



Tratinčice umjesto tulipana

Umjesto standardnih tulipana ili ljiljana, uskrсни stol može se ukrašiti tratinčicama, koji su ovih dana u punom cvatu. To se blagdanskom stolu dati pečat rustike, pogotovo ukoliko su i ostali detalji u svijetlim tonovima. Osim što u vazi dugo ostaju svježe, tratinčice naprosto osvjetljavaju dan i navješćuju neko novo, ljepše doba.

Rascvjetano jaje

Decoracija uskrsnog stola ne mora puno koštati: uz malo

volje i mašte moguće je od kore jajeta i nekoliko cvijetaka stvoriti lijepi ukras. Jaje je potrebno oprati, probušiti ga s obje strane te izvaditi sadržaj. Nakon što se ljuska osuši, u nju treba staviti malo zemlje, potom cvijet s korijenom te na koncu ponovno dodati zemlju sve do vrha ljuske. "Važ" na koncu zalijte vodom i smjestite ga u kartonsku kutiju za jaja ili neku drugu posudicu. U ljuskama jajeta vrlo efektno izgledaju i lučice.



Zec od salvete



Da biste dobili zeca, potrebno je - jajel! Ukoliko niste stigli ili vam se naprosto ne da tragati za čokoladnim i svim drugim zečevima, dovoljno je zarolati salvetu, zamotati u nju jaje, "izvući" uši i - zec je gotov. Ako vam se i dalje ne da, nije mu potrebno nacrtati oči, njušku ni brkove jer sasvim pristojno izgleda i ovako stiliziran.

ti ih i osušiti ljusku. Stol ne mora biti prekriven klasičnim bijelim stolnjakom, već to mogu biti pokrivala nježnih ili žarkih boja, kakve i priliče proljeću i buđenju prirode.

Dizajneri interijera predlažu žuto-zelene kombinacije te narančaste tonove koji će unijeti toplinu u dom. Osim bešteka koji ćete za ovu svečanost prigodu izvaditi iz kredenca, na blagdansku trpezu možete staviti i vazru s buketom cvijeća: mogu to biti tulipani, ljuljani, ali i svježe livadsko cvijeće. U vazri

će umjesto cvijeća lijepo pasati i suhe grančice na koje ćete prikličiti pisanice. Vrlo će efektno izgledati i mrkve posložene u tegle zajedno s poljskim cvijećem.

Na stolu još mogu stajati čokoladna jaja, jastivi ili nejestivi zečići i pilčići, ovisno o afinitetima i budžetu obitelji. Simbole Uskrsa moguće je vrlo efektno izraditi od tijesta ili kuhanih jaja. Uz pincu na stol poslužite roladu ili suhe kolačiće u animalnim oblicima.

Na ulazna vrata objesite vijenčić ukrašen pisanicama, a

pored vrata, uz rub zida, možete postaviti malenu ogradu na kojoj ćete, zajedno s dječom, nacrtati jaja. U vijenčić od šibljica možete uplesti i svježe poljsko cvijeće, umetnuti u nj pisanice ili svijetle tu njime dekorirati trpezu.

Ukratko, vedre boje i ukrasi unijet će vedrinu i optimizam u dom. U blagdanskom ozračju zato neka bude cijeli dom: ukrašite i zavjese, a u kutove soba poslažite košare s umjetnom travom, slamom ili lišćem u koje ćete smjestiti simbole Uskrsa.

Vijenac od grančica

Uskrсни vijenčić kojim ćete ukrašiti vrata može izraditi i sami od

šibljica ili zimzelenih grančica, no u dućanima se nude i vijenčić od stiropora koji se mogu ukrašiti. Potrebno je i više ukrasnih pisanica u jednoj ili više boja i veličina koje ćete pričvrstiti za vijenac. Najjednostavnije je to učiniti silikonskim pištoljem.

Ukoliko vam je od Božića preostao stari vijenac koji ne izgleda baš najbolje, presvucite ga nekom tkaninom zanimljivog uzorka, te potom uz pomoć silikonskog pištolja pričvrstite pisanice.



Prolječno vježbanje u paru

Vrijeme leti, godišnja doba se izmjenjuju, a podaci posljednjeg istraživanja Eurobarometra o sportu i tjelesnoj aktivnosti Hrvata su poražavajući. Kako sam optimista, vjerovala sam da smo se pokrenuli i povećali postotak redovite tjelesne aktivnosti iznad deset posto, a kad ono, svega devet posto stanovništva redovito vježba???

Prema vlastitoj statistici mogu reći da je u porastu

broj osoba, neovisno o dobi, koji imaju ozbiljne zdravstvene probleme uzrokovane neketanjem. I kako onda spojiti ove dvije statistike, doprijeti do svijesti građana i mijenjati trendove? Evo, mi se trudimo i nećemo postupati.

Za današnje vježbanje trebate samo pronaći svoga para, motivirati ga i zajedničko druženje, zabava i dobar osjećaj za zagaranirani, a nećete potrošiti ni jednu kunu.



Slika 1. Jedan vježbač klekne na pod malo razmaknutih nogu, rukama opruženih na podu i prsima tik do poda. Drugi vježbač osloni svoje dlanove na donji dio leđa svoga para u pretklonu na opružene noge. Udisajem oba vježbača maksimalno ispravljaju svoje držanje, svaki u svom položaju tijela. Izdisajem, vježbač u kleku iz aktivacije trbušnih mišića podvlači zdjelicu pod sebe odvajajući guzu od pete i gura leđima dlanove partnera, dok drugi vježbač pruža otpor, uz kontroliran pritisak dlanovima na leđa i istovremeno podiže jednu nogu u zrak aktivirajući guzu i leđa. Ponovite deset puta faze udaha i izdaha, a par koji je na nogama neka mijenja radnu nogu. Zatim se zamijenite.

Slika 2. i 3. Jedan vježbač ostaje u poziciji kleka kao u prvoj vježbi. Drugi vježbač svojom guzom polako sjedne na zdjelično-mišićni dio svoga para i kralježak po kralježak se cijelim leđima spusti na leđa partnera. Bez straha, ovaj položaj ugodno isteže hvatišta mišića na grebenima zdjelice. Udisajem, vježbač koji je gore otvara svoje laktove istežući prsa, ramena i trbuh. Vježbač ispod u istom trenutku izdisajem podvlači zdjelicu pod sebe, dobljenih leđa gura partnera prema gore i snažno aktivira svoje trbušne mišiće kao na drugoj slici. Gornji vježbač se izdisajem uz aktivaciju svojih trbušnih mišića polako kralježak po kralježak podiže do početne sjedeće pozicije u kojoj pojačava istezanje svoga para. Ponovite osam do deset puta i zamijenite pozicije.

Slika 4. Sjednite se licem paru maksimalno raširenih nogu i spojenih stopala. Uхватite se čvrsto za ruke. Udisajem jedan vježbač aktivacijom mišića ruku, ramena i medulopatčnih mišića povlači drugog vježbača u duboki pretklon u kojem se istežu leđa i mišići nogu. Da bi istezanje bilo još kvalitetnije, pretklon radite tako da aktivirate trbušne mišiće. Mijenjajte se u fazama vježbe i ponovite osam do deset puta.

