

SVOJE PORUKE PRENIO I HRVATSKOJ

Što nemam, ono što imam

Čini se da su ljudi ovdje oduvijek posvađani religijski, nacionalno, ideološki... Na koncu, vaši su 60-tih pobjegli iz Jugoslavije jer su bili proganjeni?

- Da, nažalost, upravu ste. Tijekom Drugog svjetskog rata puno je moje rodbine ubijeno. Kad je završio rat, proganjali su mog djeda, od smrti je pobjegao u Australiju. Kao što znate, ja sam porijeklom iz Srbije i znam da ni narednih nekoliko stotina godina ljudi ovdje neće moći oprostiti jedni drugima. Ali vjerujem da će stasati generacije svjesne činjenice da svi mi griješimo. Hrvati griješe, Srbi griješe i Australci griješe. Nema nacije na svijetu koja u svojoj povijesti nije pogriješila. Jednostavno, to je tako. Ali važno je znati oprostiti i pomagati svojim najbližima. Hrvati, kao i Srbi, moraju znati da je njihova veličina i snaga u tome da pomažu. Puno ćemo učiniti već onda kad Hrvati počnu pomagati Hrvatima, a Srbi - Srbima. Da Australci nisu pomagali Australcima, ja danas ne bih bio ovdje. Naime, u Australiji, dakle imigrantskoj zemlji u kojoj su pomiješane sve kulture i nacije ovog svijeta, imaju prelijepu naviku da pomažu jedni drugima, a posebno onima kojima je to nužno. Da nije tako bilo, nikad ne bih dobio priliku završiti fakultet; u Australiji su mi omogućili da tijekom školovanja uz mene stalno bude medicinska sestra bez čije pomoći ne bih završio fakultet.

- Što danas osjećate prema domovini svojih predaka?

- Mnogi me i danas pitaju da li sam Srbin, Australac ili Amerikanac. Želim da ljudi znaju da sam Australac podrijetlom iz Srbije koji danas živi u Americi. Kad biste me vi sad pitali da odaberem samo jednu od tih zastava i kažem da pripadam samo njoj, odlučio bih se za četvrtu - Božju zastavu. Ja sam Božji. Ne volim razgovarati o politici! Odgovor na vaše pitanje nužno nameće politički kontekst.

- Služite li srpskim jezikom?

- Razumijem gotovo sve, ajde recimo devedeset posto, ali ne govorim ga dovoljno dobro. Srpskom su me učili baka i djed kad sam imao šest godina, ali sam kasnije dosta toga zaboravio.

Snaga roditeljskog zagrljaja

- Važnu ulogu u vašem životu odigrali su roditelji. Što znači biti dobar roditelj?

- Moji roditelji zapravo nisu znali da nemam ruke i noge sve dok se nisam rodio, što je jasno u prvih trenutak za njih bio šok, ali nikad nisu odustali od mene. Zahvalan sam im što su me podučili da ne budem ljut zbog nečeg što nemam, već da budem zahvalan na onome što imam. Borba mojih roditelja prisilila je australsku vladu da izmjeni jedan zakon, pa su djeca s posebnim potrebama mogla

požadati redovnu nastavu, što je meni omogućilo nastavak školovanja. Također, svojim roditeljima zahvaljujem i na velikoj ljubavi i podršci koja baš nikad nije izostala, što nije bilo lako, posebno dok sam bio dijete i tinejdžer. U školi su djeca željela znati što mi se dogodilo s rukama i nogama, suočavao sam sa zadirkivanjem, ali i vršnjačkim zlostavljanjem, osjećao sam se usamljenim, pa sam tonu u velike depresije, neprestano se pitajući zašto sam baš ja taj koji je toliko drukčiji od druge djece. Posebno je bilo traumatično između moje osme i dvanaeste godine. Bilo je i dana kada sam pomislio da je najbolje odustati od života, jer sam povjerovao lažima da nikad neću hodati, igrati nogomet, dobiti posao ili oženiti se. S deset godina pokušao sam se utopiti u desetak centimetara vode u kupaonici. Svi mi u našim životima imamo svoje uspone i padove, ja i danas znam plakati, ali zagrljaji i podrška mojih roditelja još uvijek su tu.

- Uskoro ćete i vi postati roditelj - jeste li spremni za novu ulogu u vašem životu?

- Mislim da nitko od nas nije posve spreman za roditeljsku ulogu. Znam da će moja supruga biti čudesna majka, ali potruditi ću se dati najbolje od sebe, baš kao što su bili moji roditelji dok su odgajali mene. Bog će učiniti sve ostalo.



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićPROCJENA POKRETLJIVOSTI VRATA, PRSNO-
RAMENOG OBRUČA I TESTIRANJE KONDICIJE

Popravite kvalitetu života i raspoloženje

Današnjim prilogom zaključiti ću tematiku individualnog testiranja. Nadam se da su vam savjeti pomogli osvijetliti regije svoga tijela te učvrstiti odluku da dobrim programom vježbanja poboljšate svoje rezultate, cjelokupno zdravstveno stanje, kvalitetu života i raspoloženje.

Slika 1 i 2, test kruženja iz ramena. Vaše lopatice s nadlaktičnom i ključnom kosti čine vaš rameni obruč. Njihov pravilan položaj i pokretljivost važni su za zdravlje vašeg ramenog zgloba, vrata i gornjeg dijela leđa. Stanite ispred ogledala i započnite test kružeći ramenima tako da izvodite što veće krugove. U jednoj fazi bit će izražene izostajanje leđnih, a u drugoj fazi prsnih mišića. Dok izvodite krugove, mora-

te proći i kroz neutralni položaj ramena i lopatica u kojem su one udaljene od šest do osam centimetara jedna od druge, dok su ramena spuštana. Uglavnom, većina ljudi vrlo lako izvodi kretnju podizanja lopatica prema usima i naprijed, ali vrlo loše ili nikako pomak ramena nazad i dolje. Procijenite kvalitetu pokreta kruženja i da li osjetite pomicanje lopatica prema kralježnici. Negativnu ocjenu sigurno već osjećate kao međulopatičnu bol ili smetnje u vratu.

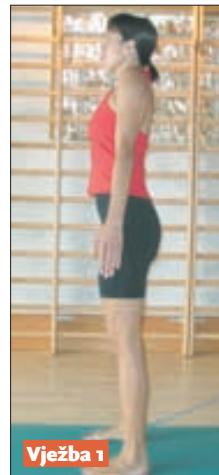
Slika 3, test pokretljivosti kroz prsno-rameno istezanje. Sjednite ispruženih i spojenih nogu. Iza tijela isprepletite dlanove i opružite laktove. Odvajajte ruke od tijela aktivirajući mišiće stražnjeg dijela ramena,



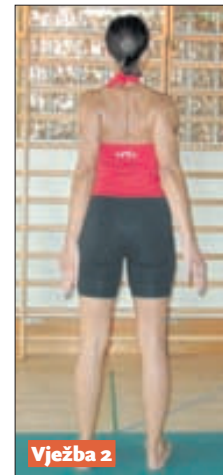
nadlaktica i između lopatica. Nemojte zabacivati glavu prema natrag i maksimalnu točku zadržite dvije sekunde. Ako ste test uspjeli pravilno izvesti i pritom odvojili ruke barem od 40 do 45 stupnjeva od tijela, imate dobru pokretljivost.

Slika 4, test otklona glave. Važnost ove procjene je u tome što možete ocijeniti jesu li mišići bočne strane vrata (m.sternocleidomastoideus, m. trapezius i m. scalenus) skraćeni. Svi navedeni mišići reagiraju na stres i mogu utjecati na smanjenu pokretljivost i napetost vrata. Test možete izvoditi sjedeći, klečeći ili stojeći ispred ogledala. Trup mora biti uspravan, pogled i brada usmjereni prema naprijed, a ramena spuštana. Napravite otklon glave u jednu stranu, polako spuštajući jednu uho prema ramenu. Zadržite pravilnu poziciju glave i ramena. Procijenite udaljenost uha od ramena na obje strane, a možete i samo pokušati osvijetliti na kojoj strani osjećate jače zatezanje. Je li to ista strana na kojoj osjećate nelagodnost u stresnoj situaciji?

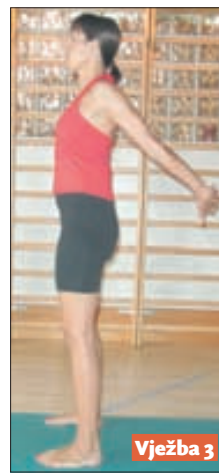
Testiranje kondicije hardvaskim step testom. Za izvođenje ovog testa važno je da niste slabog zdravlja ili starija osoba, a slabost, mučnina, vrtoglavica i slično znak su da prestanete s testiranjem. Za izvođenje testa treba vam klupica ili stepenica visine od 30 do 40 centimetara i vratna karotida na lijevoj strani za mjerenje pulsa (nekoliko puta pronadite arteriju i osjetite puls da se izvježbate prije testiranja). Započnite test koracanjem gore-dolje (dvije sekunde gore, dvije dolje), ukupno četiri minute. Po prestanku sjednite i odmah izmjerite puls A (broj otkucaja srca u jednoj minuti), nakon minute odmora puls B i nakon dvije minute odmora puls C. Da vas ne zbuni, koracajte samo četiri minute i ne ponavljajte više. Formula za izračun: 3.000/puls A+ 3.000/puls B+ 3.000/puls C = indeks kondicije. Za mlađe od trideset i pet godina dobar rezultat je indeks 60 i više, a za starije dobar rezultat je indeks već od 50.



Vježba 1



Vježba 2



Vježba 3



Vježba 4

Ljudski mozak veći zbog timskog rada



Timski rad mogao bi objasniti zašto se kod čovjeka razvio veći mozak, navodi se u rezultatima istraživanja irskih i škotskih znanstvenika koji su pokušali razotkriti zaognetu koja već dugo muči znanstveni svijet. Na računal-

nom modelu znanstvenici su simulirali rad ljudskog mozga dozvoljavajući da se razvije mreža neurona kao odgovor na niz izazova koje nosi život u društvu. Stvorili su dva scenarija. U prvom su dva početitelja zločina koje je uhitila

policija i svaki za sebe morali odlučiti da li da "otkucaju" onog drugog. U drugom scenariju dvije su osobe bile zatrpene snježnom lavinom u vozilu i morale su odlučiti da li da zajedno prokopaju put ili da sjede i čekaju spas. U oba slučaja svaki bi pojedinac više dobio sebičnim izborom, pa je znanstvenike iznenadilo kad su utvrdili da su se pojedinci paralelno s razvojem mozga radije okretali suradnji.

- Često funkcioniramo u velikim skupinama nepovezanih pojedinaca i to zahtjeva kognitivne sposobnosti da bi se pratilo što netko radi u odnosu na nas da bismo svoje ponašanje tomu prilagodili, izjavio je jedan od autora istraživanja Luke McNally, koji je istaknuo i da je jedan od elemenata naše odluke da surađujemo u zajednici kalkulacija o tome što dobivamo zauzvrat. Po njemu timski rad i rast veličine mozga međusobno se potiču. (NL)