

# ŽIVOT

zrcalo@vjesnik.hr

## ZAJEDNIŠTVO



## Šešir za pet glava

Šešir na slici nije obično pokrivalo za glavu nego umjetničko djelo koje je u Londonu izložio Jordi Canudas. Nazvao ga je »Šešir zajedništva« i ispod njega može

stati čak pet glava. Kritičari su ga pohvalili jer je »zajedništvo jedna od najvažnijih stvari u životu«, a ovaj šešir omogućava korisnicima intimnost i zabavu. [G.T.]

## ISTRAŽIVANJE

# Novo oružje protiv raka

Vježbanje u kombinaciji s umjerenom konzumacijom proizvoda na bazi kofeina moglo bi pomoći u zaštiti od karcinoma kože. Istraživanja na miševima naime pokazala su da kofein i tjelovježba zajedno pomažu tijelu u uništavanju pretkancerogenih stanica koje nastaju nakon oštećenja kože ultraljubičastim B zrakama, objavili su znanstvenici sa sveučilišta Rutgers u New Jerseyu. Pokus je pokazao da je samo tjelovježba ili samo konzumacija kofeina u miševa mogućnost uništenja pretkancerogenih stanica u vlastitu organizmu povećala za 100 posto, dok

je njihovom kombinacijom ta sposobnost porasla i 400 posto. Znanstvenici već ubrzano rade na tome da otkriju hoće li se i na ljudima pokazati slični rezultati, ali u međuvremenu i dalje upozoravaju na nužnost opreza pri izlaganju Sunčevim zrakama. »Ne izlažite se vjerujući kako ćete vježbajući i ispijajući goleme količine kave biti zaštićeni«, napominje Conney i dodaje da se ta studija zasniva na pokusima na miševima, ali se vjeruje da će se slično potvrditi i na ljudima. Rezultati su objavljeni u »Proceedings of the National Academy of Sciences«. [Dž.Č.]

# RAZBIBRIGA

■ Provedimo ljeto kreativno, geslo je radionice za djecu, mlade i profesore, koja se održava u Vitturi u Kaštel Lukšiću

# Radionice u DVORCU

U trima radionicama marljivo radi pedesetero djece koja vrele ljetne dane provode u kreativnu radu, učenju i druženju s vršnjacima. Organizatori međunarodnog susreta djece su udruga Link-Link i Umjetnička organizacija ALEPH uz svesrdnu potporu Grada Kaštela, a za male kreativce otvorene su čak tri radionice: likovna, glazbena i radionica mladih izumitelja. Predsjednica udruge Link-Link Najda Nižetić ističe da su Kaštela prepoznala projekt koji mladima omogućava kvalitetno provođenje vremena tijekom odmora od školskih obveza, a njihovom prisutnošću u dvorcu oživljava taj vrijedan objekt kulturne baštine.

### Velik odziv

»Radionice se provode u ugodnoj i opuštajućoj atmosferi, a djeca su iznimno zainteresirana za sve projekte. Ove nas je godine iznenadio velik odziv, ali na našu žalost, nismo mogli primiti svu djecu«, napomenula je Nižetić i dodala da je ove godine Međunarodna radionica napunila treću godinu. Voditelj radionice mladih

izumitelja, prof. fizike i informatike Marin Kosović ističe da djeca uživaju u radu na brojnim pokusima koji se temelje na fizici, kemiji i biologiji.

### Nadareni polaznici

»Djeca su uspjela naučiti kako funkcionira priroda i približiti se njezinim zakonima. Djeca rado ulaze u istraživački rad, preispituju, rade, stvaraju. Do sad su izrađivali razne letjelice, padobrane, avione, helikoptere«, kaže Kosović. Tri djevojčice iz Velike Britanije i



### RADOST STVARANJA

Kiparica Nives Čičin Šain u likovnoj radionici radi s vrlo kreativnom djecom te ih uči kombiniranju recikliranja, kolaža i papier-mâché, kiparskoj tehnici koja je kod nas vrlo slabo zastupljena, a u kojoj se Čičin Šain izražava već tri desetljeća. »Tim malim, radoznalim ljudima prenosim znanje i oni ga žedno upijaju i iz svega toga proizlaze vrlo lijepi i maštoviti radovi. Djeca se dobro osjećaju, ali nekad im je teško, jer očekujem preciznost. No uvijek im govorim da se nakon truda rađa zadovoljstvo«, zaključuje kiparica.



se pripremaju za koncert na kojem će u dvorcu Vitturi biti predstavljen mjuzikl pod nazivom »Planet životinja«.

■ Mira JURKOVIĆ

Slijeva na desno: prof. Liz Goodwin, voditeljica glazbene radionice, kiparica i voditeljica likovne radionice Nives Čičin Šain, Najda Nižetić, predsjednica udruge Link-Link i prof. Marin Kosović, voditelj radionice mladih izumitelja



hr TOP 20 lista	
1	JINX 1647 (2) Dallas NA ČEMU SITI
2	IVANA & MARIJA HUSAR 861 (3) Aquarius Records LJUBAV ZASLUŽUJE TO
3	TONY CETINSKI 720 (7) Aquarius Records TI SI NAJBOLJE
4	TOŠE PROESKI 720 HRF 2007. VEŽI ME ZA SEBE
5	PLAY ONE FT. RICARDO 661 Urbani Zvuk CONTIGO
6	RUSWAJ 661 HRF 2007. SADA ZNAM, TO JE LJUBAV
7	LANA 661 HRF 2007. OKOVI NA SRCU
8	ET 661 Hit Records ŠTO MI JE TREBALO TO
9	PAVEL 661 Dallas MORSKA
10	TOŠE PROESKI 661 Menart UBUJAŠ ME USNAMA
11	TEŠKA INDUSTRIJA 661 Croatia Records NAS DVOJE
12	BORIS NOVKOVIĆ 661 Dallas RUŽO SNENA
13	L. NIŽETIĆ & KLAPA NOSTALGIJA 661 Menart SAMO MI RECI DA
14	ZINEDIN ZIDANE 661 Nema PANTAGHANA
15	VATRA 661 Dallas MISS
16	COLONIA 661 Menart FJAKA
17	KRISTIJAN BELUHAN 661 Aquarius Records PLAVI DAN
18	GIBONNI 661 Dallas HODAJ (LIVE)
19	DETOUR 661 Aquarius Records DOKUMENT 13
20	LETEĆI ODRED 661 Dancing Bear BEZ OBAVEZA

### HrTop20

nastao je glasovanjem slušateljsva slijedećih radijskih postaja:

Novi Radio Zadar, BBR, Radio Dalmacija, Radio Gospić, Gradski Radio Osijek, Radio 1, Radio Koprivnica, Radio Slavonska, Obiteljski Radio, Otvoreni Radio, Radio Sisak, Radio Stella Maris, Radio Vallis Aurea, Radio Varaždin, Narodni Radio, RVG, Slavonki Radio, Radio Bljesak, Radio Đakovo, Radio Moslavina, Radio Daruvar, Radio Laus, Radio Blato, Radio Ritam, Hrvatski Radio Otočac, Radio 052, Radio Imotski, Petrinjski Radio, Radio Kaj, Primorski Radio, Radio Sviti, Pitomi Radio, Radio Dmiš, Radio Mrežnica, Radio Vukovar, Radio Stari, Radio Zabok, Radio Đurđevac, Radio Sveti Ivan Zelina, Radio Val, Radio Makarska rivijska, Radio Brijuni, Radio Grude, Radio Medimurje, Radio Ploče, Županijski radio Šibenik, Radio Rab, Radio otok Krk, Radio Virovitica, Radio Senj, Krugoval 93.1 MHz Garešnica, Radio Ogulin, Radio Donji Miholjac, VFM radio, Radio Nova Gradiška

HrTop20 [PopRock] emitira se nedjeljom u 18.00 u produkciji Media Servisa  
www.hrtop20.info, info@hrtop20.info

Sramežljivi su muškarci podložniji srčanim bolestima, pokazalo je američko istraživanje. Čini se da je glavni razlog za to stres kojemu su takvi muškarci izloženi u svakodnevnom životu. Istraživanje sveučilišta Northwest iz Chicaga trajalo je 30 godina. U njemu je sudjelovalo 2080 sudionika između 40 i 55 godina. Do kraja ispitivanja 404 ih je umrlo od koronarne srčane bolesti, dok je 541 umro od drugih vrsta kardiovaskularnih bolesti. Preostalih 412 umrlo je od ostalih uzroka. Stručni tim je ustanovio da su muškarci koji su bili povučeni imali 40 posto veće izgleda da umru od kardiovaskularne bolesti od onih koji su bili otvoreni i druželjubivi. Prijašnja su istraživanja ustanovila su da introvertirana djeca i odrasli u nesvakidašnjim situacijama reagirali tako da im je srce ubrzano lupalo, tlak se povisio, a povisio im se i hormon stresa. Također je poznato i da su od mnogih bolesti zaštićenije osobe koje imaju mnogo prijatelja ili one koje su u braku. Smatra se da su tipovi A i D skloniji srčanim bolestima.

■ Suncica DOLUŠIĆ

## SRAMEŽLJIVOST

# Sklonost srčanim bolestima

■ Razlog za to je vjerojatno stalna izloženost stresu

### TIP A

To su nestrpljive osobe i radoholičari koji vole natjecanje. Skloni su perfekcionizmu i agresivnim ispadima. Nesigurni su i ne znaju se opustiti. Skloni su srčanim bolestima.

Primjer: Crna Guja



### TIP D

Svjesno susprežu svoje osjećaje. Zabrinuti su, loše volje i tjeskobni. Sramežljiv su i nesigurni, nedostaje im samopouzdanja. Skloni su srčanu udaru.

Primjer: Sivko, magarac iz pripovijetki o medvjedu Winniju Poohu.

### TIP B

Strpljivi su, zadovoljni s onime što imaju i žive prema motu »Lako ćemo«. Smireni su i racionalni. Takvi tipovi vjerojatno će imati vrlo malo problema sa zdravljem.

Primjer: Homer Simpson



### TIP C

Teško izražavaju emocije. Stalo im je da udovolje drugima, često su introvertirani. Kontroliraju se u mnogim situacijama i nerijetko su pod stresom. Takvi tipovi često obole od raka.

Primjer: Charles (Hugh Grant) iz filma »Četiri vjenčanja i sprovod«.