

MOST KULTURNOG DIJALOGA

m Bosnom...



Središnji događaj, predstavljanje zbirke "Baton", bio je spektakularan: održana je pokraj dvanaest metara duge replike ilirskog gusarskog broda koju je izradio poznati zenički modelar Jasmin Fejzić

uzvanicima ove svečanosti: ovaj je maštoviti rukotvorac izradio i čitavu seriju suveniru u drvu na kojima su ispisani najvažniji pisani dokumenti iz bosanske povijesti, a nitko od nazočnih nije odolio sjesti u drvenu repliku prijestolja bosanskoga kralja Tvrtka i tako osjetiti duh vremena drevnog bosanskog kraljevstva.

Zenica u proljeće odiše izuzetno srdačnom atmosferom, ulice, trgovci i šetnice uz rijeku Bosnu ispunjene su ljudima, život na otvorenim prostorima tek hvala zalet, a najpoduzetniji su, barem za oči namjernika, ulični prodavači svega i svačega. Posjet Zenici naravno da ne može proći bez čevapa kod Salčinovića, kažu najboljima ne samo u gradu, nego i široj okolini, zalaska u jedno od najduhovitijih mjesta u gradu restoran Trovač, čiji se jelovnik čita poput humoriističke literature, kušanja boze, salepa i obvezne bosanske kafe na terasi neke od zeničkih slastičarnica ili kafića, uz okupanost suncem i beskrajne razgovore o književnosti, poglavito onoj fantastičnoj.

festivala, predstavljanje zbirke "Baton", bilo je čak i spektakularno: održano je pokraj dvanaest metara duge replike ilirskog gusarskog broda koju je izradio poznati zenički modelar Jasmin Fejzić. Na svečanosti promovirajući zbirku govorio je i

zenički gradonačelnik Husejin Smajlović, a uz urednika Jašarevića, ulomke iz priča čitali su Zdenka Mija Brebrić, Thomir Jovanović Tika, Marelja Zdenac i Mirko Grdinić. Impozantni ilirski brod nije bilo jedino Fejzićevo djelo predstavljeno



Zenički gradonačelnik Husejin Smajlović i pazinski SF pisac Mirko Grdinić



Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Nadolazeće ljetno motiv za vježbu s djecom

Ljeto je vrijeme, cvrkat ptica, šarenilo i buđenje prirode. U nama zvuči uzbuna, ljetno je bliži, a s njim i svjesnost o nedostacima na tijelu koje ćemo morati hrabro izložiti pogledima. Postoji li način da se nešto učini na brzinu? Ako ste mladi, nemate puno kilograma viška i imate sreću s genima, onda još stignete. Ako ne spadate u skupinu navedenih sretnika, ne očajavajte jer idealne tjelesne proporcije nisu potrebne da biste bili sretni, nasmijani i uživali u životu, ali zdravije, energičniji i funkcionalniji tijelo jesu. Ne postoji pravo ili krivo vrijeme kada početi vježbati, kao ni motiv koji će vas aktivirati. Važno je početi! Vježbajte svakodnevno opisane vježbe sa svojim djetetom. Kvalitetno ćete provesti zajedničko vrijeme, smijati se, usvajati zdrave navike, a mame i tate polako oblikovati svoje tijelo.

Slika 1. Jednonožni pupoljak - stanite jedno nasuprot drugome i uhvatite se rukama. I vi i dijete istu nogu - desnu, savijte i oslonite malo iznad koljena noge na kojoj stojite. Uz udah se isprsite i maksimalno otvorite koljeno u stranu. Uz izdah savijajte trup i nogu na kojoj stojite u što dublji jednonožni čučanj dok koljeno ostaje otvoreno. Ponovite šest puta na svakoj nozi. Osjetite istezanje vanjske strane bedra i leđa.

Slika 2. Veslanje - stanite jedno nasuprot drugome i uhvatite se dlanovima u visini ramena. Desnom nogom oboje iskoracite naprijed s trupom u ravnini stražnje opružene noge. Uz udah neka prvo dijete počne povlačiti ruke i tijelo prema natrag kao da stojeći vesla i neka pritom spaja lopatice dok mu vi pružate lagani otpor. Uz izdah se vratite u početni položaj, ravnih leđa i opruženih ruku. Zatim vježbu izvodite roditelj. Ponovite šest do osam puta naizmjenično na svakoj nozi. Važno je cijelo vrijeme stiskati petu iskoracne noge da bi se aktivirali mišići stražnjice.

Slika 3. Jednonožni avion - ista početna pozicija kao i u prethodnoj vježbi. Prvo dijete jednu nogu lagano zgriči, a drugu dignu u visinu kukla ili koliko može. Uz udah otvara kuk podignute noge i rotira trup i nogu u smjeru kretanja kukova. Uz izdah zatvara kuk i trup dok noga na kojoj stoji ostaje nepomična. Zatim vježbu izvodite roditelj. Ponovite šest puta na svakoj nozi.

Slika 4. Iskoraci u polukrugu - stanite jedan nasuprot drugome i spojite dlanove ispred tijela. Uz udah se isprsite i stišćite dlanove ispred prsa. Uz izdah neka dijete iskoraci savijenom nogom naprijed, a vi natrag. Morate spuštati kukove prema podu i prenijeti težinu tijela na tu nogu. Uz udah se vratite u početni položaj. Tako izmjenjujete početni položaj sa stiskanjem ruku i iskorake u stranu i natrag. Svakom nogom ponovite četiri puta.

Slika 5. Hodanje iz stražnjice - ova vježba neka bude malo natjecanje vas i djeteta. Osim što ćete se dobro nasmijati i umoriti, guzom ćete obrisati i pod. Dvostruka korist. Sjednite na pod, ispružite noge i ruke postavite prirodno uz tijelo za pripremu hoda. Udahom stisnite stražnjicu i gurajte prsa prema gore. Uz izdah krenite pomicalo kukove gore i naprijed, naizmjenično da biste pomicali tijelo naprijed. Dišite i nabrojite barem 25-50 koraka ili od zida do zida, naprijed, natrag. Važno je cijelo vrijeme snažno stiskati stražnjicu, a s vremenom izmjenjivati pokrete sve brže i brže. Ramena moraju ostati spuštena i trup uspravan. Iznenadit ćete se koliko djece ne može hodati iz stražnjice, zato veselo k usvajanju novih sposobnosti.

Roditelji, ne zaboravite i vašem djetetu davati upute pravilnog izvođenja vježbe, ali s osmjehom i bez kritiziranja - želite li zadržati svog partnera za vježbanje do sljedećeg priloga.

