

MJESTIMA ŽELI POKAZATI KOLIKO SU MODERNA

oddarstvu



Djeca su ponekad žrtve nepromišljenih roditelja

nazovimo ga "ispušni ventil", pa roditelji ne žele dati djetetu ime po djedu, baki i slično. Čini mi se da se u gradu vrlo često vraćaju stara imena. Mi kod nas vrlo često imamo imena Ante, Dujo, Matej..., ponovno je "in" tradicionalno. Dakle, u gradovima koji su u nekim drugim aspektima išli naprijed, imena nas vraćaju u nešto staro, tradicionalno. U manjim mjestima život nije otišao toliko naprijed pa se kroz imena nastoji ostvariti nekakav avangarda. Iako, net-

Najpopularnija imena u Hrvatskoj

U posljednjih deset godina među najpopularnijim ženskim imenima su: Ana, Lucija, Lana, Petra, Sara, Marija, Ema, Nika, Iva i Laura, dok su u istom razdoblju najpopularnija muška imena: Luka, Ivan, Marko, Filip, Josip, Antonio, Karlo, David, Petar i Matej.

U razdoblju od 1951. do 1999. godine prevladavala su imena: Marija, Ivana, Ana, Mirjana, Marina, Vesna, Martina, Sanja, Kristina, Maja, Ivan, Josip, Željko, Marko, Ivica, Tomislav, Mario, Damir, Stjepan i Goran. Od 1900. do 1949. među najčešćim imenima bila su: Marija, Ana, Kata, Dragica, Ljubica, Milka, Mara, Katarina, Anka, Marica, Ivan, Josip, Stjepan, Franjo, Nikola, Milan, Petar, Ante, Marko i Antun. (K. B.)

ko bi se time trebao pozabaviti, istražiti. Ako su neke sredine kulturno i civilizacijski malo niže razvijene, sklonije su pomodarstvu i biranju nečeg besmislenog i što će djetetu na nekakav način biti ružno, zaključuje Nazor.

Istraživanja

Stres i starenje su povezani

Nedavno provedeno istraživanje dokazalo je veliku povezanost između anksioznosti, odnosno nerazumnog straha od, primjerice, gužve, visine ili vanjskog svijeta kod sredovječnih i starijih žena, na što su tijekom ovog istraživanja ukazali telomeri, koji genetski materijal štite od oštećenja. Iako se oni smatraju pokazateljem starenja, jer se s godinama skraćuju, među ljudima jednake starosti skraćeni završeci mogu se povezati s povećanim rizikom od raka, srčanih bolesti, demencije i smrtnosti. "Mnogi se pitaju kako nas stres tjera da starije brže. Ovo je istraživanje važno jer je otkrilo veze između stresa i mehanizma prijevremenog starenja",



kazala je psihijatrica Olivia Okereke iz klinike u Bostonu. Dr. Okereke i njezin tim analizirali su podatke 5.243 žene u dobi od 42 do 69 godina, a za mjerenje razine tjeskobe

uzeli su odgovore na pitanja poput: imate li nerazuman strah od zatvorenog prostora ili imate li napadaje panike u gužvi. Dobiveni rezultati otkrili su poveznicu između visoke anksioznosti i kraćih telomera. Razlika između duljine telomera kod žena koje su ocijenjene kao veoma tjeskobne i kod onih koje nisu slična je u razlici od šest godina. Nalazi su relevantni i nakon što su istraživači uvrstili faktore koji mogu utjecati na duljinu telomera, kao što su pušenje, indeks tjelesne mase i razina fizičke aktivnosti, starost očeva u trenutku rođenja. Jedino što istraživači nisu uzeli u obzir je u dobi od 42 do 69 godina, a za mjerenje razine tjeskobe rezultate. (I. Š.)



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Aktivno odmaranje na plaži

Ljeto je godišnje doba u kojem većina rekreativnih vježbača u našim krajevima uzima pauzu od vježbanja. Međutim, sve je više onih koji i ljeti nastavljaju s uhodanim aktivnostima ili vježbaju u prirodi. Veselim se što primjećujem da taj broj iz godine u godinu raste i puna sam optimizma da će u budućnosti rekreativci biti aktivni kroz cijelu godinu i vježbanje uvrstiti u svakodnevnu higijenu svoga tijela. Ne mislim pritom na trčanje maratona ili zahtjevnije vježbe s velikim vanjskim opterećenjem i slično. Za zdrav-

lje uistinu ne treba puno, ali podražaj tijelu mora biti izazov kako bi se pokrenuli adaptacijski procesi organizma i ono što sam već jednom objasnila, tijelo pamti i zbraja svaku aktivnost i vježbu. Sve je više znanstvenih potvrda da kraće i manje intenzivne aktivnosti također pozitivno utječu na psihofizički razvoj i očuvanje zdravlja. Zato svaku priliku iskoristite da odradite koju vježbu, hodate, plivate. Ležanje na plaži (ili kauču) može biti aktivno i aktivacijski mišića toliko diskretna da to nitko neće primijetiti osim vas. Danas i u sljedećem pri-



SUNSET
centar

logu opisat ću neke od mogućih vježbi, a vi odaberite one koje su vam prihvatljive i nakon svakog plivanja kada se opružite, pričate s prijateljicom ili budno motrite svoje dijete, malo vježbajte.



Slika 1: Vježba aktivnog sjedenja - udahom uspravite kralježnicu uz upor na opružene ruke iza tijela i pritom aktivno pokušajte spojiti lopatice dok se ramena povlače prema natrag (pozicija koja pomaže istegnute skraćene prednje ramene i prsne mišiće). Izdahom snažno aktivirajte mišićnu nogu (morate snažno stisnuti bedrene mišiće i jako opružiti koljena) povlačeći stopala prema gore i zadržavajući kontrakciju šest sekundi.

Slika 2: Vježba poluležeći odmor - spustite podlaktice na pod i zadržite leđa ravna i što dalje od poda. U početku sa svakim udahom samo malo više dignite prsnu kost prema gore, a kad poželite promjenu, podignite jednu nogu malo od poda s jako zategnutim mišićima i pritom pazite da vam ne popuste leđa. Zadržite aktivne mišićne noge šest sekundi pa promijenite nogu.

Slika 3: Vježba pogled na pupak - odlučili ste malo osunčati trbuh? Isprepletite dlanove iza glave i odignite glavu i ramena malo od poda. Polako klizite jednim stopalom prema guzi i aktivirajte mišićne stražnje strane nogu. Što jači bude pokret grabljenja nožnim prstima i pritisak stopala o pod, to će se jače aktivirati i

mišići. Mijenjajte nogu i pogledom kontrolirajte uvlačenje pupka.

Slika 4: Vježba istezanja nogu - osim što podizanjem opružene noge istežete stražnje mišićne nogu i jačate prednje, ova pozicija pomoći će vam da pomognete venskom i limfnom sustavu u eliminaciji tekućina na periferiji. Glava vam može biti na podu ili u zraku, a dok je noga u zraku, možete raditi i sve kretnje u skočnom zglobo.

Slika 5: Vježba stiskanja nogu - dok ležite na leđima spojite noge i savijte ih u koljenima. Snažno stisnite nogu o nogu i aktivirajte mišićne unutrašnje strane nogu, zdjeljičnog dna, guze i trbuha uvlačenjem pupka prema kralježnici. Zadržite šest sekundi i opustite. Ponovite koliko želite i pokušajte osvijestiti to važno područje svoga tijela.

Slika 6: Vježba snaženja trbuha i dizanja - dok ležite na leđima pokušajte aktivacijom trbuha i uvlačenjem pupka odvojiti svoju glavu i ramena od poda. Ruke mogu biti u zraku, na podu ili pridržavati glavu. Napravite ovu vježbu svaki put kada se želite podignuti da vidite što se dešava ispred vas na plaži ili se kroz nju podignite do sjedla, tako nitko neće primijetiti da vježbate trbuh.