

## DRŽAVA U SVIJETU BEZ TERITORIJA



no ne baš i jako vjerojatan, ali se želi osigurati ukoliko se to zaista i dogodi.

- Stanovnici Maldiva žele ostati u svom arhipelagu, ali ova vlada mora planirati i mogućnost preseljenja, kazao je Nasheed za Sydney Morning Herald te dodao da ne želi da njegov narod godinama ili desetljećima živi u šatorima kao izbjeglice. Kao moguću novu domovinu za 350 tisuća stanovnika Maldiva spominje Australiju, i to zbog klime, ili pak Indiju zbog kulture. Moguća bi domovina mogla biti i Šri Lanka zbog sličnog jezika.

- Pogodit će vas val izbjeglica ukoliko se to dogodi. Boga ste zemlja i morate pomoći

nesretnim nacijama, za jedan australski nacionalni dnevnik izjavio je predsjednik Mohamed Nasheed. Vlada Republike Maldivi već je počela s prikupljanjem novca za kupnju novog zemljišta.

Valja se podsjetiti da je, ne tako davno, skupina od 40-ak obitelji s otoka Ontong Java morala je pobjeći pred vodama, a dio toga otoka, iz arhipelaga Salomonskih otoka, je naprosto nestao. Rajsko otočje, kako nazivaju Maldive, je zbilja u opasnosti, uskoro bi njegovi stanovnici mogli postati prve izbjeglice zbog klime.

Evropska unija nedavno je pozvala svjetsku javnost na postizanje globalnog spora-

zuma do 2015. a koji bi se počeo provoditi do 2020. No, Savez malih otočnih država (AOSIS) smatraju da je to već prekasno za zaustavljanje porasta razine mora koje prijeti ne samo Maldivima. Za Maldive to bi moglo biti svakako prekasno pa se jedini spas vidi u trenutnoj akciji inače bi s karte svijeta mogle početi nestajati i neke druge otočne države.

Dok se glavni svjetski zagadivači prirode ne dogovore, Maldivi bi uistinu mogli postati "posljednji raj na zemlji", odnosno predvoditi listu mjesta "koja morate posjetiti prije nego zauvijek nestanu."

Priredila Vanesa BEGIĆ



Oko 80 posto zemlje na maldivskim otocima je samo 90-ak centimetara iznad razine mora



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Vježbe disanja i poticanja rada limfe



SUNSET  
centar



foto 1



foto 2



foto 3



foto 4

stavite s današnjim čišćenjem organizma poticanjem protoka limfe, a za još bolje rezultate neka vježbama prethodi brzina šetnja u prirodi.

Foto 1, vježba samomasaže. Završili smo u dubokom pretklonu trupa s dlanovima na podu. Razmaknite stopala u stranu i prebacite težinu tijela na njih ne biste li oslobodili ruke s poda. Započnite samomasažu lista prvo lijeve noge prema gore jagodicama prstiju osam puta, korijenom dlanom osam puta i na kraju cijelim dlanom osam puta (brzim i snažnim kretnjama prema gore, uz izdaha). Ponovite isto i na desnoj nozi.

Foto 2, vježba grljenja. Na duboki udah otvorite ruke u stranu, u visinu ramena, i uspravite trup. Na izdahu snažno povucite ruke i zagrlite sami sebe dok trup savijate u grbicu i radite počučajući aktivirajući mišić nogu. Ponovite osam do deset puta.

Foto 3, vježba guranja. Na udah snažno gurajte ruke od sebe u visinu ramena. Izdahom spojite dlanove na vrh glave i u počučnju ponovno savijte trup u grbicu. Ponovite osam do deset puta.

Foto 4, vježba odizanja petu u čučnju. Na duboki udah u trbuh uspravite trup. Na izdahu se spustite u počučanj, kralježak po kralježak, trupom uz duboki pretklon s dlanovima do poda, prvo spustite glavu pa polako savijajte prsnu i lumbalnu kralježnicu. Ako dlanovima ne možete dotaknuti pod, stavite ispred sebe neku stolicu. Uvijek si pomozite i olakšajte poziciju tijela. Ono što ne možete neka bude izazov, a ne izgovor za odustajanje. Naše tijelo može izvoditi takve kretnje i vaša svakodnevni život to od njega traži. Kad-tad ćete se sagnuti da nešto podignete, spustiti se u čučanj da sjednete ili legnete u krevet, zbog toga slušajte tijelo, aktivirajte mišić i nemojte odustajati. U toj poziciji na udah izravnajte leđa koliko možete, a izdahom napravite grbicu i podignite obje pete od poda. Ponovite osam puta, a zatim samo deset do petnaest puta snažno u ritmu dižite i spuštajte pete. Sve vježbe pokušajte ponoviti u nizu, minimalno dva do tri puta tjedno.

Prošle nedjelje počela sam predstavljati ciklus vježbi za poticanje rada limfe i disanja, što je jedan od najboljih načina čišćenja pluća. Disanje je proces koji se odvija bez našeg voljnog utjecaja, ali važno je upoznat ga, osvijestiti, naučiti duboko i polagano opušteno disati, kao i znati gdje se disanje "dogada". Kod trbušnog disanja aktivira se dijafragma, koja se pomiče gore-dolje. Takvo disanje najbolje opskrbljuje organizam kisikom, masira trbušne organe i opušta tijelo i um. Prsno disanje širi prsni koš,

ali pritom ne masira trbušne organe, i opskrbljuje tijelo s manje kisika. Plitko, gornje disanje ili disanje ključnom kosti širi samo dio iznad prsnog koša, troši puno energije i vodi vas u bolest. Ne biste li otkrili kako dišete ležite na leđa, jedan dlan položite na trbuh, a drugi na prsa. Udahnite i osvijestite koji se dlan prvi pomaknuo. Ako je to dlan ruke na prsima, vaša nesvjesni mehanizam disanja nije dobar. Vježbajte upuhivanje zraka prvo u trbuh, a zatim i širenje prsnog koša. Počnite s vježbama opisanim u prošlom članku i na-