šest puta.

Savjet tjedna: pokušajte imati što rjeđe prekrizene noge dok sjedite kako ne biste remetili ionako usporenu cirkulaciju i poticali nastajanje celulita. Ako ne možete bez toga, onda barem češće mijenjajte noge.