



Mama i Mia u vrtu čudesa

mu jer me inspirira i prva koristi moje radove, te na njezinim reakcijama vidim treba li što promijeniti. Ako Mia to amenjuje, onda može u proizvodnju, priča Saša u svom vrtu koji je postao pravi vrt čudesa koji izaziva čuđenje pa kada ugledate, morate uzviknuti: "Mamma mia!"

Osim prekrasnih marama, zveckavih kockica visilica, šaljivih dječjih privjesaka, dekoracija za kolica i visećih dekoracija za krevetić, Saša i dalje obrađuje drvo, ali manje komade.

Kako joj vrijeme ne dozvoljava bavljenja velikim predmetom, Saša dekorira drvene štupaljke decoupage tehnikom, a novost su one presvučene materijalima. Nakon toga to više nije obična štupaljka, već ukras koji može biti zanimljivi držač za slike, kopča, pa i broš. A vješalice oslikane decoupage tehnikom izgledaju kao da su izašle iz neke romantične priče i čekaju da se nešto okači na njih.

Interesa ima, ali izvan Pule. Zovu me iz Zagreba, Slavenskog Broda, ali slabo iz Pule, možda ovdje ne cijene ručni rad, koji stranci prepoznaju, priča Saša dok Mia baca jednu od 10-ak šarenih zveckavih kockica, a Saša kaže



Štupaljke koje nakon "intervencije" decoupage tehnikom postaju ukras

da će se i njezini artikli mijenjati kako Mia bude rasla.

- Ja to zovem kreativnim majčinstvom. Radim uz Miju i ona je svugdje uz mene. Danas sve možeš raditi kod kuće, dovoljno je da imaš internet,



Veseli privjesci

koji ti otvara jedan novi svijet, priča Saša i pokazuje svoju Facebook stranicu na kojoj sve piše - "U našem je vrtu oduvijek bilo poprilično šareno i veselo, ali u posljednje vrijeme počele su se događati zbilja čudne stvari. Pojavila su se neobična bića na sve strane. U svakom grmu nešto se događa. Običnom promatraču, ova golim okom nevidljiva stvorenja, iz nekog razloga meni i Miji dopustila su da zavirimo u njihov tajni svijet, a mi nismo mogle odoljeti da djelić toga ne podijelimo s vama. Tko zna, možda se i u vašim vrtovima kriju tajni mali posjetioci." **Lara BAGAR**

Snimio Neven LAZAREVIĆ

## KAKO SE BORITI PROTIV STRESA

## Smijeh produžuje život

Američki znanstvenici objavili su rezultate studije prema kojoj osobe koje se sa stresom suočavaju s osmiheom na licu, žive dulje.

Istraživanje provedeno na grupi 95-godišnjaka na Koleđžu Albert Einstein u New Yorku dokazalo je da osobe koje se s usponima i padovima suočavaju dobro raspoloženi i s osmiheom na licu žive dulje od onih koji to ne čine.

- Ne možemo sa sigurnošću utvrditi što im je omogućilo da dugo žive. Je li to nešto vezano uz osobnost ili je stvar u genima, ali svim je našim ispitanicima bio zapanjujući jedan pozitivan stav prema životu,



kazao je Nir Barzilai s instituta gdje je istraživanje provedeno.

Kako bi se eliminirale genetske predispozicije svi su ispitanici bili podrijetlom iz Istočne Europe. Njih 240 odgovaralo je na dugi niz pitanja koja su ispitivačima pomogla

da definiraju njihov karakter. Veći dio ispitanika bio je opušten, prijateljski raspoložen, savjesan i imao je pozitivan stav prema životu. Svi oni imali su bogat društveni život, često su se smijali, vrlo rijetko su bili nervozni i gotovo nitko od njih nije imao sklonost "zatvaranja među četiri zida".

Svi ispitanici rođeni su početkom 20. stoljeća i život ih nije mazilo. Neki od njih preživjeli su dva rata no svedeno nisu skidali osmijeh s lica i pozitivan stav zadržali su do danas. Bez obzira koliko godina imali još uvijek je vrijeme da kroz život kroćite smijajući se i družeći s drugim ljudima. **A.BRAŠKIĆ**

## Odbojka na pijesku za ljetnih žega

Je li znali da su ekspanzija i razvoj infrastrukture za odbojku na pijesku u našoj državi počeli ne tako davne 1992. godine? Danas je taj sport već toliko populariziran da gotovo svaka plaža ima svoje igralište, na veselje svih nas. Ima li što ljepše od ugodne rekreacije s društvom, malo dječjeg prljanja u pijesku i skoku u more na hlađenje? S ovim zadnjim ipak budite oprezniji jer naglo hlađenje organizma može biti i opasno. Sigurnije je prvo odraditi istezanje i nadoknaditi tekućinu pa tek onda ući u more.

Odbojka je kompleksna sportska aktivnost koja zahtijeva određenu psihofizičku spremnost i poznavanje tehnike. Nismo svi profesionalni odbojkaši ili odbojkašice, a tko zna i kad smo zadnji put imali susret s loptom, hodali i skakali na pijesku. Da vam veselje uživanja u rekreaciji ne bi kvarile ozljede, jer upalu mišića sigurno nećete moći izbjeći, bar u početku, prije no što date sve od sebe u igri - obavezno se

te sigurno zagrijavanje svih zglobnih sustava, nekoliko čučnjeva, iskoraka u sve četiri strane, pregibanja i uspravljanja trupom, male i veće piske i skokove, zagrijavanje podlaktica, ručnih zglobova i prstiju, vršno i podlaktično - čekić odbijanje lopte. Postupno i detaljno.

Slika 1. Vježba podizanja na poluprste - stanite nasuprot paru ili sami, s loptom između dlanova, ruku ispruženih iznad glave. Udisajem se oboje podignite na poluprste i pritom čvrsto spojite petu uz petu. Deset puta ponovite dižanje i spuštanje peta.

Slika 2. Vježba počučanj u paru - iz jednake početne pozicije postavite noge u širinu kukova ili malo šire. Pravilnim disanjem odradite šest puta počučanj, a zatim šest puta i dublji čučanj, uz svjesnu aktivaciju mišića nogu. Pazite da vam koljena ne prelaze liniju prstiju i da ne bježe jedno prema drugome. Želite odraditi pravilan čučanj, koji neće dodatno opteretiti zglob koljena.



Slika 4. Vježba stražnjeg naklona - stanite nasuprot paru, jednom rukom držite loptu, a drugom rukom vratite lubanju. Udahom uspravite trup, glavom napravite potisak o dlan i što više otvorite lakat u stranu. S izdahom, nogom na strani ruke iza glave križno zakoraćite iza stajne noge, zarotirajte trup i savijanjem leđa i nježnim povlačenjem glave pokušajte laktom dotaknuti savijeno koljeno. Udahom se vratite u početni položaj te zamijenite nogu i stranu rotacije. Ponovite šest puta svakom nogom.

Slika 5. i 6. Vježba istezanja i mobilnosti rameno-pr-



slika 1



slika 2



slika 3



slika 4



slika 5



slika 6

zagrijte. Zagrijavanje uvijek počinite od stopala i završite s glavom. Prilagodba tijela na novu podlogu, pijesak, izuzetno je važna. Danas i u sljedećem prilogu dat ću vam nekoliko primjera vježbi koje vam mogu pomoći u tome. Ako ih zaboravite, uvijek si predočite od kojih se kretnji sastoji odbojka. Imitirajući ih, prvo bez pa s loptom, odradi-

Slika 3. Vježba iskoraka - iz iste početne pozicije jedan vježbač napravi iskorak desnom nogom natrag te aktivacijom mišića stražnjice i leđa uspravi trup. Drugi vježbač istovremeno napravi iskorak naprijed i potiskom dlanova o loptu izvede aktivno istezanje leđa, ramena i ruku prema paru. Ponovite deset puta nazmjernično obje faze vježbe.

snog obruča - okrenite se leđima paru i podignite ruke u visinu ramena. Jedan drži ručne zglobove drugog. Udisajem se oboje isprsite i međusobno povlačite te dajete otpor paru rukama. Izdisajem napravite počučanj i uz istu push-pull asistenciju rukama aktivirajte trbuh te zaoblite i istegnute leđa i vrat. Ponovite deset puta.