

ŽIVOTNI I LIKOVNI ZAVIČAJ



"Dolazak pastira", detalj

Reportaža



U Istri joj je kao i u Podravni

mliji s puno kamena i staricama u crmom. Spuštajući se cestom od Sošića prema Balama imala sam dojam da se krećem svojim starijim putem kući, a kada sam stigla u Bale ispred kuće u kojoj danas živimo i digla glavu prema prozoru znala sam da sam dobro odabrala. "To je to", rekla sam Zdravku.

Djeca, tada još mala, Igor i Irena, brzo su se stopili s novom sredinom i premda su se vraćali u Molve, uvijek su se vraćali i u Bale. Njihov sadašnji i stalni zavičaj. A za Mariju i još nešto više - Istra je postala i njen novi likovni zavičaj. Snježnim, jesenskim i prigodnim podravskim motivima, tako iskreno i detaljno stvarnim, pridru-

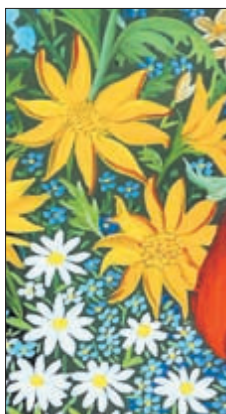
žuju se istarski motivi: bjelina suhozida, zelenilo stare masline, toplina crvenice zemlje, snaga boškarina...

Etnografski zapis podravskog zavičaja

Tradicionalno slikanje uljem na staklu, taj umjetnički vez kratkih i detaljnih poteza kistom, sve opijeno bogatstvom snažnih boja u Marije Peti-Božić zapravo predstavlja etnografski zapis njenog podravskog zavičaja. To su slike podravskih sela, krajolici žitnih polja, jesenski ugodaj berbi, svadbe, sajmovi. Više motiva vezano je uz Badnjak i Božić. Njene slike "Dolazak pastira" i "Rodenje" ne samo što dočaravaju svečanost Bo-

žića, svetkovine životne radosti i života uopće, već dočaravaju sve bogatstvo ljudskih pokreta i osobina - iznenadjenje, zadovoljstvo, nestrpljivost, radišnost, zabrinutost...

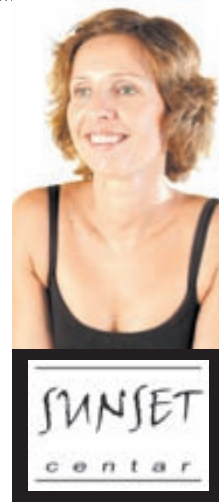
Osim galerije u Balama, Marija ima više godina galeriji i u Rovinju, a njene slike krase domove privatnih zbirki i galerija širom svijeta. U 35 godina rada svoje je radove izlagala na 19 samostalnih i stotinjak skupnih izložbi, u svom fundusu ima stotinjak slika uglavnom vezanih uz rodne joj Molve. Članica je Hrvatskog društva naivnih umjetnika, Hrvatske zajednice samostalnih umjetnika i pulskog ULKS-a, te uvrštena u monografije Čudo hrvatske naive i Molvanski likovni krug. Od sredine 2000. sudjeluje na godišnjoj izložbi "Naiva u Istri" u organizaciji Turističke zajednice Funtana. "Šteta je što još uvijek nije osnovana udruga istarskih navivaca jer bi se tada više čulo za njihovo vrlo plodno stvaralaštvo a njihove slike, osim u Funtani, našle put za takve izložbe ne samo u Hrvatskoj nego i van nje", veli Marija koju ostavljamo u blagdanskome ugodaju toplom doma utopljenog u primamljive mirise netom ispečenih kolačića.



"Poljski buket", detalj

Tjelovježba

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić



Samopomoć za blagdanske tegobe probavnog sustava

Slijedećih desetak dana vaše oči, nosnice i nepce teško će odolijevati raznim mirisima, okusima i pogledu na mnoštvo hrane koja će nas pratiti gdje god se našli. Svima nam je poznat taj osjećaj nemoći da se odupremo slasnom zalagajčiću, a i onaj poslije kada osjećamo težinu u svom probavnom sustavu, imamo problema sa zatvorom, vjetrovima, slabošću i nedostatkom vitalne energije unatoč silnim kalorijama koje smo unijeli u svoje tijelo.

Ako ne možete kontrolirati svoj tek, pokušajte svome tijelu pružiti svaki dan barem sat vremena hodanja, aktivnog poticanja probave i sagorijevanja viška unesenih kalorija te nekoliko vježbi za poticanje rada probavnog sustava i tretiranje akupresurnih točaka za ublažavanje nastalih tegoba.

Slika 1. Vježba čučanj - u trenutku kada je dizajniran toalet u civiliziranom svijetu drastično se povećala konstipacija ili zatvor. Čučanj izvodiimo od davnina, a danas ga se bojimo. Ljudi su jedina vrsta koja mora gurati crijevni sadržaj kontra gravitacije. Zato napravite duboki čučanj s koljenima unutar ramena, opustite trup na natkoljenice tako da potiskom bedara, više na desnoj strani, stimulirate debelo crijevo. Pritom dišite dijafragmom, upušite zrak u trbuh i opuštajte zdjelico dno. Polagano, uz pravilno disanje izvedite dvadeset i pet respiracijskih ciklusa bez podizanja frekvencije srca kako bi ste pojačali rad parasimpatikusa, uravnotežili hormone i podigli razinu energije.

Slika 2. i 3. Vježba klupko - sjednite na svoje pete, a trup spustite na natkoljenice s čelom na podu i rukama opuštenim uz tijelo. Duboko udahnite tako da zrak upušete u trbuh koji će napraviti potisak o vašu bedra. Izdisajem zaoblite trup i odvojite ga od nogu. Podvučite stražnjicu pod sebe i uvucite pupak prema kralježnici. Ruke, ramena i glava opušteno vise poput utega. Ponovite osam puta.

Slika 4. Tretiranje akupresurne točke prednjeg medijalnog kanala - ležite na leđa savijenih koljena i pronađite točku tretiranja koja se nalazi dva prsta vodoravno položena ispod pupka. Pritisnite palcem točku i polako pojačavajte pritisak sa dubljim disanjem. Pritisak treba biti polagan i fluidan, nježan ako je područje bolno i zadržati ga oko jedne minute.

Slika 5. Tretiranje akupresurne točke želudca - ležite na leđa savijenih koljena i pronađite točke koje se nalaze dva i po prsta sa strane u ravnini pupka. Jagodicama palčeva pritisnite točke i pritisak zadržite približno jednu minutu dok duboko dišete u trbuh.

Slika 6. Tretiranje akupresurne točke debelog crijeva - u istoj ležećoj poziciji spojite lijevi palac uz kažiprst i na kraju brazde koja se pojavila pritisnite palcem druge ruke. Lagano trljajte točku oko pola minute i ponovite na drugoj ruci.

Tretiranje ove tri akupresurne točke nije preporučljivo raditi u trudnoći, ali su izuzetno korisne kod tegoba kao što su zatvor, bolovi u trbuhu, vjetrovi, mučnine, predmenstrualni bolovi, umor, opća slabost i nedostatak energije. Želim vam sretno, mirne i zdrave blagdane i ne zaboravite: najdragocjeniji dar koji ste dobili svojim rođenjem je zdravlje. Učinite sve što možete da ga sačuvate i koristite što duže kroz život.

