

## FRIZERSKE AKADEMIJE O FRIZURAMA ZNAJU SVE



Doktori za kosu u svojoj ordinaciji - Ivan Lukavečki i Marija Lukavečki-Burić

- Dakle, biti stilist za kosu ne znači biti osoba isključivo zadužena za frizuru?

- Ne, to je samo jedan segment. Frizura je točka na i kojoj prethodi puno toga. Najvažnije je upoznati klijenta, procijeniti kvalitetu te zdravije kose i vlasišta, kao i dobro poznavati i prepoznati preparate s kojima radite, rekao nam je Ivan Lukavečki.

Njegovu sestru Mariju upitali smo što se ove sezone nosi na glavi.

- Apsolutni hit, napose među muškarcima, je tzv. hair tattoo, dok je kod žena in srednje duga lepršava i valovita kosa. Što se tiče boja, u trendu su uvijek moderne bjondike, ali s roza pramenovima u

više varijanti od njezne preko ciklame pa sve do ljubičaste inačice. Naravno, za manje hrabre tu je i boja karamela, odnosno tople svijetle čokolade. Kod muškaraca u trendu je i tzv. under cut, tj. izbjijavanje kose uz obraze i puštanje duže na vrhu da bi se, ovisno o raspoloženju, mogla prebacivati lijevo ili desno, nositi u zraku ili pak zalizati.

Zanimalo nas je i zašto kosa uvijek brže raste kada imate pravu i željenu frizuru, negoli kad samo čekate da izraste i bude duža.

- E, to su vam prave male zagonetke (smiju se sugovornici), najvjerovatnije je u pitanju vlastiti odraz u ogledalu i neobjektivno doživlja-

vanje sebe samog. Uz to, kad ste zadovoljni, sve je savršeno i na svom mjestu, a kada baš i niste - svaka vam dlaka smeta, objašnjavaju Marija i Ivan. Ipak, na kraju otkrivaju i male (ne)poznate tajne. Recimo, kosa ljeti raste brže negoli zimi. Brže raste mladim negoli starijim osobama, i njen je rast najbrži od 18 do 25 godina, te u jednoj godini kosa može narasti i do 17,5 centimetara.

- A što je s onim pričama o Mjesecu i rastu kose?

- Za vrijeme mladog Mjeseca kosa raste brže negoli za punog. Shodno tome, neki pazite i na vrijeme kada će posjetiti frizera, zaključuju brat i sestra.



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Lopta kao ljetni rekvizit

Velika, mala, mekša, tvrda, nogometna ili košarkaška, svedjedno je. Lopta je lopta, zove nas na igru i podsjeća na djetinjstvo. To je rekvizit koji doista pruža bezbroj mogućnosti upotrebe. Njome možete razvijati svoju kondiciju, koordinaciju, snagu, fleksibilnost, preciznost i ravnotežu, a može vam poslužiti i samo za masažu. Pronađite s djetetom njegovu najdražu i uživajte u zajedničkom vježbanju. Opisane vježbe izvodite svaki dan, a možete ih izmjenjivati i s vježbama iz prošlog priloga. Ako ostanete bez svog partnera - djeteta, vježbe možete izvoditi i samostalno uza zid.

Slika 1: Vježba čučnjevi s loptom - postavite se jedan naspram drugoga s nogama odvojenim u širini kukova ili malo šire. Loptu postavite između sebe s dlanovima na njoj. Udahom se isprsite,

osam čučnjeva. Na kraju se okrenite leđima partneru s loptom između vas koju držite dlanovima i napravite još osam pravilnih čučnjeva. Osim mišića nogu, snažite i svoja ramena i ruke.

Slika 2 i 3: Vježba istezanja i ravnoteže - u poziciji licem jedan prema drugome uhvatite se za ruke. Ako imate dvije lopte, desno stopalo oboje stavite na loptu. Udahom uspravite trup, aktivirajte mišić trbuha i leđa održavajući ravnotežu. Uz izdah se spustite u mali počučanj dok loptu kotrljate prema naprijed, zategnete stopalo prema gore i pregibate trup prema nozi. Ako imate problema s ravnotežom, radite naizmjenično. Osjetite istezanje mišića stražnje strane noge i leđa. Ponovite šest puta jednom pa drugom nogom.

Slika 4: Vježba dodavanja lopte partneru - sjednite na pod licem prema partneru



ljanja trupa i oboje stisnete loptu ispred sebe. Tako naizmjenično izvodite vježbu dodajući si loptu i tako osam puta. Vježbom snažite mišić trupa

Slika 5 i 6: Vježba jačanja leđa - legnite potrbuške, raširite i savijte koljena. Stopalima oboje držite loptu. S udisajem ispružite ruke uz glavu i uvucite pupak na kralježnicu. S izdisajem, dok oboje umjereno stišćete loptu i



Čučnjevi s loptom



Vježba istezanja i ravnoteže / 1



Vježba istezanja i ravnoteže / 2



Dodavanje lopte partneru



Jačanje leđa / 1



Jačanje leđa / 2

## Fascinantne činjenice o mozgu

Koji dio ljudskog tijela čini između od jedan do tri posto ukupne tjelesne mase, a koristi 20 posto kisika iz jednog udisaja? Mozak. Evo deset fascinantnih činjenica o ljudskom mozgu:

- Mozak treba trajnu opskrbu kisikom. Deset minuta bez kisika najčešće uzrokuje značajnu neuronsku štetu. Hladnoća može odgoditi tu pojavu, zbog čega žrtve utapanja u hladnoj vodi koje su oživljene nakon 40 minuta prežive bez neuronske štete.

- Mozak koristi petinu ukupne količine krvi u tijelu. Treba održati korak s teškim metaboličkim zahtjevima neurona.

- Mozak ne osjeća bol. Nema živaca koji bi registrirali bol. Zato neurokirurg može istražiti mozak dok je pacijent pri svijesti. Na taj način može se koristiti povratna informa-



cija pacijenta za identifikaciju važnih područja kao što su ona za govor ili vizualizaciju.

- Cerebelum ili mali mozak teži 150 grama. Nalazi se na donjoj stražnjoj strani mozga, potreban je za upravljanje tijela pri hodanju i za koordiniranje pokreta. Itekako može igrati ulogu u osjetu mirisa.

- Prosječna težina ljudskog mozga je nešto veća od 1,4 kilograma.

- Mozak slona je ogroman - oko šest puta veći od ljudskog.

U odnosu na veličinu tijela, ljudi imaju veći mozak od životinja, u prosjeku oko dva posto tjelesne težine. Mozak mačke teži oko 28 grama, malo više od jedan posto tjelesne težine.

- U mozgu se nalazi oko 160.000 kilometara krvnih žila. Ako bismo ih raširili, mogle bi zaokružiti Zemlju više od četiri puta.

- Imate li mozak prosječne veličine, posjedujete 100 milijardi neurona. No, približno 85.000 neurona neurokortexa izgubi se svakoga dana.

- Nedavna istraživanja dokazuju da mozak nastavlja proizvoditi nove neurone kroz život i da to čini kao odgovor na stimulaciju (radite vježbe za jačanje mozga). Znanstvenici to nazivaju plastičnost mozga ili neuroplastičnost. Ovo možete prihvatiti kao najpoticajnije činjenicu o mozgu. **L. B.**