

POSLEDNJEG POPISA

nika otoka



Rab je nekada imao pozitivni migracijski saldo

stanovništvo. Najidealniji sudionici mehaničke revitalizacije bili bi otočani povratnici ili njihovi potomci. Oni su upoznati sa životom na otocima, naročito iskušenjem života u izoliranim zajednicama, pa je vjerojatnost njihovog ostanka i održanja na otocima veća nego onih došljaka kojima je otok tek ljetna romantična slika.

Blizina Rijeke

- Krk je po broju stanovnika nakon zadnjeg popisa daleko odmakao svima ostalima. Je li jedini razlog tome efekt mosta koji ste bili predvidjeli, kao što potvrđuju i Pag, Vir i Murter?

- Porast broja stanovnika Krka nadmašio je pad preostalih kvarnerskih otoka koji zbog te činjenice imaju ukupni desettletni porast. Jedan od presudnih razloga povećanja broja stanovnika Krka sigurno je i njegovo premoštenje te blizina Rijeke. Međutim, jedan od ključnih razloga porasta je i broj kuća za odmor čiji su vlasnici utjecali na stopu demografskog porasta.

- Hoće li broj stanovnika na Krku nastaviti rasti?

- Krk će vjerojatno i u idućem razdoblju doživjeti porast broja stanovnika. Ovaj put osim grada Krka i Malinske-Dubašnice realno je očekivati daljnju turističku individualnu izgradnju i obnovu malih naselja općina Dobrinja, Vrbnika, Punta što će sigurno imati odraz i na kretanje broja stanovnika.

- Što se događa s Korčulom, koja je tek na popisu 2001. godine izgubila naziv najnaseljenijeg otoka od Krka, gdje je pad stanovnika znatno izrazitiji nego na susjednim Hvaru i Braču? Koji su faktori na to mogli utjecati?

- Korčula je otok koji ima tri veća otočna naselja pri čemu je sve do šezdesetih godina naselje središnjeg dijela otoka Blato bilo i najveće naselje na našim otocima. Otok je imao brodograđevnu industriju i kvalitetnu poljoprivredu organiziranu kroz nekoliko poznatih poljoprivrednih zadruga.

ga. On se nalazi u rascjepu između slabe gravitacije makroregionalnog centra Splita i regionalnog centra Dubrovnika čijoj županiji i pripadaju. Silnice kvalitetnog povezivanja litoralne i kontinentalne Hrvatske ne dopiru do ovog otoka toliko snažno kao kod sjevernih i srednjih jadranskih otoka. Osim toga Korčula nema u svom stambenom fondu toliko broj kuća za odmor pa se kategorija tih vlasnika bitno ne osjeća u "novim" stanovnicima otoka. Ukoliko dođe do izgradnje pelješkog mosta, vjerojatno će se njegov utjecaj osjetiti i na demografsku sliku južnijih otoka.

- Popis 2011. bio je prvi na kojem je zabilježen pad broja stanovnika Raba. Sustiže li i taj otok sudbina Lošinja i Cresca koji bilježe lagani pad?

- Rab je bio jedini naš otok iz skupine većih otoka koji cijelo dvadeseto stoljeće nije imao depopulaciju. Imao je kontinuirani rast. Ovaj je otok jedini udvostručio broj stanovnika u odnosu na broj početkom dvadesetog stoljeća. On je imao pozitivni migracijski saldo, ali i prirodni prirast, koji je negativne predznake bioreprodukcije počeo imati tek u posljednjem desetljeću dvadesetog stoljeća. Tako je međupopisno razdoblje 1991. do 2001. obilježilo u prirodnom kretanju 46 umrlih više nego što je rođeno, ali u idućem, suvremenom razdoblju denatalitet postaje vrlo visok tako da u razdoblju 2001. do 2011. imamo čak 374 više umrlih nego rođenih Rabljana. Niti pozitivni selidbeni saldo nije mogao poništiti ove značajke loše bioreprodukcije. Međutim razlika u demografskom razvoju Cresca i Lošinja u usporedbi s Rabom je u tome što je populacija Cresca, a nakon toga i Lošinja prolazila ovo razdoblje znatno ranije, pa bi se ukoliko se reagira određenim mjerama scenarij biološke i mehaničke depopulacije mogao usporiti, barem u onom dijelu koji se odnosi na migracije, odnosno migracijsku politiku.

JE LI ODLAZAK NA REKREACIJU ILI DRUGE AKTIVNOSTI PRAVA NOĆNA MORA?

Tijelo je savršen mehanizam i stručnjak za improvizaciju

Neke statistike kažu da tijekom godinu dana prosječan zaposleni čovjek koji živi u gradu i koji radi osam sati i približno toliko spava godišnje još potroši četiri dana na ispijanje jutarnje kave, osam dana na čitanje novina, devet dana na brigu o higijeni i isto toliko na vožnju automobilom, pet dana na obavljanje nužde, a osamnaest dana na kauču gledajući televiziju

Kako pronaći vremena za sebe? Koliko si puta godišnje postavite ovo pitanje ili o njemu razmišljate? Nimate li uistinu u svakodnevnom kaotičnom dnevnom ritmu i obavezama na poslu, kod kuće i u obitelji mjesta za sebe, svoje želje i potrebe, a pomisao da trebate izdvojiti dva ili tri sata tjedno za odlazak na rekreaciju ili neku drugu aktivnost predstavlja vam noćnu moru? Gdje smo izgubili to dragocjeno slobodno vrijeme? Neke statistike kažu da tijekom godinu dana prosječan zaposleni čovjek koji živi u gradu i koji radi osam sati i približno toliko spava godišnje još potroši četiri dana na ispijanje jutarnje kave, osam dana na čitanje novina, devet dana na brigu o higijeni i isto toliko na vožnju automobilom, pet dana na obavljanje nužde, osamnaest dana na kauču gledajući televiziju te dan i pol na pranje automobila i tankiranje goriva. Kada bismo vježbali tri puta tjedno, godišnje bismo na to utrošili svega šest dana. A to je još uvijek puno manje vremena nego što poklanjamo svom limenom ljubimcu ili udobnom naslonjaču.

Zašto moram ići na rekreaciju ili vježbati? Radim u kući, vrtu, na poslu osam sati stojim na nogama, brenem o djeci itd. Pa to je isto kretanje. Nažalost, to nije dovoljno. Tijelo je savršen mehanizam i stručnjak za improvizaciju. Moderna tehnologija koja nam je olakšala život ujedno je oslobodila tijelo i mišiće u obavljanju njihovih osnovnih zadaća. Za poslove u kući i vrtu koristimo različita pomagala koja nam štede vrijeme i trud. Ne trebamo se sagibati u leđima, dizati ruke iznad glave i slično. Već od rane mladosti tijelo se nauči i živi sa smanjenom pokretljivošću po jedinim koštano-mišićnim dijelovima, neki rade previše pa i ono za što nisu predodređeni, a neki ništa. Primjer vam može biti već obično svakodnevno vezivanje cipela. Ako mišići donjeg dijela leđa zaborave pravilno sudjelovati u toj kretanju, tijelo će se prilagoditi, vi ćete čučnuti ili sjesti, podići nogu ili kupiti



onu super dugačku žlicu za lakše obavljanje cipela. Leda spavaju zimskim snom, a koljena i mišići bedara rade prekovremeno. Svakodnevno je naše tijelo izloženo različitim podražajima kojima se mora prilagodavati, i to radi savršeno dobro. U svakom trenutku odradi sve što zamislimo, ali na koji način, u kojim položajima i s kojim mišićima? Razlog tomu je što tijelo ima urodne mehanizme koji ga čuvaju, štede energiju i osiguravaju mu da preživi u specifičnim situacijama kao što su bolest, ozljeda, glad i slično. Želimo li te sposobnosti uzalud i neracionalno iskoristivati i čekati kada će tijelo posustati ili ćemo mu pomoći vratiti izgubljene funkcije? Vježbanjem ponovo učimo tijelo, budimo uspavane mišiće, a opuštaimo i liječimo one koji rade prekovremeno.

Mogu li se poboljšati izgubljene funkcije i nakon četrdesete? Nikada nije kasno za promjene. Ukoliko ste kao dijete usvojili određene motoričke sposobnosti, naše

savršeno tijelo te je obrascе pohranilo i zapamtilo. Zahvaljujući toj sposobnosti svaka izgubljena funkcija i uspavani mišić mogu se ponovo aktivirati, ukoliko ne postoji neko veće oštećenje pomoćnog sustava, a proces starenja i propadanja zaustaviti. Naravno, trebat ćemo malo više vremena i strpljenja, kontroliranog nadzora instruktora, ali rezultati će doći. Potrebna je samo volja, stvaranje navike i održavanje kontinuiteta. U svom radu susrećem se s puno osoba koje su počele vježbati tek nakon četrdesete. Rezultati i napredak koji ostvarujemo iz dana u dan prkose ustaljenom mišljenju da su promjene u nekim godinama (50. i 60.) nemoguće.

Mora li svako vježbanje biti naporno i bolno? Svakodnevno smo na rubu izdržljivosti, bez energije i trpimo bolove. Za svemu tome još trebamo dodati naporno vježbanje i upale mišića? Odgovor na ovo pitanje i rješenje možete pronaći u svojoj edukaciji, pravilnim odabirom intenziteta programa i

školovanog instruktora koji će imati osjećaj i znati što vam trenutno treba. Trening koji će vas "uništiti, iscijediti i preforsirati" može odraditi svatko, ali treningom vraćiti energiju, raspoloženje, zadovoljstvo i polet mogu samo oni treneri koji istinski poznaju međuzavisno djelovanje svih sustava u tijelu te anatomiju i fiziologiju ljudskog organizma. Opterećenje tijekom treninga trebalo bi biti uvijek malo iznad vaših trenutnih mogućnosti (mislim na rekreativne vježbače) da bi osiguralo idealne adaptacijske procese u organizmu bez značajnih bolova u mišićima, no ako vaše trenutno stanje i raspoloženje to ne mogu podnijeti, trebale slušati sebe i tome se prilagoditi. Pomicanje granica izdržljivosti, poznavanje simptoma koje nam tijelo šalje, razlikovati i stupnjevatiju pojavu boli proces je cjelovitnog učenja, postupno, bez žurbe i dodatnog stresa. I sljedeće nedjelje odgovoriti ćemo vam na najčešća pitanja vezana uz vježbanje...

Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

