

SLOVENIJA ZAJEDNIČKI UPRAVLJAJU VALOM

zaljev suradnje



je koncem Drugog svjetskog rata, kada je dogovoreno da granica bude na rijeci Dragoinji. Početkom devedesetih bio sam dio komisije za razgraničenje i tada se činilo da razgovori idu u dobrom smjeru.

Tajni sastanak

Na tajnom sastanku u Ljubljani, koji je održan 15. svibnja 1991. i na kojem smo dogovorili proglašenje neovisnosti, kao ministar vanjskih poslova predlagao sam da između Hrvatske i Slovenije ne bude vidljive granice, odnosno onih graničnih policijskih i carinskih kućica, odnosno da na našoj granici imamo svojevršni mini Schengen, međutim Slovenci to nisu prihvatili. Nisu prihvatili ni moj prijedlog zajedničkih hrvatsko-slovenskih graničnih postaja, slično onome što imamo danas, ali suradnja je usprkos tome bila dobra sve do 1993. godine. Te godine u slovenskom je parlamentu donesena deklaracija u kojoj stoji da je kompletna Savudrijska vala slovenska. Tu su počeli prvi nesporedni i razmimoilaženja. Tad je došla 2001. godina i nesretni sporazum Drnovšek-Račan, kojim bi se Hrvatska, da je stupio na snagu, odrekla mora, podmorja i zračnog prostora površine 165 četvornih kilometara. Da bi bilo jasnije o kakvoj se površini radi, treba kazati da je površina čitave Savudrijske vale oko koje se sad sporimo - 18,9 četvornih kilometara. Taj Sporazum dvojice premijera na koncu je nakon godinu dana povučen, ali je ostao najveći uteg za hr-

vatsku poziciju i bio jako utjecajan kod arbitražnog rješavanja spora.

- **Smatrate li da je spor trebao završiti na arbitražnom sudu?**

- Mi smo stalno zagovarali da se spor na moru riješi pred Međunarodnim sudom mora u Haagu. Taj je sud organ UN-a i primjenjuje međunarodno pravo, međutim Slovenci ne žele primjenu tog prava. Oni žele da se one najvažnije točke riješe po principu „pravde i pravičnosti“, odnosno da se odluka ne temelji na međunarodnom pravu, nego prosudbi sudaca. Od Prvog svjetskog rata do danas ni jedna država nije povjerila sudu teritorijalni spor koji želi da bude riješen po tom principu.

“Temeljno pravilo kod svakog suda, a arbitraž je isto sud, jest da sudac mora biti nepristran.”

Ali Slovenci su izvršili pritisak na nas, a mi smo htjeli u Europsku uniju i onda smo zaključili arbitražni sporazum gdje je ušlo unutra da se njihov čuveni zahtjev za spoj mora rješava po pravdi i pravičnosti. Temeljno pravilo kod svakog suda, a arbitraž je isto sud, jest da sudac mora biti nepristran.

Ovdje je to pravilo prekršeno, i to od strane predsjednika suda Gilberta Guillaumea, međutim Hrvatska je propustila zatražiti njegovu odgovornost, pa je isti taj sud zaključio da je povrijeđena obveza nepristranosti, ali da prekršaj nije tako velik i da sud nastavlja s radom.

Pao bi sud

To je nemoguće i nije dopušteno u međunarodnom pravu, ali to je prošlo jer Hrvatska nije išla na pravu adresu. Da je išla na predsjednika Guillaumea, pao bi sud.

- **Kakvo rješenje vidite, za što se zalažete?**

- Sa Slovincima smo živjeli 70 godina zajedno, u istoj državi. Izuzetno se dobro poznajemo. Ne možete mijenjati susjeda. Granica mora biti maksimalno pravična za obje strane. Ako nije pravična, doći će mlade generacije i pitati - što su to naši očevi radili? Stoga skupina hrvatskih znanstvenika, kojoj i sam pripadam, smatra da je za Savudrijski zaljev najbolje rješenje proglašavanje kondominija. To bi značilo da je taj prostor zajednički, hrvatsko-slovenski, da u njemu nema granice, odnosno da je prostor suverenosti i jedne i druge države. Tako bi jedan zaljev, koji je sad predmet prijepora, postao zaljev suradnje u kojem bi Hrvatska i Slovenija zajedno uređivale ribolov i plovidbu te rješavale ekološka pitanja. To je civilizacijsko rješenje i vjerujem da će s obje strane biti dovoljno mudrih glava da takvo rješenje prihvate.



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen CarićSUNSET
c e n t a r

Kako si pomoći kod bolova u vratu

Glava je pomaknuta ispred tijela, ramena zaobljena, a mišići koji moraju nositi težinu glave, približno četiri kilograma, iako su slabi da bi odradili posao, postaju zgrčeni i napeti

Današnji način života u kojem se oči, glava, a onda i vrat konstantno guraju i pomiču prema naprijed i naprijed dolje, da bolje vidiš ekrane koji te okružuju, pročitaš novi sms ili vidiš kuda voziš, prije ili kasnije će dovesti do promjena u strukturi vezivnog tkiva, mišića, malih zglobova i kostiju u toj regiji. Glava je pomaknuta ispred tijela, ramena zaobljena, a mišići koji moraju nositi težinu glave, približno četiri kilograma, iako su slabi da bi odradili posao, postaju zgrčeni i napeti. U takvom sta-

cira s nama, moli za pomoć. Uglavnom se u takvim situacijama koriste analgetici i mirovanje. Moje iskustvo je drugačije i želim ga podijeliti s vama. Legnite na pod, na mekanu prostirku i, ukoliko vam glava nije čvrsto na podlozi, napravite si jastučić od ručnika. Noge mogu biti opružene ili savijene u koljenima i u širini kukova. Ruke su odmaknute od tijela i potpuno opušteno kao i ramena i cijela kralježnica. Duboko dišite tako da osjećate širenje donjih dijelova rebra u svim smjerovima. Pokušajte udisati šest sekundi i izdisati šest sekundi i kroz to vrijeme polako opustiti i osjetiti opuštenu težinu glave, ramena, ruku i cijelog tijela.

Kada ste barem malo ispraznili glavu od misli i kada osjećate da su se one usporile u svijesti, pronađite vršak svoga nosa i njime sasvim polagano, mirno, povezano i opušteno radite male kugove u smjeru kazaljke na satu, a zatim i u suprotnom smjeru. Pokret je nježan i polagan, kao da pomičete najkrhki predmet. U našem vratu je sedamdeset posto propri-

polagano se cijela vaša glava pomiče u desno i na kraju brada prema ramenu. Molim vas samo polako, nema brzine, nema sile, nema istegni. Cilj je opustiti kroz nježan i polagan pokret. Budite svjesni i svojih opuštenih ramena i cijele ruke jer vrat je povezan s njima, a krvne žile i živci iz vrata putuju prema ruci. Ostanite u krajnjoj poziciji i osvijestite težinu glave i opuštenost vrata, a onda se iz pomaka očnih jabučica vratite u sredinu i ponovite u lijevu stranu. Cilj je ovaj pokret izvoditi onoliko koliko vam treba da osjetite olakšanje i opuštenost mišića (ramena, prsa, ruku, vrata, lica).

Slika 2. i 3. Završite s pokretom nježnog i polaganog pomicanja vrška nosa prema čelu, pri čemu će i vaša glava napraviti malo klizanje prema natrag (ali sasvim malo, bez da se stisnu i zgrče stražnji mišići vrata), kod tog pokreta položite svoj jezik na nepce. Zatim kroz usporeni dah svoj vršak nosa pomičite prema bradi. Pokret mora biti nježan, opušten i kliziti



nju smanjuje se cirkulacija krvi i limfe, ishrana, eliminacija, protok živčanog impulsa te time i optimalan pokret. Kada skupite minute, sate, dane i godine takvog neučinkovitog i preopterećenog rada, crvena lampica ili bol moraju se upaliti kako bi nam tijelo reklo što nije dobro i kakva pomoć mu treba. Kada boli, tijelo komuni-

oceptora (stanice odgovorne za komunikaciju, koje našem mozgu daju informaciju gdje se nalaze pojedini dijelovi tijela) i kada radite nježne, mekane i opuštajuće kretnje upravo njih stimulirate.

Slika 1. Nakon ove prve vježbe, nastavite opušteno u sljedeću kroz disanje. Zatvorenih očiju počnite pomicati svoje očne jabučice u desno,

što sporije možete, kao da ne želite da itko primijeti da se ista miče.

Ako ste opušteni i u mislima promatrate svoj pokret, i mišići će se opustiti. Nije jednostavno, ali učenje je zabavno. Ako radite ispravno, osjetit ćete lakoću, opuštenost, jako spori pokret koji klizi bez nelagodnosti i boli, a punog osjeta svih tkiva.